





Завтраки

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКСМО

МОСКВА

2014

Содержание



Скрембл с ветчиной и зеленью	6
Детский омлет из перепелиных яиц	8
Сэндвич с тунцом	8
Фалафель из чечевицы	10
Детские паровые тефтели из трески и шпината	12
Яйца по-флорентийски с копченой форелью	14
Креветки в соусе мисо	14
Драники из картофеля и тыквы с сыром	16
Гречка с голубым сыром и палтусом	18
Пшениная каша с вешенками	18
Панини с фасолью и тофу	20
Хумус из зеленого горошка	20
Сладкий омлет с кукурузными хлопьями	22
Оладьи из куриной печени	24
Севиче из форели с перепелиными яйцами	26
Датский сэндвич с паштетом из сельди	28
Гиандуйя	30



Бургер из курицы	32
Рисовые крокеты	34
Творожно-морковный салат	36
Яблоки, запеченные с булгуром	38
Сладкий бургер с курагой	40
Сырные тосты с яйцом	42
Мини-круассаны с ветчиной	44
Творожники с орехами	46
Грушевые крепы	48
Сырные вафли с медом	50
Мусс из манго и манной крупы	52
Ржаные вафли с кориандром	54
Шоколадно-яблочные оладьи для детей	56
Французские тосты	58
Творожно-банановый крем	60
Овсяный коктейль с ягодами	62
Персиковый ласси	62

Скрембл с ветчиной и зеленью

2 яйца
100 г вареной
ветчины
70 мл сливок
жирностью 20%
4 ветки петрушки
4 ветки зеленого лука
4 ветки кинзы
2 ст. л. рафиниро-
ванного оливкового
масла
30 г сыра грюер
1 щепотка соли
черный перец
по вкусу

1 Яйца разбить в глубокую миску и слегка взболтать, добавив сливки и соль. Ветчину нарезать небольшими кубиками, зелень измельчить, сыр натереть.

2 На среднем огне разогреть сковороду с маслом, влить яичную смесь и оставить на 30 секунд. После чего готовить 7 минут, постоянно взбивая вилкой, не давая омлету зажариться цельным куском.

3 За 2 минуты до окончания приготовления в скрембл добавить нарезанную ветчину и зелень. Готовый омлет выложить на тарелку, присыпать натертым сыром и свежемолотым черным перцем.

Совет

Если во время приготовления омлет прилипает к дну сковороды, влейте в нее немного сливок и продолжайте мешать.

