

БЫСТРЫЕ И ЛЁГКИЕ ЗАВТРАКИ

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.997
Б95

Б95 Быстрые и лёгкие завтраки. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 512с.

ISBN 978-5-519-61630-0

В бешеном ритме жизни современному человеку зачастую совсем не хватает времени на полноценный завтрак. На ходу мы хватаем кофе и булочку и мчимся по делам. Но именно утром организму необходимо запустить все процессы для нормальной жизнедеятельности человека. Поэтому правильный завтрак – залог отличного самочувствия и хорошего настроения на весь день.

В этой книге собраны самые разнообразные рецепты питательных завтраков, на приготовление которых потребуется минимум затрат и времени.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.997
BIC WBF
BISAC CKB010000

ISBN 978-5-519-61630-0

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

Вы держите в руках замечательную книгу, которая станет вашим путеводителем по миру вкусной и здоровой пищи. Все знают известную поговорку: «Завтрак съешь сам, обед с другом раздели, а ужин отдай врагу». В бешеном ритме современной жизни мы совершенно забыли эту простую истину. Вспомните, когда в последний раз вы собирались всей семьей за завтраком?

Итак, если ваш малыш снова не по назначению употребил манную кашу, если яичница-глазунья начинает напоминать вам собственное отражение и даже кошка не ест пресловутый бутерброд с колбасой... Не теряйте времени! В этой книге вы найдете рецепты на любой вкус, возраст и кошелек. Мы научим вас готовить вкусные и легкие завтраки, которые порадуют даже самого привередливого гурмана. А главное, некоторые наши рецепты настолько просты, что даже ребенок сможет их освоить и подкрепиться перед школой, если вы торопитесь на работу.

Но и это еще не все! Представленные в книге рецепты настолько разнообразны, что, даже если вы придерживаетесь строгой диеты, вы сможете найти подходящее блюдо, которое не испортит фигуру и подарит отличное настроение на весь день!

А может быть, вы гордый обладатель титула «Поварешка года» и искусный кулинар? Тогда эта книга для вас! Вы будете удивлены, что не подозревали о существовании таких замечательных блюд. И если вы бабушка со стажем, то сможете каждым воскресным

утром радовать своих внуков чем-нибудь новеньким, неожиданным и вкусненьким.

А знаете ли вы, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок? Фантастические рецепты аппетитных, но низкокалорийных блинчиков и салатов обязательно порадуют вашу вторую половинку. Если же герой вашего романа еще не решился сделать предложение, то, отведав таких вкусностей, он непременно будет у ваших ног!

Дорогие студенты, хватит прогуливать занятия, чтобы в столовой или возле уличного ларька выпить отвратительного кофе с непропеченной булочкой! Приготовьте отличный полезный завтрак у себя дома — ваш желудок до самого обеда не будет напоминать о себе, проявляя высшую степень благодарности за заботу о нем.

Задумайтесь о своем здоровье! Правильное питание — залог отличного самочувствия и хорошего настроения всей семьи. Даже утром, спеша на работу или учебу, уделите 5 мин. себе любимому и шагайте по жизни с улыбкой!

Все ингредиенты указаны для 4 порций.

Приятного аппетита!

РАЗДЕЛ I. БУТЕРБРОДЫ, САНДВИЧИ, ТАРТИНКИ, КАНАПЕ

Конечно, мы не будем учить вас делать бутерброды — это умение передается, по всей видимости, с молоком матери. Они поражают своей универсальностью и быстротой приготовления, не требуют от вас постоянного присутствия на кухне и не лишают последних припасов. Девиз любителя еды на скорую руку: «Все, что есть в холодильнике, сгодится для бутербродов».

Но, прежде чем вы соберетесь с силами и решите что-нибудь приготовить по нашим рецептам, обратите особое внимание на то, что и бутерброды бывают разными. По правде говоря, они легко видоизменяются, переходя из тартинок в сандвичи, из канапе в горячие бутерброды.

Сандвич — слово всем знакомое, оно обозначает разрезанную булку, в которую накладываются всевозможные продукты (как правило, мясо является их непременным компонентом), а потом уже овощи, зелень, приправы, специи, сыр и т. д.

Тартинка — это небольшая несладкая корзиночка, которую наполняют тем, чем считают нужным, или же поджаренный хлебец с гарниром. Это может быть салат, икра, мясной или овощной фарш и т. д. Дело вкуса.

Канапе — это небольшой фигурный бутерброд, который прокалывают шпажкой. Так удобнее на куске хлеба удержать многослойную пирамиду.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

1



Эти бутерброды, поданные к столу горячими, с хрустящей корочкой и слегка плавящимся от горячего хлеба маслом, безусловно отличаются отменными вкусовыми качествами.

◆ Дружба

4 ломтика пшеничного хлеба

1 яйцо

20 г колбасы

15 г сыра

1 ст. л. майонеза

2 ч. л. растительного масла

перец

соль

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

Способ приготовления. Растительное масло разогрейте на сковороде и обжарьте на нем ломтики хлеба только с одной стороны.

Яйцо отварите вкрутую. Очистите и мелко нарежьте, также нашинкуйте колбасу. Смешайте нарезанные



продукты и заправьте майонезом. Смесь, которая у вас получилась, посолите и поперчите по вкусу. На ломтики хлеба с необжаренной стороны выложите массу. Посыпьте бутерброды сыром, натертым на терке.

Духовой шкаф разогрейте и запекайте до полного расплавления сыра. После этого выньте бутерброды из духовки и охладите.

◆ Тамлет

4 ломтика ржаного хлеба
1 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
соль

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

Способ приготовления. Сливочное масло растопите на слабом огне. Ломтики хлеба обжарьте на масле с одной стороны, а затем переверните, не снимая с огня.

Сырое яйцо взбейте с солью и залейте этой смесью поджаренные ломтики. Накройте крышкой сковороду и подержите бутерброды на медленном огне в течение 3–4 мин., после этого содержимое сковороды переверните на тарелку и охладите. Вы можете украсить этот бутерброд зеленью укропа, петрушки.

В приготовлении этого бутерброда вы используете самые доступные продукты. Затраты вашего времени минимальны. Но в итоге вы получили новый вариант бутерброда.

◆ Замки Лауры

4 ломтика хлеба
2 яйца
5 ст. л. молока
1 ч. л. ванилина
1 апельсин, клубника
2 ч. л. растительного масла

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

Способ приготовления. В глубокой тарелке взбейте 1 яйцо, добавьте 1 яичный белок, ванилин, влейте молоко и перемешайте.

Разогретую сковороду смажьте маслом. Обмакните кусочки хлеба в приготовленную жидкость с двух сторон, положите на сковороду и поставьте ее в духовку. Запекайте в течение 5 мин., пока не образуется золотистая корочка.

Украсьте дольками апельсина, клубникой.

◆ Бременские музыканты

4 ломтика хлеба
100 г ветчины (или нежирной колбасы)
100 г сыра
2 яйца, сваренных вкрутую
1 ст. л. сметаны
1 помидор
1 свежий огурец
20 г сливочного масла
соль
перец



Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. Ветчину, сыр, сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками или полосками, смешайте со сметаной, посолите, поперчите. Этот салат уложите на бутерброды, украсьте ломтиками огурца, помидора.

◆ Чудеса Мальты

4 ломтика хлеба
1 ст. л. муки
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан молока
50 г сыра
соль

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 50–60 мин.

Способ приготовления. В разогретой сковороде растопите масло и поджарьте муку. Добавьте молоко, соль, доведите до кипения и тушите в течение 5 мин.

Хлеб обжарьте на отдельной сковороде на сливочном масле и залейте приготовленным соусом. Сверху посыпьте сыром и запеките в духовом шкафу.

◆ Оранжевые острова

4 ломтика хлеба
50 г маргарина
1 маленькая морковь

50 г сыра
2 ст. л. толченых сухарей
1 помидор
1 огурец
зелень

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на маргарине с обеих сторон. Морковь сварите и нарежьте кружочками. Сыр натрите на терке и разогрейте на маргарине с сухарями.

На каждый ломтик хлеба положите несколько кружочков моркови, сверху на них — сыр с сухарями. Бутерброды поставьте в духовой шкаф на 2–3 мин.

Готовые бутерброды украсьте дольками помидора, огурцов, зеленью.

◆ Зеленое облако

4 ломтика хлеба
50 г маргарина
200 г шпината
50 г ветчины
2 ч. л. муки
1 яичный белок
3 ст. л. майонеза
соль
перец

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

Способ приготовления. Ветчину нарежьте и обжарьте. В отдельной сковороде потушите мелко рубленный шпинат, добавьте к нему муку, соль, перец и тушите

