

С81 **100** лучших рецептов быстрых завтраков. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

ISBN 978-5-699-79236-8

Завтрак — это основа удачного дня. Идеальный завтрак должен быть сытным и сбалансированным, Но нам так часто не хватает времени по утрам для готовки. В нашей книге мы собрали 100 лучших рецептов завтраков, которые вы сможете приготовить, не тратя много времени. Начните свой день с радостью!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-79236-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЫСТРЫХ ЗАВТРАКОВ

Авторы рецептов:

П. Голенков, М. Григорчик, Ж. Дятлова, К. Жук, А. Кабанов, И. Мелюх, Р. Савкова, Э. Тибилов, А. Чикилевский

В книге использованы фотографии
В. Рутковского, Д. Демуры, К. Жука

Фотографии на обложке
К. Жука

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Терещенко*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 30.03.2015. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-79236-8



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
электронная библиотека



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
shop.eksmo.ru
Э К С М О



ГЛАЗУНЬЯ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И КАРТОФЕЛЕМ

🕒 10 мин

🍴 1

5 перепелиных яиц, 100 г куриного филе, 100 г отварного картофеля, 20 г красного лука, 10 мл растительного масла, 1/2 ч. л. винного уксуса, 20 мл оливкового масла, соль, сахар и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Нарезать куриное филе тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Нарезать картофель дольками.

2 Обжаривать филе на оливковом масле 1 мин с одной стороны. Добавить картофель, обжаривать до золотистой корочки.

3 Удалить с филе и картофеля лишнее масло с помощью бумажного полотенца.

4 Пожарить яйца на оливковом масле. Посолить и поперчить.

5 Нарезать красный лук тонкими колечками. Замаринаровать в смеси растительного масла и уксуса. Посолить, поперчить, добавить сахар и хорошо перемешать.

6 Подавать филе с картофелем, выложив сверху лук и украсив зеленью.



ОМЛЕТ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

🕒 10 мин

🍴 1

10 перепелиных яиц, 50 мл молока, 30 г цукини, 30 г свежего красного перца, 3 помидора черри, 30 г лука-порей (белая часть), 50 г сыра твердых сортов, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Нарезать цукини тонкими слайсами с помощью овощечистки. Очистить лук-порей и нарезать тонкими кольцами. Очистить сладкий перец от семян и нарезать соломкой. Нарезать помидоры черри половинками.

2 Натереть сыр на крупной терке.

3 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

4 Обжаривать овощи на оливковом масле 1-2 мин. Посолить и поперчить.


5 Залить овощи яичной смесью. Посыпать сверху сыром и жарить на слабом огне 1-2 мин.


6 Завернуть края и поставить в духовой шкаф, разогретый до температуры 180-200 °С, на 3-4 мин. Подавать, украсив зеленью.





БОЛТУНЯ СО СЛАБОСОЛЕННОЙ СЕМГОЙ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

 10 мин : 2 яйца, 50 мл молока, 100 г филе слабосоленой семги, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г красного сладкого перца, несколько перьев зеленого лука, 30 мл оливкового масла, 1/2 лайма, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

 1

1 Нарезать филе семги тонкими ломтиками и сделать из них розочку. Натереть на терке цедру лайма и присыпать семгу.

2 Очистить от кожицы огурец. Нарезать крупными кубиками огурец, перец и помидор. Мелко нарезать зеленый лук.


3 Смешать нарезанные овощи и лук, заправить 10 мл оливкового масла.


4 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

5 Влить яичную смесь на разогретую сковороду с остальным оливковым маслом. Жарить до готовности 1–2 мин, периодически помешивая лопаткой. Выложить на тарелку болтунью, розочку из семги и овощной салат.



БОЛТУНЯ С КРЕВЕТКАМИ

 10 мин : 2 яйца, 50 мл молока, 1 лайм, 6 тигровых креветок, 30 мл сухого белого вина, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

 1

1 Разрезать лайм пополам, срезать кончики.

2 Очистить креветки, оставив хвостики. Сделать надрез на спинке и при необходимости достать кишечник. Посолить, поперчить креветки, сбрызнуть соком лайма.

3 Обжаривать креветки на оливковом масле 1–2 мин. Добавить вино и дать ему испариться.


4 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.


5 Влить яичную смесь на разогретую сковороду с оливковым маслом.

6 Жарить до готовности 1–2 мин, периодически помешивая лопаткой. Подавать с креветками, украсив зеленью.




ЯЙЦА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ С КОПЧЕНОЙ ФОРЕЛЬЮ


 10 мин : 2 яйца, 120 г филе копченой форели, 1 небольшая булочка с отрубями, 20 г сыра пармезан, 30 г свежего шпината, 4 веточки петрушки, 1 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. столового уксуса, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотой сушеной паприки, свежемолотый черный перец — по вкусу

 1

- 1 Крупно порубить шпинат и петрушку. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать зелень в течение 30 с, приправить солью и перцем.
- 2 Нарезать форель тонкими пластинами.
- 3 Разрезать булочку пополам, присыпать тертым сыром. Запекать под грилем в течение 1 мин до светлорыжевато-коричневого цвета.
- 4 Приготовить яйцо-пашот: в небольшую кастрюлю влить 7 см воды, добавить уксус, соль и довести до кипения. Аккуратно по очереди разбить яйца в воду и готовить при слабом кипении 5 мин, выложить шумовкой на салфетку и слегка обсушить.
- 5 На обе половины булочки выложить пластины форели, затем по 2 ложки шпината и яйцо-пашот. Посыпать паприкой.

ФРИТТАТА С ЧЕРЕМШОЙ


 20 мин : 4 яйца, 80 г пармезана или любого твердого сыра, 16–20 стеблей черемши, 2 ст. л. жирной сметаны, 2 щепотки молотого мускатного ореха, 2 ч. л. растительного масла, соль — по вкусу, лимонный сок.


 2

Маринад: сок 1 лимона, 2 измельченных бутона гвоздики, щепотка кайенского перца, соль — по вкусу

- 1 Промыть черемшу, опустить в кипящую воду на 1 мин. Откинуть на дуршлаг. Обдать холодной водой и мариновать 10 мин в смеси лимонного сока, кайенского перца, соли и гвоздики.
- 2 Слегка взбить вилкой яйца со сметаной. Добавить натертый мускатный орех и соль.
- 3 Натереть пармезан на мелкой терке.
- 4 Разогреть сковороду с растительным маслом и вылить в нее яичную смесь.
- 5 Выложить сверху стебли черемши, когда низ и края омлета начнут прожариваться.
- 6 Посыпать омлет сыром. Поставить в духовой шкаф на 7–9 мин при 220 °С до образования румяной корочки. Сбрызнуть фриттату лимонным соком.


ЯЙЦО-ПАШОТ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ, ТОСТАМИ И ЯБЛОКОМ


 10 мин : 1 яйцо, 50 г ветчины, 50 г сыра твердых сортов, 100 г тостового хлеба, 1/2 зеленого яблока, 1/2 ч. л. винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

 1

- 1 Довести до кипения воду в сотейнике, добавить уксус.
- 2 Сделать воронку с помощью венчика. Аккуратно вбить в центр воронки яйцо, доводить до готовности на слабом огне 3–4 мин.
- 3 Достать яйцо с помощью шумовки. Посолить и поперчить.
- 4 Нарезать ветчину и сыр тонкими ломтиками.
- 5 Разрезать яблоко пополам. Вынуть сердцевину.
- 6 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета. Подавать блюдо, украсив зеленью.

БОРАНО

 50 мин : 400 г сулугуни, 100 мл молока 3,5%-ной жирности, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль — по вкусу, небольшой пучок тархуна (эстрагона)

 2

- 1 Взбить яйца в глубокой миске.
- 2 Натереть сулугуни на крупной терке.
- 3 Добавить сыр к взбитым яйцам, посолить.
- 4 Влить в яично-сырную смесь молоко и растительное масло, перемешать до однородной консистенции.
- 5 Растопить сливочное масло в разогретой сковороде, влить яично-сырную массу. Выпекать в разогретом до 160 °С духовом шкафу под крышкой в течение 30–40 мин. Снять крышку за 10 мин до готовности для образования золотистой корочки.
- 6 Подавать готовое блюдо с веточками свежего тархуна.

