



ОЛЬГА ЭРБИС

*Не только*  
**ПАШОТ**





**ОЛЬГА ЭРБИС**

*Не только*  
**ПАШОТ**

**50 ЗАВТРАКОВ ИЗ ЯИЦ  
ДЛЯ ЗАРЯЖЕННОГО УТРА**

хлеб\*соль

Москва  
2021



*Свою книгу я с благодарностью  
посвящаю моей семье*

Моему сыну Льву, который в своем юном возрасте уже готовит вместе со мной, любимому мужу Андрею, который безропотно съел все эти яичницы и который всегда поддерживает меня в моих начинаниях, и маме, от которой я унаследовала любовь к кулинарии.



## СОДЕРЖАНИЕ

От автора ..... 8

### Часть 1. БЫСТРО И ПРОСТО

Омлет в пакете.....	12
Омлет «Как в детском саду» .....	14
Омлет за 20 секунд, как у Джулии Чайлд .....	16
Скрэмбл в авокадо .....	18
Крок-мадам и крок-месье.....	20
Вафельный омлет с зеленым луком.....	22
Омлет с брокколи на пару.....	24
Яичные маффины со сладким перцем.....	26
Тосты «Бедный рыцарь» .....	27
Омлет с брынзой в овощах.....	28
Фриттата с пармезаном .....	30
Уэвос ранчерос, или Яйца по-мексикански .....	32
Английский классический завтрак .....	34
Омлет в булочках.....	36
Запеченные авокадо с перепелиными яйцами.....	38

### Часть 2. УМЕРЕННО СЛОЖНО

Омлет «Пуляр» .....	42
Яичные роллы .....	44
Французский омлет с сыром дорблю .....	46
Яйца «Орсини» .....	48
Менемен .....	50
Кесадилья с омлетом .....	52
Омлет с креветками и ростками сои .....	54



Яйца с помидорами по-китайски .....	56
Глазунья с запеченным картофельным пюре.....	58
Персидский омлет с финиками и корицей .....	59
Яйца с йогуртом по-турецки.....	60
Сэндвич с грибами и омлетом .....	62
Омлет с зеленым горошком и творогом.....	64
Омлет масала.....	66
Буррито с курицей и омлетом .....	68
Овсяная каша с яйцом пашот и шпинатом.....	70
Тайский омлет с фаршем .....	72
Зеленый жульен с яйцами .....	74
Омлет с сыром фета и маслинами .....	76

### **Часть 3. ПРИЛОЖИМ УСИЛИЯ**

Испанская картофельная тортилья .....	80
Яйца бенедикт .....	82
Шакшука с брынзой.....	84
Зеленая шакшука со шпинатом .....	86
Глазунья со спагетти из цукини.....	88
Омурайсу .....	90
Тамагояки суши .....	92
Пицца с яйцами и ветчиной на слоеном тесте .....	94
Бургер с омлетом, сыром и овощами .....	96
Яйца по-индийски .....	98
Омлет с баклажанами.....	99
Бризоль.....	100
Хашбраун с глазуньей .....	102
Яйца по-шотландски .....	104
Иранская запеканка «Куку сабзи» .....	106
Императорский омлет «Кайзершмаррн» .....	108



## ОТ АВТОРА

*Дорогие читатели!*

### ОТ ДУШИ ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ ВАМ САМЫХ ВКУСНЫХ И УЮТНЫХ ЗАВТРАКОВ!

Почему яйца? Да потому что в нашей семье действительно почти каждый день мы едим на завтрак яйца. Когда в инстаграме я создала рубрику #33завтракаизяиц, меня многие спрашивали, не надоело ли нам есть столько яиц. Нет, не надоело, а все потому, что я постоянно экспериментирую и готовлю из них что-то новое.

Завтрак в нашей семье – это не только прием пищи, это бесценное время для всех нас, и мне очень хочется, чтобы мои дорогие люди пошли в новый день, зарядившись энергией от сытного и красивого завтрака. Даже если вы готовите только для себя, все равно важно, чтобы перед вами на столе стоял приятный завтрак. И пусть вы потратите на него на несколько минут больше, чем обычно, зато с самого утра у вас будет прекрасное настроение.

Казалось бы, насколько банальный продукт – яйца. Купить их можно в любом городе, в любой части света, они почти всегда найдутся в любом холодильнике. Но вы даже не представляете, сколько всего вкусного можно из них приготовить! В этой книге мы поделимся с вами рецептами блюд, где яйца выступают в качестве главного ингредиента.

Мы разделили нашу книгу на три части по уровню сложности приготовления блюд. Первая часть – это самые быстрые и простые, я бы даже сказала, простейшие. Но от того, что они готовятся быстро, не требуют специальных навыков и хитрых продуктов, они не становятся менее интересными.

Вторая часть – средний уровень, блюда, которые потребуют чуть больше времени и вашего внимания, но, научившись их готовить, вы сможете удивлять своих друзей и близких.

В третьей части мы собрали самые сложные и необычные блюда, приготовление которых, как правило, состоит из нескольких этапов и требует достаточного количества времени. Почувствуйте себя настоящим шефом на своей кухне и приготовьте завтрак, как в ресторане.



**В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД  
ИЗ ЯИЦ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ ВСЕМИ  
ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ: В ДУХОВКЕ,  
МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ, НА ПАРУ  
И, КОНЕЧНО, ЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ.**

