



Завтрак — самый важный прием пищи, ведь это ваш заряд энергии перед началом рабочего дня! Восхитительные блинчики и румяные оладьи, хрустящие гренки и горячие бутерброды, сытные запеканки и пикантные жюльены, домашние кексы к чаю или кофе и одиннадцать видов яичницы — в этой книге вы найдете быстрые рецепты на любой вкус и аппетит!

С ней вы всегда точно знаете, сколько времени потребуется на приготовление, свободно заменяете недостающий продукт похожим, легко рассчитываете ингредиенты на необходимое количество порций — и всегда получаете результат, превосходящий ожидания искушенных гурманов!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1832-6



9 785991 018326

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-2437-0



9 789661 424370

ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ



ДОМАШНЯЯ
КУЛИНАРИЯ



ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ

УДК 641/642
ББК 36.991
В19

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Фотограф *Илья Пересада*

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Серія «Домашня кулінарія.
Готуємо легко та швидко!»

ВАСИЛЕНКО Сергій
Смачні сніданки
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *Н. С. Дорохіна*
Редактор *І. Г. Веремій*
Художній редактор *Н. П. Роечко*
Технічний редактор *А. Г. Веревкін*
Коректор *Л. О. Шабельська*

Підписано до друку 14.12.2011.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 6.
Наклад 25 000 пр. Зам. № 11-524.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

Издание для досуга

Серия «Домашняя кулинария.
Готовим легко и быстро!»

ВАСИЛЕНКО Сергей
Вкусные завтраки

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*
Редактор *И. Г. Веремей*
Художественный редактор *Н. П. Роечко*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Л. О. Шабельская*

Подписано в печать 14.12.2011.
Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 6.
Тираж 25 000 экз. Заг. № 11-524.

ООО «Книжный клуб
«Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000

ВВЕДЕНИЕ

Все мы с детства слышали: завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу своему. Однако не все следуют этому золотому правилу.

Если верить науке о питании, главное для здоровья человека — это все-таки завтрак. Поэтому рецептов блюд для него существует великое множество. Что же нужно при этом учитывать?

Во-первых, следуя принципам рационального питания, необходимо правильно распределить прием пищи в течение всего дня.

Во-вторых, блюда, подаваемые на завтрак, должны быть достаточно калорийными. В нашей стране это обычно бутерброды, яичница или каши. В последнее время хорошей традицией стало употребление на завтрак фруктов.

В-третьих, блюда не должны быть слишком сложными. Ведь утром и так дорога каждая минута как для тех, кто готовит, так и для тех, кто употребляет пищу.

Мы учли эти рекомендации и предлагаем вашему вниманию рецепты блюд, которые вкусны и просты в приготовлении.

Никогда не забывайте позавтракать и помните пословицу: «Как начнешь утро, так и день закончишь»!

ISBN 978-966-14-1473-9 (серия)
ISBN 978-966-14-2437-0 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1727-5 (серия)
ISBN 978-5-9910-1832-6 (Россия)

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2012

БЛИНЧИКИ И ОЛАДЫ

БЛИННЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И КАБАЧКАМИ

(5 порций, 30 минут)

Блины: Замесить тесто и испечь пять блинов.

Начинка: В пропущенную через мясорубку грудку добавить мелко нарезанный лук, базилик, посолить, поперчить и поджарить на сковороде. Затем охладить и добавить яйцо. Отдельно обжарить натертый на крупной терке кабачок. Нагреть духовку до 220 °С. Выкладывать блины на фольгу, смазывая каждый фаршем. На предпоследний выложить обжаренный кабачок и накрыть блином. Поставить пирог в духовку на 10 минут, затем вынуть и перевернуть, чтобы кабачковый слой был внизу. Подавать, смазав пирог кетчупом и посыпав травами.

Совет: Чтобы блины не прилипали к сковороде, нужно окунуть в растительное масло кружочек сырого картофеля или моркови и, наколов его на вилку, смазать этим маслом сковороду, а затем влить 2—3 ст. л. растительного масла. В таком случае не придется смазывать сковороду после жарения каждого блина.

ДЛЯ БЛИНОВ:

Молоко — 150 мл

Мука — ¼ стакана

Яйцо — 1 шт.

Соль — ¼ ч. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Грудка куриная — 2 шт.

Яйцо — 1 шт.

Кабачок — 200 г

Лук репчатый — 1 шт.

Базилик сухой, соль,
перец по вкусу

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

Кетчуп — 1 ст. л.

Смесь итальянских трав
по вкусу

БЛИННЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И КАБАЧКАМИ



БЛИННЫЙ ТОРТ С МАКОМ И КРЕМОМ

(5 порций, 35 минут)

Блины: Яйца, муку, молоко, мак и сахар перемешать блендером. Нагреть сковороду и испечь блины на растительном масле. Выложить их на тарелку один на другой, смазывая каждый кремом. Сверху украсить по своему вкусу и оставить на полчаса для пропитки.

Крем: Все ингредиенты смешать и варить на слабом огне до густоты.

ДЛЯ БЛИНОВ:

Яйца — 2 шт.

Мука — 2 стакана

Молоко — 350 мл

Мак — 1 ч. л.

Сахар — 1 ч. л.

Масло растительное —
3 ст. л.

ДЛЯ КРЕМА:

Молоко — 100 мл

Сметана — 150 г

Сахар — ½ ч. л.

Кофе молотый — 1 ч. л.

БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ

(4 порции, 25 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики. Приготовленный фарш выложить по центру каждого блина, свернуть мешочком и связать веточкой петрушки. Подавать на стол, полив сметаной.

Начинка: Куриное филе нарезать соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде в растительном масле вместе с куриным мясом до готовности, добавить соль и перец по вкусу.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 150 г

Молоко — ¾ стакана

Вода — 5 ст. л.

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное —
1 ст. л.

Шпинат свежемороже-
ный — 80 г

Зелень петрушки — 1 пучок

Соль по вкусу

Сметана для подачи

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Куриное филе — 200 г

Лук репчатый — 1 шт.

Масло растительное —
3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ

БЛИНЧИКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ИЗЮМОМ

(6 порций, 25 минут)

Манную крупу всыпать в кастрюлю, влить воду и молоко. Хорошо перемешать, поставить кастрюлю на огонь и варить 2 минуты до загустения, затем снять с огня. Изюм промыть, выложить в кашу, перемешать и дать остыть. Добавить в тесто яйца и хорошо вымесить. Жарить блинчики на оливковом масле с обеих сторон до готовности. Подавать с вареньем.

Крупа манная — 230 г
Молоко — 1 стакан
Вода — 1 стакан
Яйца — 2 шт.
Изюм — ½ стакана
Масло оливковое — 2 ст. л.



БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

(4 порции, 25—30 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики. Приготовленный фарш уложить по центру каждого блинчика, свернуть мешочком и связать веточкой петрушки.

Начинка: Фарш обжарить с мелко нарезанным луком, посолить, поперчить, добавить мелко нарубленную зелень, сливочное масло и снять с огня.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 150 г
Молоко — ¾ стакана
Вода — ¾ стакана
Яйцо — 1 шт.
Масло растительное — 1 ст. л.
Петрушка — 1 пучок
Соль по вкусу

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Фарш (говяжий или свиной) — 300 г
Лук репчатый — 1 шт.
Масло сливочное — 50 г
Зелень — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ФРУКТОВЫМ СОУСОМ

(4 порции, 25 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики на растительном масле. Творожную массу выкладывать на блинчики, сворачивая их трубочкой. При подаче на стол полить приготовленным фруктовым соусом.

Начинка: Творог протереть через сито, добавить сметану, сахар, ванильный сахар и тщательно перемешать.

Соус: Клубнику с вишней и сахаром уварить до состояния соуса.

Совет: Для приготовления соуса можно также взять свежие фрукты.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 150 г

Молоко — $\frac{3}{4}$ стакана

Вода — $\frac{3}{4}$ стакана

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное —
1 ст. л.

Сахар ванильный — 1 па-
кетик

Соль по вкусу

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог — 300 г

Сметана — 100 г

Сахар — 3 ст. л.

Сахар ванильный —
1 пакетик

ДЛЯ СОУСА:

Клубника свежемороже-
ная — 100 г

Вишня свежеморо-
женная — 100 г

Сахар — 150 г

БЛИНЧИКИ ИЗ ТЫКВЫ С АЙВОЙ

(10 порций, 25—30 минут)

Смешать тыкву, айву, яйца, кефир и соду. В другой емкости смешать манную крупу, крахмал, муку, корицу, соль, сахар, ванильный сахар. Все соединить, вымесить и испечь блинчики на растительном масле. Подавать с вареньем.

Тыква тертая — 1 стакан

Айва тертая — $\frac{1}{2}$ стакана

Яйца — 2 шт.

Кефир — $\frac{1}{2}$ стакана

Манная крупа — $\frac{1}{2}$ стакана

Крахмал — $\frac{1}{4}$ стакана

Мука — $\frac{1}{4}$ стакана

Сода — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Корица — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Масло растительное —
2 ст. л.

Варенье, соль, сахар,
ванильный сахар по вкусу

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ФРУКТОВЫМ СОУСОМ



БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

БЛИНЧИКИ С КАПУСТОЙ

(6 порций, 30—40 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики. Положить в них приготовленную начинку и завернуть. Подавать со сметаной.

Начинка: Яйца отварить. Морковь натереть на мелкой терке, лук нарезать и обжарить с морковью в растительном масле. Капусту нашинковать и добавить к моркови с луком, посолить, поперчить, влить воду и тушить под крышкой. Добавить в охлажденную начинку рубленые яйца, сметану и майонез.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 150 г

Молоко — $\frac{3}{4}$ стаканаВода — $\frac{3}{4}$ стакана

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное — 1 ст. л.

Соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.**ДЛЯ НАЧИНКИ:**

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Капуста — 1 кочан

Масло растительное — 3 ст. л.

Сметана — 1 ст. л.

Майонез — 2 ст. л.

Яйца — 3—4 шт.

Вода — $\frac{1}{2}$ стакана

Соль, перец по вкусу

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

(4 порции, 25 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики.

Начинка: Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками и обжарить на сковороде со сливочным маслом, медом и корицей до мягкости. Начинить приготовленной начинкой блинчики, выкладывая ее по центру и сворачивая мешочком. При подаче полить блюдо выделившимся во время обжаривания яблок соком.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 150 г

Молоко — $\frac{3}{4}$ стаканаВода — $\frac{3}{4}$ стакана

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное — 1 ст. л.

Сахар ванильный — 1 пакетик

Соль по вкусу

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Яблоки — 2 шт.

Масло

сливочное — 50 г

Мед — 2 ст. л.

Корица по вкусу

БЛИНЧИКИ СО ШПИНАТОМ, СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

(4 порции, 25—30 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики на растительном масле. Уложить в центр каждого блинчика начинку, свернуть мешочком и связать веточкой петрушки. Перед подачей на стол подогреть блинчики в микроволновке, чтобы сыр расплавился.

Начинка: Ветчину нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную петрушку и перемешать.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 150 г

Молоко — $\frac{3}{4}$ стакана

Вода — $\frac{1}{2}$ стакана

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное —
1 ст. л.

Шпинат свежеморо-
женный — 80 г

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Ветчина — 150 г

Сыр моцарелла — 150 г

Петрушка — 1 пучок

БЛИНЫ С МЕДОМ

(8 порций, 25 минут)

Смешать миксером яйца с молоком, добавить муку, сахар, соль и взбивать до получения однородной массы. Нагреть сковороду с толстым дном, смазать тонким слоем масла и испечь блины на среднем огне. Сложить их на тарелку, смазывая оставшимся сливочным маслом. Подавать с медом.

Совет: Пекут блины только на хорошо нагретой сковороде, желательно с толстым дном. Налив тесто, лучше сразу же пройтись по краю лопаткой, отделяя от сковороды, иначе тонкие края пригорят.

Яйца — 5 шт.

Молоко — 500 мл

Мука — 250 г

Масло сливочное — 100 г

Сахар — 2 ч. л.

Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Мед — $\frac{1}{2}$ стакана



БЛИНЧИКИ СО ШПИНАТОМ, СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ

(4 порции, 20 минут)

Кабачки натереть на мелкой терке, зелень нарезать и добавить к кабачкам. Добавить натертые на мелкой терке лук, чеснок, ввести яйца и муку и тщательно перемешать. Обжарить оладьи на сковороде с растительным маслом с обеих сторон. Подавать со сметаной или майонезом.

Кабачки — 2 шт.

Яйца — 2 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Мука — 8 ст. л.

Чеснок — 4 зубчика

Масло растительное —
½ стакана

Соль, перец, зелень по вкусу

БЛИНЧИКИ ШОКОЛАДНЫЕ

(5 порций, 35 минут)

Блинчики: Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блинчики. Остывшую начинку завернуть в блинчики. При подаче на стол посыпать обжаренным кунжутом.

Начинка: Смешать молоко и сливки, добавить сахар, ванильный сахар и какао и довести до кипения. Отдельно смешать яйцо и крахмал, добавить в кипящую смесь и заварить при постоянном помешивании. Как только загустеет, снять с огня и добавить масло.

Совет: Блинчики, которые планируют приготовить с начинкой, поджаривают только с одной стороны, складывая в посуду с плотно закрывающейся крышкой.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — 125 г

Молоко — ¾ стакана

Вода — ¾ стакана

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное —
1 ст. л.Сахар ванильный — 1 па-
кетик

Какао — 1 ст. л.

Кунжут — 1 ст. л.

Соль по вкусу

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Молоко — ½ стакана

Сливки — ½ стакана

Сахар — 3 ст. л.

Сахар ванильный —
1 пакетик

Яйцо — 1 шт.

Крахмал — 1 ст. л.

Масло сливочное — 15 г

Какао — 2 ст. л.

БЛИНЧИКИ ШОКОЛАДНЫЕ

БЛИНЧИКИ ШОКОЛАДНЫЕ С ТВОРОГОМ И ВИШНЯМИ

(5 порций, 30 минут)

Блинчики: Все ингредиенты для теста смешать в блендере и испечь блинчики. Затем выложить начинку по центру каждого блинчика, сверху положить вишню и свернуть мешочком. При подаче на стол полить вареньем или сиропом.

Начинка: Творог протереть через сито и смешать со сметаной и сахаром.

Совет: Перед жарением блинчиков тесту лучше дать настояться и затем набирать с поверхности, не перемешивая.

ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Мука — $\frac{3}{4}$ стакана

Молоко — $\frac{3}{4}$ стакана

Вода — $\frac{3}{4}$ стакана

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное — 1 ст. л.

Какао — 1 ч. л.

Соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.

Сахар ванильный — 1 пакетик

Варенье или сироп — $\frac{1}{2}$ стакана

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог — 300 г

Сметана — 3 ст. л.

Сахар — 3 ст. л.

Вишня в собственном соку — 150 г

ОЛАДЬИ ИЗ ПОМИДОРОВ

(4 порции, 20 минут)

Помидоры разрезать пополам и натереть на терке, стирая только мякоть. Смешать мелко нарубленную зелень, яйцо, творог и пюре из помидоров, посолить и поперчить. Добавить разрыхлитель и муку и замесить тесто. Жарить оладьи, выкладывая тесто ложкой на нагретую сковороду с растительным маслом. Подавать горячими.

Помидоры — 4 шт.

Яйцо — 1 шт.

Мука — 5–6 ст. л.

Творог — 100 г

Зелень — 1 пучок

Разрыхлитель — 1 ч. л.

Масло растительное — 3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

БЛИНЧИКИ ШОКОЛАДНЫЕ
С ТВОРОГОМ И ВИШНЯМИ



БЛИНЫ С МАКОМ

БЛИНЫ С МАКОМ

(4 порции, 20 минут)

Все ингредиенты смешать в блендере и испечь блины на растительном масле. При подаче полить медом.

ДЛЯ БЛИНОВ:

Мука — 150 г

Молоко — $\frac{3}{4}$ стаканаВода — $\frac{3}{4}$ стакана

Яйцо — 1 шт.

Мак — 2 ст. л.

Сахар ванильный —
1 пакетик

Мед — 3 ст. л.

Масло растительное —
1 ст. л.

Соль по вкусу

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

(4 порции, 20 минут)

Тыкву натереть на терке, добавить яйца, кефир и перемешать. Ввести муку и фруктозу и хорошо помешать. Обжарить оладьи с двух сторон до готовности в растительном масле.

Тыква — 300 г

Яйца перепелиные — 2 шт.

Кефир — 3 ст. л.

Мука — 2 ст. л.

Фруктоза — 1 ч. л.

Масло растительное —
 $\frac{1}{2}$ стакана**ОЛАДЬИ С ВИШНЯМИ**

(6 порций, 30 минут)

Вишни вымыть и обсушить. Молоко вылить в глубокую миску, добавить муку, яйца, разрыхлитель, соль, сахар и тщательно взбить венчиком до однородной массы. Всыпать вишню и еще раз перемешать. Нагреть масло на сковороде с толстым дном и обжарить оладьи с двух сторон.

Мука блинная —
1 $\frac{1}{2}$ стакана

Яйца — 2 шт.

Молоко — 1 стакан

Разрыхлитель — 1 ч. л.

Вишня сушеная без косточек — 3—4 ст. л.

Масло растительное —
2 ст. л.

Соль, сахар по вкусу

ОЛАДЬИ КАБАЧКОВЫЕ С БРЫНЗОЙ

(6 порций, 25 минут)

Замесить тесто из натертых на крупной терке кабачков и брынзы, добавив яйца, муку и соду. Затем, выкладывая тесто ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом, посыпать его тмином и обжаривать с двух сторон. Подавать, украсив по своему вкусу.

Кабачки — 500 г

Брынза — 250 г

Яйца — 2 шт.

Сода — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Мука — 4 ст. л.

Масло растительное — 4 ст. л.

Тмин по вкусу

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

(10 порций, 30 минут)

В теплом молоке развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и перемешать. Постепенно ввести муку, накрыть посуду и поставить в теплое место для подъема. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками и добавить в тесто. Обжарить оладьи в масле на сковороде с двух сторон до готовности.

Мука — 500 г

Яблоки — 4 шт.

Молоко — 2 стакана

Яйца — 2 шт.

Масло растительное — 2 ст. л.

Сахар — 2 ст. л.

Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Дрожжи сухие — 1 ст. л.

ОЛАДЬИ С СЫРОМ

Желтки отделить от белков, растереть с солью, добавить молоко и муку. Затем ввести в тесто взбитые белки и осторожно перемешать. Сыр нарезать тонкими квадратными кусочками. На сковороду с растопленным маслом выкладывать по 1 ст. л. теста, а сверху — по кусочку сыра, после чего поджарить оладьи с двух сторон.

Мука — 2 стакана

Молоко — $1\frac{1}{2}$ стакана

Яйца — 2 шт.

Сыр — 250 г

Масло топленое — 50 г

Соль по вкусу

ОЛАДЬИ КАБАЧКОВЫЕ С БРЫНЗОЙ

ОЛАДЫ С БАНАНАМИ

(3 порции, 25 минут)

Бананы размять вилкой, добавить яйца и муку, хорошо перемешать и сразу же жарить на сковороде с растительным маслом с обеих сторон. Подавать со сметаной и/или вареньем. Украсить по желанию.

Бананы — 3 шт.

Яйца — 3 шт.

Мука — 3 ст. л.

Масло растительное —
3 ст. л.Сметана или варенье —
½ стакана

ОЛАДЫ С ПРОСТОКВАШЕЙ

Муку смешать с содой, добавить соль, сахар, простоквашу и взбитое яйцо. Все перемешать и печь на хорошо смазанной маслом сковороде.

Мука пшеничная — 200 г

Простокваша — 1½ стакана

Яйцо — 1 шт.

Сода — ¼ ч. л.

Масло сливочное — 80 г

Соль, сахар по вкусу



ОЛАДЫ С БАНАНАМИ

БЛЮДА ИЗ СЫРА, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ

(2 порции, 15 минут)

Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками или ломтиками. Обсыпать их мускатным орехом, обвалять в сухарях и обжарить в раскаленном сливочном масле до румяной корочки с обеих сторон. Перед подачей выложить бананы на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

Бананы — 3 шт.
Масло сливочное — 50 г
Мускатный орех
тертый — 2 г
Сухари панировочные — 50 г
Сок лимона — 1 ч. л.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

(4 порции, 30 минут)

Тесто: Муку смешать с солью. Добавить слегка взбитые яйца и воду и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Накрывать его влажной салфеткой и оставить на 30 минут. Затем тонко раскатать. Стаканом вырезать кружочки диаметром не менее 6 см и в центр каждого положить по 1 ч. л. начинки. Края соединить и прижать. Отварить вареники в течение 10 минут. Подавать со сметаной.

ДЛЯ ТЕСТА:

Мука — 3 стакана
Вода холодная —
 $\frac{3}{4}$ стакана
Яйца — 2 шт.
Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.
Сметана для подачи

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Вишня — 700 г
Сахар — 200 г

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ

Начинка: Удалить косточки из вишен. Вишни засыпать сахаром и оставить на сутки, после чего слить образовавшийся сок.

БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

(6 порций, 25—30 минут)

Нагреть духовку до 180 °С. Тесто разморозить. Яблоки нарезать дольками. Растопить в сковороде сливочное масло, всыпать сахар и дать ему раствориться. Добавить в сковороду яблоки, посыпать их корицей. Перемешать содержимое сковороды, всыпать изюм, влить апельсиновый сок и прогреть в течение нескольких минут на слабом огне, пока яблоки не размякнут, затем выложить на тарелку и охладить. Размороженный пласт теста слегка растянуть руками. Один край до середины нарезать полосками шириной 1,5—2 см. Яйцо взбить и промазать им края теста. Смазать противень растительным маслом, уложить на него пласт теста. Целый край теста посыпать измельченным миндалем, выложить на него яблоки и накрыть надрезанной половиной теста. Соединить и защипнуть края, смазать взбитым яйцом и поставить в духовку на 20 минут. Подать с любым соусом.

Совет: Штрудель можно приготовить с разными начинками, самыми популярными из которых остаются вишни, мак и орехи.

Тесто слоеное — 1 упаковка

Яблоки — 4—5 шт.

Яйцо — 1 шт.

Изюм — $\frac{3}{4}$ стакана

Сахар — 2 ст. л.

Корица — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сок апельсиновый — 2 ст. л.

Масло сливочное — 30 г

Масло растительное — 3 ст. л.

Миндаль — $\frac{1}{2}$ стакана

Сахарная пудра

для украшения



БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

(4 порции, 30 минут)

Тесто: Взбить яйцо (оставить немного для смазывания теста), добавить воду, щепотку соли, всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто. Тонко раскатать его, стаканом вырезать кружочки и смазать их взбитым яйцом. Положить на каждый кружочек по 1 ч. л. творога и защипать края. Отварить вареники в подсоленной воде, вынуть их шумовкой, полить растопленным сливочным маслом и подавать со сметаной.

Начинка: Творог пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль, желток, растопленное масло и хорошо перемешать.

ДЛЯ ТЕСТА:

Мука — 2 стакана

Вода — ½ стакана

Яйцо — 1 шт.

Сметана — ¾ стакана

Масло сливочное — 2 ст. л.

Соль по вкусу

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог — 500 г

Желток яичный — 1 шт.

Масло сливочное — 1 ст. л.

Сахар — 2 ст. л.

Соль по вкусу

ЖАРЕНый СЫР ВО ФРИТЮРЕ

(2 порции, 20 минут)

Сыр нарезать толстыми брусочками. Взбить яйца. В сковороде с толстым дном раскалить растительное масло.

Сыр смочить в яйце, обвалять в муке, затем снова в яйце и панировочных сухарях, быстро обжарить с двух сторон и вынуть шумовкой на бумажную салфетку, чтобы стекло масло.

Подавать с джемом, украсив листочками мяты.

Совет: Жареный сыр также можно подать с картофельным пюре и зеленью петрушки.

Сыр мягких сортов — 400 г

Яйца — 2 шт.

Мука — 140 г

Сухари панировочные — 6 ст. л.

Масло растительное — 200 мл

Джем — 2 ст. л.

Листья мяты
для украшения

ЖАРЕНый СЫР ВО ФРИТЮРЕ



КАЛЬЦОНЕ

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД В ПИТЕ

(2 порции, 15 минут)

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Отрезать край питы. Выложить в полученный кармашек слоями сыр, мясо, нарезанный кружочками помидор и повторить в той же последовательности. Смазать внутреннюю сторону питы майонезом. Положить нарезанный кружочками огурец и поставить в микроволновку на 2 минуты. Подавать бутерброд горячим.

Пита — 2 шт.
Мясная нарезка — 200 г
Сыр твердых сортов — 200 г
Помидор — 1 шт.
Огурец — 1 шт.
Майонез — 1 ст. л.



КАЛЬЦОНЕ

(1 порция, 15 минут)

Яйца взбить с молоком. Сыр нарезать кубиками, помидор — дольками. Рукколу нарвать руками. Вылить омлет на сковороду. Когда загустеет, положить сверху сыр, затем помидоры. Когда омлет будет почти готов, посыпать его специями и сверху положить рукколу. Подавать на стол горячим.

Яйца — 2 шт.
Молоко — 3 ст. л.
Сыр моцарелла — 100 г
Салат руккола — 1 пучок
Помидор — 1 шт.
Специи по вкусу

ПОНЧИКИ ТВОРОЖНЫЕ

(4 порции, 25 минут)

Смешать яйца, сахар, муку и соду, добавить творог. Все хорошо перемешать и сформовать небольшие шарики. По немногу отщипывая тесто, обваливать его в муке и обжаривать с двух сторон

Творог — 250 г
Яйца — 2 шт.
Мука — 1 стакан
Сахар — ½ стакана
Сода — ¾ ч. л.
Масло растительное — 3 ст. л.
Сахарная пудра — 2 ст. л.

на сковороде в растительном масле. Выложить пончики на бумажную салфетку, чтобы стекло масло, и посыпать сахарной пудрой.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

(3 порции, 25—30 минут)

Творог смешать с яйцом. Добавить муку, сахар и соль и хорошо перемешать. Из приготовленного теста скатать колбаски толщиной 5—7 см и нарезать их брусочками. Варить вареники в подсоленной воде в течение 1—2 минут после того, как всплывут на поверхность. Подавать со сметаной и/или вареньем.

Творог — 400 г
Мука — 200 г
Яйцо — 1 шт.
Соль, сахар по вкусу
Сметана, варенье —
по ½ стакана

ОВОЩИ С ЯЙЦОМ В СОЕВОМ СОУСЕ

(1 порция, 15 минут)

Овощи поджарить на растительном масле до полуготовности, посолить и поперчить. Добавить соевый соус и за 2 минуты до готовности вбить яйцо.

Свежемороженые
брокколи и цветная
капуста — 200 г
Соус соевый — 1 ст. л.
Яйцо — 1 шт.
Масло растительное —
1 ст. л.
Соль, перец по вкусу

РУЛЕТИКИ ИЗ ЦУКИНИ С ТВОРОГОМ

(4 порции, 1 час)

Цукини нарезать тонкими продольными пластами, смазать маслом, обжарить на сковороде по 2 минуты с каждой стороны

Цукини — 2 шт.
Перец красный
сладкий — ½ шт.
Огурец — 1 шт.
Салат руккола —
1 пучок
Творог — 100 г
Чеснок — 1 зубчик

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

и дать остыть. Чеснок очистить, измельчить, смешать с творогом, добавить итальянские травы. Перец и огурец нарезать тонкими полосками. На конец пласта цукини положить немного творожной смеси, добавить несколько полосок красного перца, огурца и листья рукколы. Свернуть цукини рулетом и поставить на блюдо вертикально.

Смесь итальянских

трав — ½ ч. л.

Масло оливковое — 2 ст. л.

ОВСЯНКА С ФРУКТАМИ

(1 порция, 15 минут)

Молоко вскипятить, добавить овсяные хлопья и сахар и варить несколько минут. Сняв с огня, накрыть кашу крышкой и дать постоять 5 минут. Фрукты очистить, нарезать кубиками и уложить на готовую кашу.

Хлопья овсяные — 45 г

Молоко — 150 мл

Сахар — 25 г

Апельсин — 1 долька

Банан — ¼ шт.

Киви — ½ шт.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

(6 порций, 50 минут)

Творог пропустить через мясорубку. Яблоки очистить и мелко нарезать. Изюм вымыть и обсушить. В творог добавить яблоки, изюм, молоко, сахар, ванилин, яичные желтки и манную крупу и хорошо перемешать. Затем ввести взбитые белки.

Творожную массу поместить в форму, смазанную сливочным маслом, поставить в духовку и выпекать при 180 °С 30—40 минут. Подать на стол, полив пудинг сметаной.

Творог — 500 г

Крупа манная — 2 ст. л.

Молоко — ½ стакана

Сахар — 3 ст. л.

Яйца — 2 шт.

Изюм — 2 ст. л.

Яблоки — 2 шт.

Масло сливочное — 50 г

Сметана — 200 г

Ванилин по вкусу

ОВСЯНКА С ФРУКТАМИ

СЫР, ЖАРЕННЫЙ В ВИННОМ ТЕСТЕ

(2 порции, 20 минут)

Смешать муку с желтками и вином. Ломтики сыра обмакнуть в тесто и быстро обжарить в жире. Подавать горячими.

Сыр — 300 г
Вино белое сухое — 150 мл
Мука — ½ стакана
Яичные желтки — 2 шт.
Жир — 3 ст. л.

СЫРНОЕ СУФЛЕ

(2 порции, 30 минут)

Нагреть духовку до 200 °С. Растопить в сковороде сливочное масло и заварить в нем муку, помешивая до образования гладкой массы. Влить молоко, вымешать, снять с огня, добавить мускатный орех и перемешать. Отделить желтки от белков. Желтки посолить и взбить миксером, добавить приготовленную смесь и перемешать. Сыр нарезать небольшими кусочками, добавить к желткам. Белки посолить, взбить миксером в пышную пену, аккуратно ввести в них желтки с сыром и хорошо перемешать. Разложить полученную массу в небольшие формочки, заполняя их не доверху, и запекать в духовке в течение 15 минут.

Яйца — 3 шт.
Сыр маскарпоне — 50 г
Масло сливочное — 1 ст. л.
Мука — 1 ст. л.
Молоко — 40 мл
Мускатный орех — ½ ч. л.
Соль по вкусу



ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД

(1 порция, 15 минут)

Авокадо очистить и нарезать мелкими кубиками. Помидоры черри разрезать на

Хлеб — 1 ломтик
Авокадо — ½ шт.
Помидоры черри — 3 шт.
Лук зеленый — ½ пучка
Петрушка — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД

4 части, смешать с авокадо, посолить и тщательно перемешать. Хлеб поджарить на сковороде без масла. Уложить смесь авокадо и черри на хлеб и посыпать мелко нарезанной зеленью и перцем.

Совет: Можно использовать любой хлеб, от белого до ржаного с различными добавками.



ПОЛЕНТА С ТИМЬЯНОМ

(4 порции, 25 минут)

Вскипятить воду. Постоянно помешивая, постепенно добавить кукурузную муку. Уменьшить огонь и кипятить поленту, взбивая, до образования кремообразной массы в течение 10—15 минут.

Снять кашу с огня, добавить масло и тимьян, приправить солью и перцем. Укра­сить сверху листиками тимьяна и подать на стол.

Кукурузная мука —
¾ стакана

Вода — 3 стакана

Масло сливочное — 1 ст. л.

Тимьян — 1 ч. л.

Соль — 1 ч. л.

Перец — ¼ ч. л.

Листики тимьяна
для украшения

ТЫКВЕННЫЕ СЫРНИКИ С ЦУКАТАМИ

(10 порций, 30 минут)

Тыкву запечь в духовке до готовности и растолочь в пюре. Творог протереть через сито, добавить пюре из тыквы и яйца и перемешать. Ввести муку, сахар, ваниль­ный сахар, корицу, соду и цукаты. Разло­жить массу в формочки и запекать в ду­ховке около 20 минут (можно пожарить на сковороде). Подавать со сметаной, варе­нем или сгущенным молоком.

Тыква — 300 г

Творог — 1 кг

Цукаты — 150 г

Яйца — 2 шт.

Мука — 150 г

Сахар — 150 г

Корица, ванильный сахар
по вкусу

Сода — 1 ч. л.

Сметана, варенье или сгу­щенный молоко по вкусу

ПОЛЕНТА С ТИМЬЯНОМ



РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ

ТВОРОГ С ФРУКТАМИ

(2 порции, 20 минут)

В креманки выложить творог и посыпать сахаром. Сверху выложить подготовленные ягоды, можно добавить сливки.

Творог домашний — 200 г
Черника — 1 ст. л.
Малина — 2 ст. л.
Сахар и сливки по вкусу

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ

(3 порции, 3 часа)

На лаваш уложить листья салата, затем начинку и свернуть рулетом. Завернуть лаваш в пищевую пленку и поставить в холодильник на 2—3 часа. Подавать на стол, нарезав рулет ломтиками и украсив зеленью.

Начинка: Отварные яйца и плавленый сыр измельчить, добавить мелко нарубленный чеснок и майонез, перемешать.

Лаваш — 3 шт.
Салат зеленый
листовой — 1 кочан
Зелень для украшения

ДЛЯ НАЧИНКИ:

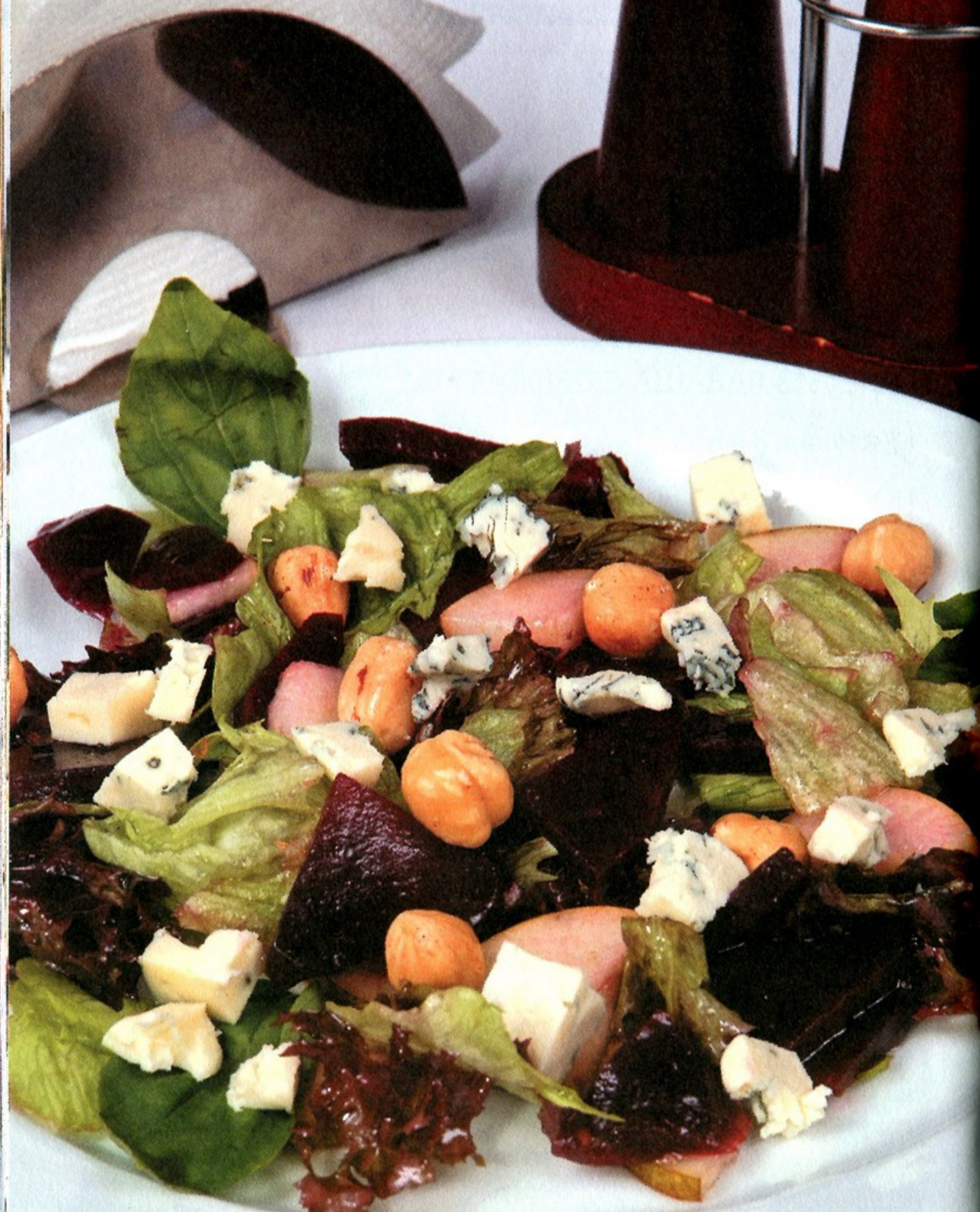
Яйца — 4 шт.
Сыр плавленый — 500 г
Чеснок — 4 зубчика
Майонез по вкусу

ПРОФИТРОЛИ

(10 порций, 30 минут)

Соединить воду, сливочное масло и соль, поставить на огонь и вскипятить. Помешивая, добавить муку и варить в течение 5 минут. Остудить смесь. Добавить 4 яйца и 3 желтка, размешать. Тесто должно получиться гладким. На противень, смазанный маслом, чайной ложкой выложить тесто. Выпекать в духовке, нагретой до 200 °С, до увеличения объема вдвое и образования золотистой корочки. Вынуть профитроли из духовки, немного остудить и наполнить тертым сыром.

Мука — 200 г
Яйца — 7 шт.
Вода — 250 мл
Сыр — 200 г
Масло сливочное — 100 г
Соль — ¼ ч. л.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ГРУШ, СЫРА И ОРЕХОВ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ГРУШ, СЫРА И ОРЕХОВ

(2 порции, 25 минут)

Свеклу отварить, очистить и нарезать дольками. У груш вырезать сердцевину и мякоть нарезать брусочками. Нагреть в сковороде сливочное и оливковое масло, добавить груши, посыпать сахаром и дать ему карамелизоваться. Выложить на тарелку салат микс, сбрызнуть оливковым маслом и салатной заправкой, затем дольки свеклы и половину измельченного сыра. Сверху поместить дольки груш, сыр и посыпать целыми орехами. Полить салат оставшейся заправкой.

Заправка: Соединить оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец и перемешать.

Свекла — 2 шт.
Груша — 1—2 шт.
Сыр голубой — 50 г
Масло сливочное — 1 ч. л.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Фундук — ½ стакана
Салат микс — ½ стакана
Сахар — 1 ч. л.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Масло оливковое — 1 ст. л.
Уксус бальзамический — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу

ХАЧАПУРИ

(2 порции, 25 минут)

Сметану смешать с мукой, добавить яйцо, посолить, по мере необходимости добавить еще муки и замесить гладкое тесто. Разделить его на части, каждую раскатать в пласт толщиной 0,5 см и в центр выложить тертый сыр. Края хачапури аккуратно защипать и обжарить на сухой сковороде на умеренном огне в течение 5—7 минут с каждой стороны до образования золотистой корочки.

Сметана — 3 ст. л.
Мука — 2½ стакана
Яйцо — 1 шт.
Сыр — 150 г
Соль — ½ ч. л.





САЛАТ С ЯБЛОКАМИ, КАПУСТОЙ И ИЗЮМОМ

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ, КАПУСТОЙ И ИЗЮМОМ

(4 порции, 15 минут)

Капусту мелко нашинковать и положить в глубокую миску. Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить к капусте яблоки, морковь, изюм и тимьян. Полить салат заправкой, перемешать и дать настояться 10 минут. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Заправка: Соединить сметану, горчицу, яблочный уксус, оливковое масло, посолить, поперчить и перемешать.

Капуста — $\frac{1}{4}$ кочана
Морковь — 1 шт.
Яблоко — 1 шт.
Изюм — $\frac{1}{2}$ стакана
Тимьян сушеный — 1 ч. л.
Зелень петрушки
для украшения

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Сметана — 2 ст. л.
Горчица зернистая —
1 ст. л.
Уксус яблочный — 1 ст. л.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу

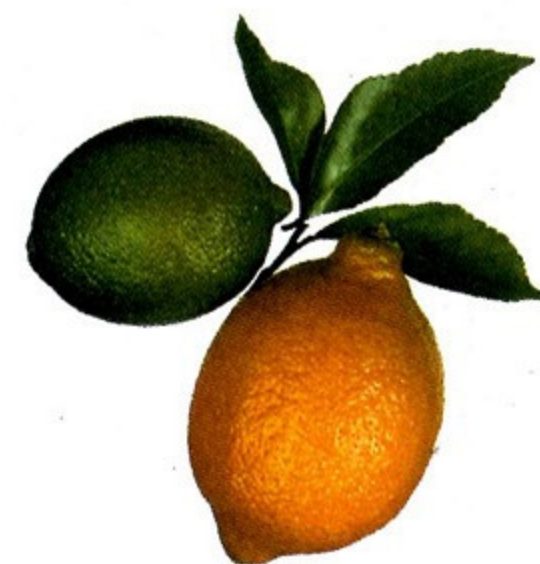
ХУРМА КАРАМЕЛИЗОВАННАЯ

(3 порции, 20 минут)

Хурму разрезать пополам, выложить на противень, смазать срез медом и поместить под гриль на 5 минут. Маскарпоне соединить с соком, цедрой лайма, ванильным сахаром и вымешать ложкой до однородной массы. Запеченную хурму выложить на тарелку, сверху положить крем из маскарпоне и украсить мятой.

Совет: Старайтесь употреблять как можно больше свежих фруктов: именно в них содержится наибольшее количество витаминов, минералов и фруктовых кислот, которые делают эти сочные сладкие плоды такими полезными для нашего организма.

Хурма — 3 шт.
Сыр маскарпоне — 200 г
Мед жидкий — 2 ст. л.
Сок лайма — 2 ст. л.
Цедра лайма — 1 ст. л.
Сахар ванильный —
1 пакетик
Мята для украшения



СОСИСКИ В БЕКОНЕ С СЫРОМ

(1 порция, 15 минут)

Сыр натереть на терке. Укроп нарезать, оставив немного для украшения, и смешать с сыром. Сосиски надрезать вдоль, смазать по желанию горчицей и начинить сыром. Обернуть сосиски полосками бекона (можно сколоть шпажками), сложить в жаропрочную форму и поставить на 5 минут в нагретую до 250 °С духовку. Подавать, украсив зеленью.

Сосиски — 3 шт.
Бекон — 3 ломтика
Сыр — 50 г
Укроп — ½ пучка
Горчица по желанию
Зелень для украшения

ШАРЛОТКА С КЛУБНИКОЙ

(6 порций, 35—40 минут)

Клубнику вымыть, удалить плодоножки, отложить немного для украшения, половину ягод протереть через сито и слегка подогреть. Желатин замочить на некоторое время в холодной воде, потом слегка отжать и растворить в клубничном пюре. Ввести лимонный сок, цедру, ликер, сахарную пудру и ванильный сахар. Остывшую массу соединить со взбитыми сливками. Края разъемной формы выстлать пергаментной бумагой. Половину клубничного крема выложить в форму, сверху разложить нарезанную клубнику и залить оставшимся кремом. Поставить форму на ночь в холодное место и дать шарлотке застыть. Снять с формы бортик, удалить бумагу, обложить шарлотку по бокам бисквитным печеньем и обвязать ленточкой. Украсить клубникой и листочками мяты.

Печенье бисквитное — 25 шт.
Клубника — 3 стакана
Желатин — 1½ ст. л.
Сок лимона — 4 ст. л.
Цедра лимона — 2 ст. л.
Вода — ½ стакана
Ликер вишневый — ½ стакана
Сахарная пудра — ¾ стакана
Сахар ванильный — 2 пакетика
Сливки — 1½ стакана
Клубника, листики мяты для украшения

СОСИСКИ В БЕКОНЕ С СЫРОМ

ФРУКТЫ ВО ФРИТЮРЕ

(4 порции, 25 минут)

Банан очистить и нарезать небольшими кусочками. Грушу и яблоко нарезать дольками. Белок слегка посолить и взбить миксером в крепкую гладкую пену. Муку соединить с сахарной пудрой, солью и перемешать. Кубики льда выложить в стакан, налить в него минеральную воду, а затем, придерживая лед рукой и постоянно помешивая, влить охлажденную воду в муку. Аккуратно ввести взбитый белок и перемешать. Выложить фрукты в тесто и еще раз перемешать. В небольшой кастрюле нагреть оливковое масло для фритюра. Кусочки фруктов опускать в раскаленное масло и обжарить до золотистого цвета, а затем выложить на бумажное полотенце, чтобы стек жир. Готовые фрукты посыпать сахарной пудрой и корицей. Подавать с медом, украсив листочками мяты.

Банан — 1 шт.
Груша — 1 шт.
Яблоко — 1 шт.
Мука — ½ стакана
Сахарная пудра — 1 ч. л.
Яичный белок — 1 шт.
Вода минеральная — 100—150 мл
Масло оливковое — 1 стакан
Кубики льда — 5—6 шт.
Мед — ½ стакана
Корица, соль по вкусу
Листья мяты для украшения

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ

(2 порции, 25 минут)

Яблоки вымыть и аккуратно вынуть сердцевину. Положить внутрь сахар, орехи, клюкву и полить медом. Запекать в духовке при 160 °С в течение 20 минут.

Яблоки — 2 шт.
Сахар — 150 г
Орехи грецкие — 40 г
Клюква — 100 г
Мед — 100 г



ФРУКТЫ ВО ФРИТЮРЕ



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

(3 порции, 15 минут)

Клубнику разрезать вдоль на половинки, оставив пару штук, которые растереть с йогуртом. Остальные ингредиенты нарезать тонкими ломтиками. Все выложить слоями в прозрачную посуду и заправить соусом из йогурта и клубники. Подавать, украсив листиками мяты.

Киви — ½ шт.
Персик — 1 шт.
Клубника — 150 г
Груша — 1 шт.
Огурец — 100 г
Йогурт натуральный — 100 мл
Листья мяты
для украшения

ЯБЛОЧНАЯ ГРАНОЛА

(8 порций, 1 час)

Яблоки нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком и перемешать с сахаром, крахмалом, корицей и солью. Растопить масло и мед, добавить муку, овсяные хлопья, орехи и хорошо перемешать. Равномерно распределить смесь поверх яблок и выпекать в духовке при 200 °С в течение 45—55 минут.

Яблоки очищенные — 1,5 кг
Сок лимона — 2 ст. л.
Крахмал — 2 ст. л.
Корица — 1 ч. л.
Сахар — 3 ст. л.
Масло — 100 г
Мед — ¼ стакана
Мука — ½ стакана
Хлопья овсяные — 2 стакана
Орехи рубленые — ½ стакана
Соль по вкусу

РУЛЕТИКИ ИЗ САЛАТА

(5 порций, 35 минут)

Редис натереть на мелкой терке, зелень укропа мелко нарезать. Тщательно растереть творог вилкой, добавить укроп, соль и перемешать. Огурцы и ветчину нарезать тонкой соломкой, чеснок измельчить, перец сладкий и острый мелко нарезать. Соединить творожную смесь с перцем, чесноком,

Салат латук — 1 кочан
Творог — 200 г
Ветчина — 200 г
Огурцы — 2 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Перец красный острый — ¼ шт.
Редис — 1 пучок
Укроп — 1 пучок
Чеснок — 1 зубчик
Соль по вкусу



ШАРЛОТКА С БАНАНАМИ И МАНГО

огурцами, редисом и ветчиной. Разобрать салат латук на листья. На основание каждого листа выложить небольшое количество начинки и свернуть лист в тугую трубочку. Выложить рулетики на блюдо и украсить по вашему вкусу.



ШАРЛОТКА С БАНАНАМИ И МАНГО

(6 порций, 1 час)

Яйца взбить с сахаром, добавить муку и хорошо перемешать. Бананы и манго нарезать кубиками. Форму для выпечки смазать маслом. На дно формы вылить немного теста и выложить бананы. Залить частью теста, выложить манго и сверху — оставшееся тесто. Выпекать в духовке при 180 °С в течение 40—60 минут. Подать, посыпав тонко нарезанными орехами и сахарной пудрой. Украсить листочками мяты.

Мука — 200 г
Сахар — 200 г
Яйца — 5 шт.
Банан очищенный — 250 г
Манго очищенное — 250 г
Масло сливочное — 1 ст. л.
Сахарная пудра, орехи
и листья мяты
для украшения

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДАМИ

(2 порции, 25 минут)

Ягоды перемолоть блендером и половину приготовленного пюре выложить в салатницу. Вторым слоем выложить творог, растертый с медом и соком лайма. Посыпать сверху кукурузными хлопьями. Затем снова выложить ягодное пюре. Украсить целыми ягодами и дольками лайма. Подать на стол немедленно.

Творог — 200 г
Сок лайма — 2 ст. л.
Мед — 1 ст. л.
Кукурузные хлопья —
2 ст. л.
Ягоды (можно моро-
женые) — 50 г

Совет: Замороженные плоды и ягоды перед употреблением не рекомендуется доводить до полного оттаивания, лучше подавать их на стол не полностью оттаявшими.



ШАРЛОТКА ЯБЛОЧНАЯ

(4 порции, 1 час)

Яйца взбить с сахаром в крепкую пену. Добавить муку и хорошо перемешать. Яблоки очистить и нарезать дольками. Форму для выпечки смазать маслом. На дно формы вылить немного теста, сверху выложить половину яблок. На яблоки вылить половину оставшегося теста, сверху — оставшиеся яблоки. Залить тестом и выпекать в духовке при 180 °С в течение 40—60 минут. Подать, посыпав сахарной пудрой.

Яблоки — 500 г

Мука — 200 г

Сахар — 200 г

Яйца — 5 шт.

Масло сливочное — 1 ст. л.

Сахарная пудра — 1 ст. л.

БАНАНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

(2 порции, 20 минут)

Очистить бананы и разрезать вдоль пополам. Залить половинки бананов лимонным соком, посыпать сахаром, корицей и миндалем. Запекать в духовке, нагретой до 180 °С, в течение 10—15 минут. Подавать теплыми.

Совет: Чтобы из лимона получить больше сока, нужно подержать его 5 минут в горячей воде.

Бананы — 4 шт.

Сок лимона — 3 ст. л.

Сахар — 1 ст. л.

Корица — 1 ч. л.

Миндаль молотый — 1 ч. л.



ШАРЛОТКА ЯБЛОЧНАЯ



ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

(2 порции, 15—20 минут)

Яблоко вымыть, вынуть сердцевину и нарезать кружочками. Из кефира, яйца, сахара и муки замесить тесто немного гуще, чем блинное. Каждый кружочек яблока наколоть вилкой, обмакнуть в кляр и обжарить с двух сторон до румяной корочки в растительном масле. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Совет: Кляр можно приготовить с добавлением сладких специй: молотой корицы, ванили, кардамона. Подготовленные таким образом фрукты подают на стол со сладкими соусами или горячей карамелью. Кляр помогает в полной мере сохранить вкус, аромат и сочность плодов.

Яблоко — 1 шт.

Кефир — 100 мл

Яйцо — 1 шт.

Мука — 50 г

Сахар ванильный —
1 пакетикМасло растительное —
2 ст. л.

Сахарная пудра — 1 ст. л.

КЛАФУТИ СО СЛИВАМИ

(3 порции, 35 минут)

Духовку нагреть до 200 °С. Сливы отделить от косточек и нарезать дольками. Выложить их в посуду для выпекания, смазанную маслом, так чтобы они покрыли все дно, и посыпать сахаром. Яйца с сахарной пудрой взбить миксером до пышной массы, затем влить сливки и продолжать взбивать. Добавить муку, перемешать. Залить сливы приготовленной массой и выпекать в духовке в течение 25 минут. Готовое блюдо посыпать сахарной пудрой.

Сливы — 5—6 шт.

Яйца — 4 шт.

Сливки — 150 мл

Мука — 2 ст. л.

Сахарная пудра — 2 ч. л.

Сахар — 1 ч. л.

Масло сливочное — 1 ч. л.



ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

(2 порции, 40 минут)

Яблоки: Смешать сухофрукты, сливочное масло, 1 ст. л. сахара и $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы. Яблоки очистить от кожуры и вынуть сердцевину. Заполнить яблоки смесью из сухофруктов. Отдельно смешать оставшиеся 2 ст. л. сахара и $\frac{1}{2}$ ч. л. ложки корицы, обваливать в этой смеси яблоки.

Тесто: В миске смешать муку, соль и 2 ст. л. сахара, добавить маргарин и нарубить смесь в крупную крошку. Добавить 5—6 ст. л. воды, перемешать и замесить тесто. Отложить кусочек теста весом 40 г, остальное раскатать в ровный пласт размером 54×36 см и разрезать на 6 квадратов со стороной 18 см. Положить каждое яблоко в центр квадрата из теста, края смазать взбитым яйцом. Края теста поднять вверх, обернуть ими яблоко, защипнуть и придавить руками. Переложить яблоки в тесто на противень, застеленный пергаментом и смазанный сливочным маслом, смазать взбитым яйцом. Оставшееся тесто раскатать в пласт, вырезать из него листочки, кончиком ножа нарисовать прожилки. Прикрепить листочки к яблокам и смазать яйцом. Поставить яблоки в духовку и выпекать в течение 30—35 минут при 200 °С до золотистой корочки. Подавать на стол теплыми. Украсить по желанию.

Яблоки (по 175 г каждое) — 6 шт.

Сухофрукты — $\frac{1}{2}$ стакана

Масло сливочное — 50 г

Сахар — 3 ст. л.

Корица — 1 ч. л.

ДЛЯ ТЕСТА:

Мука — 375 г

Маргарин — 225 г

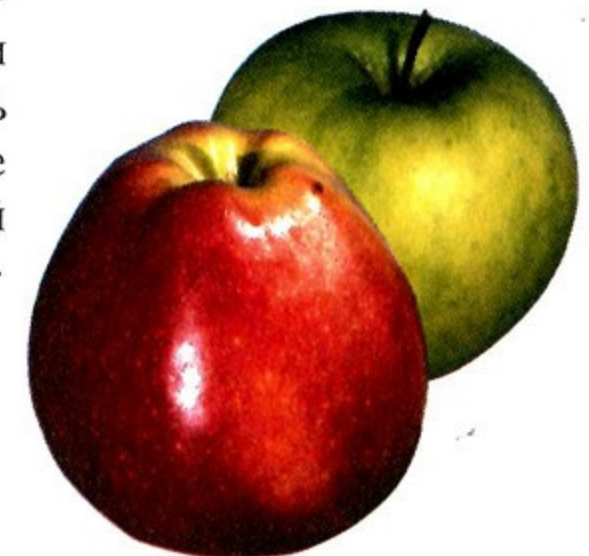
Масло сливочное — 30 г

Яйцо — 1 шт.

Вода — 5—6 ст. л.

Соль — 1 ч. л.

Сахар — 2 ст. л.



ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

**ТЫКВА,
ТУШЕННАЯ С СУХОФРУКТАМИ**
(6 порций, 1 час)

Сухофрукты залить кипятком и оставить на 10—15 минут. Потом воду слить, обсушить сухофрукты и нарезать небольшими кусочками. Тыкву очистить и нарезать небольшими ломтиками. Смешать сухофрукты и тыкву, добавить мед, пряности и воду и варить до готовности около 40—55 минут. Подавать, посыпав рублеными орехами и украсив веточкой петрушки.

Тыква — 500 г
Мед — 5 ст. л.
Сухофрукты — 300 г
Орехи — ½ стакана
Вода — 1 стакан
Корица, мускатный орех,
гвоздика по вкусу
Петрушка для украшения



ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С СУХОФРУКТАМИ



ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

ЗАПЕКАНКА ЯИЧНАЯ С СЫРОМ ФЕТА И РИСОМ

(2 порции, 40 минут)

Смешать рис, сыр и 1 яйцо, выложить в форму и выпекать в духовке при 230 °С в течение 5 минут. Смешать молоко, 4 яйца, цукини, зелень, лук, фету, соль, перец и вылить на рисовый пирог.

Выпекать в духовке при 190 °С 30—35 минут до появления золотистой корочки.

Рис отварной — 2 стакана
Сыр фета размятый — 1 стакан
Сыр измельченный — ¼ стакана
Цукини измельченный — 2 стакана
Яйца — 5 шт.
Молоко — ½ стакана
Лук репчатый — 2 шт.
Зелень рубленая — ½ стакана
Соль, перец по вкусу

ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ

(2 порции, 15 минут)

Нагреть духовку до 250 °С. Срезать корочку с хлеба, нарезать мякиш кусочками и обжарить в масле до золотистого цвета. Взбить яйца с молоком, посолить, поперчить и вылить половину на гренки, посыпать нарезанными овощами.

Сверху выложить нарезанную колбасу и вылить вторую половину яично-молочной смеси. Посыпать омлет сыром, натертым на крупной терке, и поставить в духовку на 10 минут. Подавать на листьях салата, украсив жареными грибами и перьями зеленого лука.

Хлеб белый — 3 ломтика
Колбаса — 100 г
Овощи — 100 г
Сыр — 2 ломтика
Яйца — 4—5 шт.
Молоко — 100 мл
Масло растительное — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Грибы, зеленый лук и листья салата для украшения



ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

(1 порция, 15 минут)

Яйца взбить со сметаной, солью и перцем. Вылить смесь на нагретую сковороду с маслом и накрыть крышкой. Когда омлет будет почти готов, очищенные креветки обжарить в масле на отдельной сковороде с нарезанным ломтиками лимоном и измельченным чесноком. Готовые креветки положить на одну половину омлета, второй половиной накрыть их и украсить зеленью.

Яйца — 2 шт.

Сметана — 1 ст. л.

Креветки тигровые — 8 шт.

Лимон — ¼ шт.

Чеснок — 1 зубчик

Масло растительное — 2 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Зелень для украшения

ОМЛЕТ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ

(1 порция, 10 минут)

Яйца взбить с солью и перцем. В сковороде на сливочном масле припустить помидоры и залить яичной смесью. Затем добавить моцареллу, мелко нарезанный базилик и снять с огня. На 1 минуту оставить под крышкой, после чего полить оливковым маслом и подать на стол.

Совет: Яйца лучше не взбивать в алюминиевой посуде, так как они могут изменить цвет. Лучше всего для этой цели подходит фарфоровая посуда.

Яйца — 3 шт.

Помидоры черри — 4 шт.

Моцарелла — 50 г

Масло сливочное — 20 г

Базилик зеленый — 20 г

Масло оливковое по вкусу

Соль, перец по вкусу





ЯИЧНИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ
С КРЕВЕТКАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ

(1 порция, 15 минут)

В кастрюле вскипятить воду. Сосиску мелко нарезать, яйца взбить с солью и перцем. Все смешать. Накрыть какую-нибудь емкость пищевой пленкой, так чтобы концы свисали, и вылить сверху яичную смесь, разделив на 2 части. Крепко связать концы пленки ниткой. Аккуратно переложить мешочки в кастрюлю с кипящей водой и варить 5—6 минут. Вынуть мешочки, пленку снять и переложить омлет на тарелку. Украсить блюдо по своему вкусу.

Яйца — 3 шт.

Сосиска — 1 шт.

Соль, перец по вкусу

ЯИЧНИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КРЕВЕТКАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

(4 порции, 30 минут)

Нагреть духовку до 160 °С. Небольшие горшочки смазать сливочным маслом, в каждый вбить по 2 яйца, добавить сливки, соль и перец и запекать 15—20 минут. Очищенные креветки поджарить на сливочном масле. Влить мадеру, выпарить жидкость, добавить сметану и оставить на огне еще на 1 минуту. Когда сметана загустеет, добавить соль и перец и разложить в горшочки. Подавать, украсив зеленью.

Яйца — 8 шт.

Креветки — 12 шт.

Сливки — ¼ стакана

Масло сливочное — 70 г

Сметана — 1 ст. л.

Мадера — 50 мл

Соль, перец по вкусу

Зелень для украшения



ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, СЫРОМ ФЕТА И ПЕТРУШКОЙ

(2 порции, 20 минут)

Взбить яйца с солью и перцем. Масло нагреть на сковороде и поджарить на нем в течение 5—8 минут мелко нарезанную цветную капусту. Посолить, поперчить и добавить чеснок. Вылить яичную смесь на сковороду и готовить 5 минут. Затем перевернуть и оставить на 2 минуты. Посыпать омлет петрушкой и сыром фета и подать на стол.

Яйца — 5 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Сыр фета тертый —
½ стакана
Петрушка рубленая —
½ стакана
Капуста цветная —
½ кочана
Масло оливковое — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ЯИЧНИЦА-БОЛТУШКА НА ТОСТАХ

(2 порции, 15 минут)

На среднем огне в глубокой сковороде обжарить без масла веточки с помидорами черри. В небольшую кастрюлю вбить яйца, положить половину масла и поставить на средний огонь. Быстро перемешать болтушку деревянной ложкой. Через 2 минуты снять кастрюлю с плиты и продолжить мешать еще 1 минуту. Положить на сковороду с растопленным маслом ломтики хлеба.

Через 5 минут добавить сметану, лук, посолить и поперчить. Продолжать жарить еще 1 минуту, постоянно перемешивая. На тарелку положить веточку помидоров черри и яичницу-болтушку на поджаренный тост.

Яйца — 6 шт.
Сметана — 1 ст. л.
Масло сливочное — 50 г
Хлеб — 2 ломтика
Помидоры черри — 2 веточки
Лук зеленый нарезанный — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ЯИЧНИЦА-БОЛТУШКА НА ТОСТАХ



СЛОЕНЫЙ ОМЛЕТ

(2 порции, 15 минут)

Желтки взбить с 1 ч. л. сметаны, белки взбить отдельно. На сковороду с растопленным маслом вылить желтки, посолить и поперчить, добавить зелень. Как только желтки схватятся, вылить белки, накрыть крышкой и готовить на медленном огне. Посыпать омлет тертым сыром, сложить пополам, затем разрезать на две части, полить сметаной и подать на стол.

Яйца — 4 шт.

Сметана — 3 ст. л.

Масло сливочное — 50 г

Сыр — 50 г

Соль, перец, зелень по вкусу

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ
В ТОСТАХ

(1 порция, 10 минут)

Репчатый лук нарезать и обжарить. Из ломтика хлеба вырезать мякиш. Положить хлебную корочку на раскаленную сковороду с растительным маслом, в середину выложить лук, аккуратно вбить яйцо и посолить. Когда белок загустеет, выложить гренек на блюдо, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить зеленью петрушки. Подавать со сметаной.

Совет: Яичницу-глазунью важно не пережарить. Она будет готова, как только белок немного затвердеет и станет белым. Желток должен оставаться полужидким и сохранять круглую форму. Яичницу нужно жарить на слабом огне.

Яйцо — 1 шт.

Хлеб для тостов — 1 ломтик

Сметана — 1 ст. л.

Лук репчатый — 1 шт.

Лук зеленый — ½ пучка

Масло растительное — 2 ст. л.

Соль по вкусу

Зелень петрушки
для украшения

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ В ТОСТАХ

ЯЙЦО-ПАШОТ

(1 порция, 10 минут)

Небольшую чашку выстлать пищевой пленкой, разбить в нее яйцо, стараясь не повредить желток, посолить и поперчить. Крепко завязать пакетик ниткой и варить в кипящей воде 5—7 минут. Пищевая пленка легко снимается после приготовления. На гарнир подать зеленый горошек. Украсить по вашему вкусу.

Яйцо — 1 шт.

Соль, перец по вкусу

Зеленый горошек
для гарнира

ЯЙЦО-ПАШОТ



ГРЕНКИ С САХАРОМ

ГРЕНКИ. ТОСТЫ. КЕКСЫ. ВАФЛИ

ГРЕНКИ С САХАРОМ

(3 порции, 15 минут)

Смешать яйца с молоком. Батон нарезать ломтиками, смочить их в яично-молочной смеси, обсыпать сахаром и поджарить на сливочном масле с обеих сторон. Выложить гренки на блюдо и подавать со сгущенным молоком, украсив сахарной пудрой.

Батон французский —
1 шт.

Молоко — 1 стакан

Яйца — 3 шт.

Сахар — 5 ст. л.

Масло сливочное — 150 г

Молоко сгущенное — 100 г

Сахарная пудра
для украшения

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

(10 порций, 30 минут)

Половину сливочного масла тщательно растереть с сахаром, отделенными от белков желтками и ванильным сахаром. Обжарить овсяные хлопья и муку в оставшемся сливочном масле и ввести в желтково-масляную смесь, добавить взбитые белки. Затем всыпать промытый и высушенный изюм. Полученное тесто выложить столовой ложкой на смазанный растительным маслом противень и поставить в нагретую до 180 °С духовку. Выпекать до золотисто-коричневого цвета.

Хлопья овсяные — 300 г

Мука — 2 ст. л.

Масло сливочное — 150 г

Изюм — ½ стакана

Яйца — 3 шт.

Сахар — 100 г

Сахар ванильный —
1 пакетик

Масло растительное —
1 ст. л.



ГРЕНКИ ЛЕГКИЕ

БЕЛЬГИЙСКИЕ ХРУСТЯЩИЕ ВАФЛИ

(6 порций, 1,5 часа)

Закваска: В небольшой миске растворить дрожжи в молоке. Дать постоять 10 минут.

Тесто: Отделить желтки от белков. В большой миске взбить желтки, молоко и растопленное, но не горячее сливочное масло. Добавить закваску, сахар, соль и ванильный сахар. Постепенно ввести муку. Взбить яичные белки до образования пены, добавить в тесто и вымесить. Плотнo закрыть миску пищевой пленкой и дать подойти в теплом месте в течение 1 часа. Подогреть вафельницу, смазать маслом и выпекать вафли до готовности. Подавать горячими с любой начинкой: вареной сгущенкой, вареньем, шоколадом, джемом и т. д.

ДЛЯ ЗАКВАСКИ:

Дрожжи сухие — 1 ст. л.

Молоко — 4 ст. л.

ДЛЯ ТЕСТА:

Яйца — 3 шт.

Молоко — ½ стакана

Масло сливочное — 100 г

Сахар — 100 г

Сахар ванильный —

1 пакетик

Соль — ½ ч. л.

Мука — 4 стакана

Масло растительное —
3 ст. л.

ГРЕНКИ ЛЕГКИЕ

(6 порций, 25 минут)

Натереть на крупной терке плавленый сырок. Разделить массу на две части и в каждую вбить по 1 яйцу. Разморозить овощи, слить воду, добавить их в одну часть сырковой массы, посолить и поперчить. Нарезать сосиску, лук (только белую часть), маслины и добавить к другой части сырковой массы. Намазать хлеб приготовленной смесью и аккуратно выложить на сковороду с нагретым растительным маслом начинкой вниз. Обжарить гренки можно как с одной, так и с двух сторон. Подавать, украсив зеленью.

Хлеб — 6 ломтиков

Яйца — 2 шт.

Сосиска — 1 шт.

Сырок плавленый — 1 шт.

Овощи мороженные —
60—80 г

Лук зеленый — 1 пучок

Маслины черные — ½ банки

Масло растительное —
2 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Зелень укропа

для украшения

ТОСТЫ С ПАРМЕЗАНОМ

(10 порций, 15 минут)

В небольшой миске смешать измельченный чеснок, майонез и перец. Добавить пармезан и голубой сыр, посолить по вкусу. Нарезать багеты треугольными ломтиками и с одной стороны смазать оливковым маслом. Выложить хлеб смазанной стороной на противень и поставить в нагретую до 200 °С духовку на 5 минут. Затем на каждый кусок намазать по 1 ст. л. сырной массы и поставить в духовку на 10 минут (сыр должен расплавиться и подрумяниться). Подать тосты с зеленью и помидорами черри.

Пармезан тертый — 1 ½ стакана
 Сыр голубой измельченный — ¾ стакана
 Багет французский — 2 шт.
 Майонез — 1 стакан
 Чеснок — 2 зубчика
 Перец черный молотый — ½ ч. л.
 Перец кайенский — 2 щепотки
 Масло оливковое, соль по вкусу
 Зелень, помидоры черри для украшения

МАФФИНЫ
С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ,
ОРЕХАМИ И КУРАГОЙ

(10 порций, 35 минут)

Нагреть духовку до 190 °С. Растопить сливочное масло в небольшой кастрюле. Соединить сок и молоко. Орехи измельчить в ступке. В отдельной миске смешать муку, сахар, разрыхлитель, орехи, цедру апельсина и соль и перемешать. Растопленное и слегка охлажденное масло влить в молоко с соком, добавить яйцо и перемешать. Курагу нарезать мелкими кубиками. Соединить масляную смесь, курагу и муку с орехами, перемешать. Смазать формочки растительным маслом, заполнить тестом и поставить в духовку на 25 минут. Готовые маффины остудить и вынуть из формы.

Мука — 2 стакана
 Яйцо — 1 шт.
 Орехи — 1 стакан
 Цедра апельсина — 3 ст. л.
 Сок апельсина — ½ стакана
 Курага — ½ стакана
 Молоко — ½ стакана
 Сахар — ¾ стакана
 Масло сливочное — 100 г
 Масло растительное — 1 ч. л.
 Разрыхлитель — 1 ст. л.
 Соль по вкусу

ТОСТЫ С ПАРМЕЗАНОМ



АНАНАСЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В КАРАМЕЛИ

ЗАПЕКАНКИ И ЖЮЛЬЕНЫ

АНАНАСЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В КАРАМЕЛИ (5 порций, 40 минут)

Ананас очистить и нарезать кольцами. Выложить их в форму, сбрызнуть бальзамическим уксусом и ромом и оставить на 5—7 минут. Выложить на ананасы сметану, равномерно распределить, посыпать сахаром и запекать под грилем в течение 5—7 минут. Подавать на стол с джемом.

Ананас — 1 шт.
Сметана — 4—5 ст. л.
Сахар — 1 ч. л.
Уксус бальзамический — 1 ч. л.
Ром — 1 ч. л.
Джем — ½ стакана

ЖЮЛЬЕН С ПОЧКАМИ (2 порции, 40 минут)

Вымыть почки, срезать с них жир, снять пленку, нарезать полосками, посолить и обжарить в растительном масле в течение 5 минут. Почки разложить в формы для запекания. В той же сковороде обжарить мелко нарезанные грибы. Добавить измельченный лук и сливочное масло, посолить, поперчить и обжарить до золотистой корочки. Добавить сметану и муку и тушить на медленном огне до загустения. Выложить грибы поверх почек и посыпать натертым на крупной терке сыром. Нагреть духовку до 200 °С и готовить жюльен в течение 5—7 минут до золотистой корочки.

Почки телячьи — 300 г
Шампиньоны — 150 г
Лук репчатый — 1 шт.
Сметана — 4 ст. л.
Мука — 2 ч. л.
Сыр твердых сортов — 150 г
Масло растительное — 3 ст. л.
Масло сливочное — 50 г
Соль, перец по вкусу

ГРУШИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ И ТВОРОГОМ

(4 порции, 35 минут)

Нагреть духовку до 200 °С. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и посыпать сахаром. Груши разрезать пополам, удалить сердцевины и начинить творогом. Выложить груши в форму, полить медом, посыпать корицей и поставить в духовку на 15 минут. Печенье разломать на кусочки. Вынуть груши из духовки, посыпать измельченным печеньем и поставить форму под гриль на 5 минут.

Груши — 4 шт.
Творог — 150 г
Масло сливочное — 50 г
Сахар — 1 ч. л.
Мед жидкий — 2 ч. л.
Печенье — 3—4 шт.
Корица по вкусу

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ

(4 порции, 1 час)

Из манной крупы и молока сварить вязкую кашу. Тыкву очистить, нарезать кусочками и жарить на сливочном масле до готовности. Творог протереть через сито. Манную кашу соединить с жареной тыквой, протертым творогом, добавить 3 яйца, соль, тмин и тщательно перемешать. Массу выложить на смазанный маслом противень (сковороду), поверхность разровнять и смазать яйцом. Запекать в духовке до готовности.

Творог — 500 г
Тыква — 1 кг
Крупа манная — 150 г
Молоко — 2 стакана
Яйца — 4 шт.
Вода — ½ стакана
Масло сливочное — 50 г
Тмин, соль по вкусу



ГРУШИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ И ТВОРОГОМ

ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

(4 порции, 30 минут)

Куриное филе отварить до готовности, остудить и мелко нарезать. Лук мелко нарезать. Грибы очистить и также мелко нарезать. Обжарить лук в растительном масле, добавить грибы и жарить 10—15 минут. Добавить филе, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня. На сухой сковороде слегка обжарить муку, добавить сливки, посолить, поперчить и довести до кипения. Добавить грибную смесь и филе, перемешать и снять с огня. Выложить массу в формочки, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 180 °С 30 минут.

Куриное филе — 500 г
Шампиньоны — 300 г
Лук репчатый — 200 г
Сыр — 200 г
Сливки или сметана — 300—350 г
Мука — 2 ст. л.
Мало растительное — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

Нарезанные кубиками шампиньоны обжарить с мелко нарезанным луком и куриным филе. Добавить соль, перец и муку. Хорошо вымесить и положить сметану. Довести до кипения, выложить в кокотницу или другую жаропрочную посуду, посыпать тертым сыром и поставить в духовку, нагретую до 180—200 °С, на 3—5 минут до образования румяной корочки. Подать, украсив зеленью и овощами.

Лук репчатый — ¼ шт.
Шампиньоны — 100 г
Филе куриное — 1 шт.
Сметана 20 %-ной жирности — 3 ст. л.
Сыр твердый — 30 г
Мука — 1 ч. л.
Масло растительное — 1 ст. л.
Соль, перец черный молотый по вкусу
Зелень и овощи для украшения

ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ВИШНЯМИ

(6 порций, 30 минут)

Вишни разморозить, посыпать сахаром и дать настояться. Творог, творожную массу, сметану, яйца, сахар и муку выложить в миску и взбить до получения однородной пышной массы. Добавить вишни и перемешать. Вылить полученную смесь в форму для выпечки, смазанную сливочным маслом и посыпанную манной крупой. Запекать в духовке при 180 °С 25—30 минут. Подавать со сметаной или сгущенным молоком.

Творог 9 %-ной жирности — 200 г
Творожная масса — 200 г
Вишни свежемороженые — 200 г
Сметана — 3 ст. л.
Яйца — 2 шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Мука — 1 ст. л.
Сахар — 3 ст. л.
Крупа манная — 1 ст. л.
Сметана или сгущенное молоко — ½ стакана

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

(2 порции, 30 минут)

Растереть творог с яйцом и сахаром, добавить соль и ванилин. Положить муку и хорошо перемешать. Форму смазать маслом, посыпать мукой и выложить творожную массу. Разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут до образования румяной корочки. Подать, полив сметаной.

Творог — 400 г
Сахар — 3 ст. л.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Мука — 2 ст. л.
Яйцо — 1 шт.
Соль, ванилин, сметана по вкусу



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ВИШНЯМИ



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ
С МАКОМ И СУХОФРУКТАМИ

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МАКОМ И СУХОФРУКТАМИ

(10 порций, 1 час)

Творог растереть с сахаром, разрыхлителем и ванильным сахаром. Сухофрукты промыть, обдать кипятком, просушить салфеткой и, нарезав мелкими кусочками, ввести в творожную массу. Добавить 3 ст. л. манной крупы и яйца. Мак залить водой и проварить в течение нескольких минут, затем промыть и слить воду. Добавить мак в творожную массу и перемешать. Выложить все в форму, смазанную маслом и обсыпанную оставшейся манной крупой, и поставить в нагретую до 180—200 °С духовку на 40—50 минут.

Творог — 800 г
Сахар — ½ стакана
Разрыхлитель — 1 пакетик
Сахар ванильный — 1 пакетик
Крупа манная — 4 ст. л.
Яйца — 5 шт.
Изюм — ½ стакана
Курага — 8 шт.
Чернослив — 6 шт.
Сушеные груша и айва — по 1 ст. л.
Мак — ½ стакана
Масло сливочное — 50 г

НОВОГОДНЕЕ АССОРТИ

(4 порции, 50 минут)

Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Картофель очистить и нарезать ломтиками. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 30 минут, затем обжарить в растительном масле. Выложить в форму половину картофеля. Фарш перемешать с мелко нашинкованным луком, посолить, поперчить, выложить на картофель и смазать майонезом. Уложить сверху оставшийся картофель, посолить, поперчить и смазать майонезом. Выложить на картофель баклажаны, затем слой нарезанных кружочками поми-

Картофель — 5—6 шт.
Фарш (свинина + говядина) — 300 г
Баклажаны — 2 шт.
Помидоры — 2—3 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Майонез — 200 г
Масло сливочное — 1 ст. л.
Масло растительное — 3 ст. л.
Сыр пармезан — 100 г
Сыр сливочный — 100 г
Зелень петрушки — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

доров. Полить все приготовленным соусом и посыпать натертым на крупной терке сыром. Запекать блюдо в духовке при температуре 200 °С 40—45 минут. Затем выложить из формы и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Соус: Смешать майонез с водой и растительным маслом.

ДЛЯ СОУСА:

Вода — ½ стакана

Майонез — 2 ст. л.

Масло растительное — 1 ст. л.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-БАНАНОВАЯ

(2 порции, 45 минут)

Смешать творог, яйцо, сахар и манную крупу. Добавить сметану и хорошо перемешать. Бананы размять вилкой и смешать с творожной массой. Выложить все в смазанные сливочным маслом формочки и запекать в духовке при температуре 180 °С около 40 минут. Украсить по желанию.

Творог — 300 г

Бананы — 2 шт.

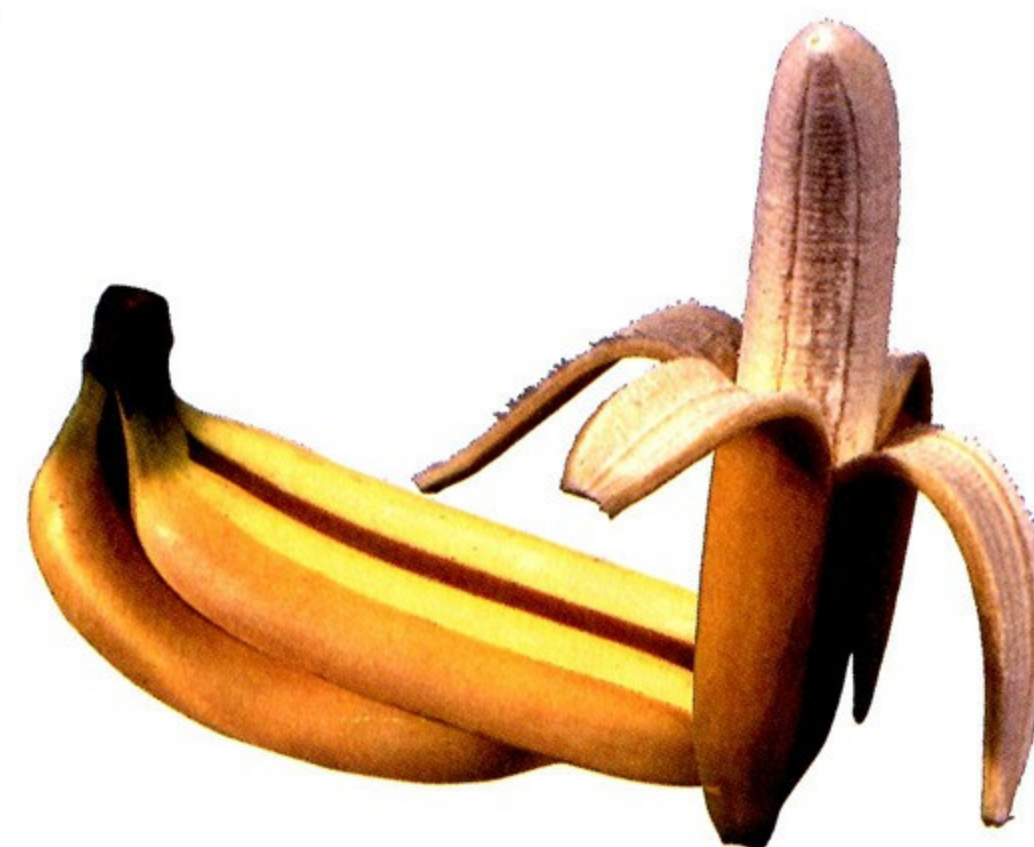
Яйцо — 1 шт.

Крупа манная — 2 ст. л.

Сахар — 3 ст. л.

Сметана — 1 ст. л.

Масло сливочное — 50 г



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-БАНАНОВАЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если кто-то еще сомневается, завтракать или нет, запомните: делать это нужно, и со всей основательностью. Ведь здоровый завтрак — это начало хорошего дня.

Поэтому мы подобрали для вас только полезные оригинальные блюда. Пусть они принесут вам массу питательных веществ, положительных эмоций и прекрасное самочувствие!

Никогда не отказывайтесь от утреннего приема пищи, ведь вкусный завтрак придаст вам бодрости на целый день, улучшит память и внимание, поможет преодолеть стресс, а также регулировать прием пищи в течение дня.

Готовьте полезные завтраки для себя и своих близких с любовью!
Приятного вам аппетита!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Хурма карамелизованная	47
БЛИНЧИКИ И ОЛАДЫ	5	Сосиски в беконе с сыром	49
Блинный пирог с курицей и кабачками	5	Шарлотка с клубникой	49
Блинный торт с маком и кремом	7	Фрукты во фритюре	51
Блинчики с курицей и шпинатом	7	Яблоки печеные	51
Блинчики из манной крупы с изюмом	9	Фруктовый салат	53
Блинчики с мясом	9	Яблочная гранола	53
Блинчики с творогом и фруктовым соусом	11	Рулетики из салата	53
Блинчики из тыквы с айвой	11	Шарлотка с бананами и манго	55
Блинчики с капустой	13	Творожный десерт с ягодами	55
Блинчики с яблоками	13	Шарлотка яблочная	57
Блинчики со шпинатом, сыром и ветчиной	15	Бананы запеченные	57
Блины с медом	15	Яблоки в кляре	59
Оладьи из кабачков	17	Клафути со сливами	59
Блинчики шоколадные	17	Яблоки, запеченные в тесте	61
Блинчики шоколадные с творогом и вишнями	19	Тыква, тушенная с сухофруктами	63
Оладьи из помидоров	19	БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	65
Блины с маком	21	Запеканка яичная с сыром фета и рисом	65
Оладьи из тыквы	21	Омлет с колбасой и овощами	65
Оладьи с вишнями	21	Омлет с креветками	67
Оладьи кабачковые с брынзой	23	Омлет с моцареллой и помидорами	67
Оладьи с яблоками	23	Омлет с сосисками	69
Оладьи с сыром	23	Яичница, запеченная с креветками в сметанном соусе	69
Оладьи с бананами	25	Омлет с цветной капустой, сыром фета и петрушкой	71
Оладьи с простоквашей	25	Яичница-болтушка на тостах	71
БЛЮДА ИЗ СЫРА, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ	27	Слоеный омлет	73
Жареные бананы	27	Яичница-глазунья в тостах	73
Вареники с вишнями	27	Яйцо-пашот	75
Быстрый яблочный штрудель	29	ГРЕНКИ. ТОСТЫ. КЕКСЫ. ВАФЛИ	77
Вареники с творогом	31	Гренки с сахаром	77
Жареный сыр во фритюре	31	Овсяное печенье	77
Горячий бутерброд в пите	33	Бельгийские хрустящие вафли	79
Кальцоне	33	Гренки легкие	79
Пончики творожные	33	Тосты с пармезаном	81
Ленивые вареники	35	Маффины с апельсиновым соком, орехами и курагой	81
Овощи с яйцом в соевом соусе	35	ЗАПЕКАНКИ И ЖЮЛЬЕНЫ	83
Рулетики из цуккини с творогом	35	Ананасы, запеченные в карамели	83
Овсянка с фруктами	37	Жюльен с почками	83
Пудинг творожный с яблоками и изюмом	37	Груши, запеченные с медом и творогом	85
Сыр, жаренный в винном тесте	39	Запеканка из творога с тыквой	85
Сырное суфле	39	Жюльен с курицей и грибами	87
Полезный бутерброд	39	Жюльен с курицей и сыром	87
Полента с тимьяном	41	Запеканка творожная с вишнями	89
Тыквенные сырники с цукатами	41	Запеканка творожная	89
Творог с фруктами	43	Запеканка творожная с маком и сухофруктами	91
Рулет из лаваша с сыром	43	Новогоднее ассорти	91
Профитроли	43	Запеканка творожно-банановая	93
Салат из свеклы, груш, сыра и орехов	45	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94
Хачапури	45		
Салат с яблоками, капустой и изюмом	47		