



Куликова В. Н.

Завтраки за 5 минут

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



РИПОД
КЛАССИК

Москва, 2012

УДК 641/642
ББК 36.992
К90

Куликова, В. Н.

К90 Завтраки за 5 минут / В. Н. Куликова. — М. : РИПОЛ классик, 2012. — 32 с. : ил. — (Азбука домашней кулинарии).

ISBN 978-5-386-05125-9

Надоели ежедневные бутерброды и вареные яйца на завтрак? Хочется чего-нибудь новенького, более праздничного и аппетитного? В этой книге рассказывается о том, как сделать завтраки разнообразными и вкусными, затрачивая на их приготовление считанные минуты драгоценного времени.

**УДК 641/642
ББК 36.992**

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2012

ISBN 978-5-386-05125-9

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Гренки с сыром и абрикосовым джемом	18
Омлет с грибами и сыром	4	Тосты с хумусом	19
Омлет с картофелем и перцем	5	Лаваш с ветчиной, сыром и овощами	20
Омлет со свининой и овощами	6	Кабачки жареные	21
Омлет с апельсиновым джемом и фруктами	7	Сыр, жаренный в панировке	22
Яичница с грибами	8	Рулетики из ветчины с сыром, грибами и овощами	23
Яичница в хлебе	9	Завтрак для гурманов	24
Ризотто с креветками и грецкими орехами	10	Фаршированные томаты	25
Спагетти с томатным соусом	11	Салат из крабовых палочек и авокадо	26
Печень куриная в томатном соусе	12	Салат из курицы с авокадо и манго	27
Семга жареная с кабачками	13	Салат «Европа»	28
Мюсли домашние с клубникой	14	Салат «Цезарь» с помидорами черри	29
Мюсли домашние с черносливом и бананом	15	Салат «Цезарь» с беконом	30
Творог со свежими овощами	16	Салат фруктовый	31
Гренки по-французски	17		

ВВЕДЕНИЕ

Что приготовить на завтрак? Большинство из нас даже не задумываются над этим вопросом, а просто привычно делают бутерброды с сыром или колбасой. В лучшем случае варят яйца или заливают молоком магазинные мюсли. Конечно, можно съесть и бутерброд, залив его чашечкой кофе. Такая пища поможет продержаться на работе до обеда, но не раскрасит серое утреннее настроение яркими красками. Да и желудку особой пользы не принесет.

А ведь на то, чтобы сделать завтрак приятным событием, много времени не нужно. Достаточно проявить чуточку фантазии... и скучная яичница превратится в омлет с грибной начинкой или в гренки по-французски. Вместо бутербродов с колбасой, которая с натуральным мясом, как говорится, и рядом не лежала, можно приготовить сытный завтрак из настоящей белковой пищи. Не потребуют больших хлопот и овощи, ведь их можно есть сырыми. Или отварить их с вечера, а утром нарезать и всего за 5 минут сделать великолепный салат. Быстро и вкусно накормить семью помогут новинки бытовой техники: микроволновая печь, миксер, блендер, электромясорубка, мультиварка и другие полезные приборы.

Многие родители знают, как трудно заставить детей завтракать. Однако, если вместо полезной, но очень

ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ

**10
мин**

— время приготовления



— категория (закуска)



— категория (горячее блюдо)



— категория (холодное блюдо)



— категория (салат)

— степень сложности приготовления

скучной каши, надоевшей яичницы или бутерброда сделать что-нибудь «фантастическое» из тех же самых продуктов, ребенок уйдет в школу сытым и довольным. Кстати, и привычный бутерброд можно «приукрасить», если вместо хлеба использовать тосты или гренки, а к начинке добавить ломтики томатов, кружочки огурцов, хрустящие листики зеленого салата. Рецепты, которые вы найдете на страницах этой книги, помогут вам сделать завтраки более разнообразными и вкусными.

На 1 порцию

2 яйца
50 г консервированных грибов
30 г сыра твердых сортов
20 г репчатого лука
или лука-шалота
40 мл растительного масла
10 мл сливок
Листики салата
и помидоры черри
для украшения
Черный молотый перец
и соль по вкусу

7
МИН

**

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ
И СЫРОМ

1 Сыр натереть на мелкой терке. Лук очистить и измельчить. Грибы нарезать ломтиками, слегка обжарить вместе с луком на сковороде с 20 мл растительного масла и поперчить.

2 Яйца посолить и вместе со сливками взбить венчиком. Вылить смесь на отдельную сковороду с разогретым растительным маслом (20 мл) и жарить до зарумянивания.

3 Выложить грибы на половину омлета, посыпать сыром, поддеть лопаточкой и накрыть начинку другой половиной омлета.

Готовое блюдо подать на стол с помидорами черри и листьями салата.





ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕРЦЕМ

- 1** Картофель нарезать небольшими ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать. Зелень петрушки или укропа нарубить.
- 2** Репчатый лук очистить, измельчить и спассеровать до прозрачности в разогретом растительном масле. Добавить картофель, посолить и поперчить. Выложить сладкий перец и зелень, прогреть еще 1 минуту.
- 3** Яйца слегка взбить с молоком, подсолить, вылить на сковороду с овощами, накрыть крышкой и держать омлет на слабом огне до застывания.

Подать блюдо на стол, украсив листьями салата.

На 2 порции

2 яйца
200 г отварного картофеля
50 г зеленого сладкого перца
50 г репчатого лука
5 г зелени петрушки или укропа
70 мл молока
20 мл растительного масла
Листья салата для украшения
Черный молотый перец
и соль по вкусу

6
МИН



★★

5

■ Горячее блюдо

На 4 порции

4 яйца
100 г нежирной
отварной свинины
100 г томатов
50 г зеленого сладкого
переца
50 г репчатого лука
30 г сыра твердых
сортов
100 мл молока
60 г муки
20 мл растительного
масла
Листья салата,
кружочки томата
и огурца, зелень
петрушки для
украшения
Черный молотый перец
и соль по вкусу

7

МИН



ОМЛЕТ СО СВИНИНОЙ
И ОВОЩАМИ

1 Томаты очистить от кожицы, из сладкого перца удалить семена. Сыр натереть на терке. Томаты нарезать ломтиками, сладкий перец и лук — тонкой соломкой, отварное мясо — небольшими брусочками.

2 Лук обжарить до прозрачности в растительном масле, добавить свинину, томаты, сладкий перец, посолить, поперчить и прогреть еще 1 минуту.

3 Яйца взболтать с мукой и молоком, посолить, залить этой смесью овощи и мясо, посыпать тертым сыром и запечь до румяной корочки в духовке при 190° С.

Украсить омлет кружочками томата и огурца, листьями салата и зеленью петрушки.





ОМЛЕТ С АПЕЛЬСИНОВЫМ ДЖЕМОМ И ФРУКТАМИ

1 Апельсин и киви тщательно вымыть и, не очищая, нарезать тонкими кружочками. Затем кружочки апельсина разрезать на четвертинки.

2 Отделить желтки от белков, тщательно перемешать с мукой и молоком. Белки взбить с сахаром в крепкую пену, после чего аккуратно ввести в желтковую массу.

3 На маленькой сковороде довести маргарин до кипения и обжарить на слабом огне под крышкой до золотистого цвета 4 омлета. Выложить их на тарелки, на каждую порцию положить несколько чайных ложек джема, ломтики апельсина и кружочки киви. Украсить блюдо веточками мяты.

На 4 порции

4 яйца
100 г апельсина
50 г киви
80 г густого
апельсинового джема
30 г муки
15 г сахара
50 мл молока
5 г мяты
20 г маргарина

5
МИН



7

■ Горячее блюдо

На 2 порции

4 яйца
100 г свежих или консервированных грибов
4 тоста из пшеничного хлеба
40 г репчатого лука
20 г листового салата
30 мл растительного масла
Черный молотый перец и соль по вкусу

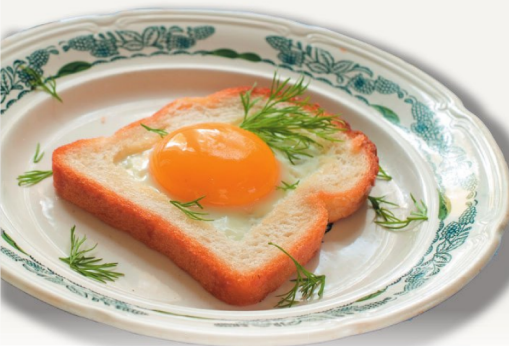
**6
МИН********

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ

- 1** Репчатый лук очистить и измельчить. Грибы нарезать тонкими ломтиками. Листья салата тщательно вымыть и обсушить на бумажном полотенце.
- 2** Влить на сковороду половину растительного масла и хорошо прогреть его. Выложить лук и спассеровать до прозрачности. Затем добавить грибы, держать на среднем огне до выпаривания жидкости, посолить и поперчить.
- 3** На отдельной сковороде в оставшемся масле пожарить яичницу-глазунью. Выстелить порционные тарелки листьями салата, выложить на них яйца и грибы.

Блюдо подать на стол с тостами из пшеничного хлеба.





ЯИЧНИЦА В ХЛЕБЕ

1 Зелень укропа вымыть, обсушить и крупно нарубить. В ломтике хлеба вырезать середину в форме прямоугольника или круга.

2 Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить хлеб с одной стороны. Затем перевернуть его на другую сторону, вбить в отверстие яйцо, посолить, поперчить, накрыть сковороду крышкой и жарить яичницу до готовности. При желании перед тепловой обработкой можно посыпать ее тертым сыром.

3 Готовую яичницу переложить на тарелку и посыпать зеленью укропа.

На 1 порцию

1 яйцо
1 ломтик пшеничного хлеба для тостов
20 г сливочного масла
5 г зелени укропа
Черный молотый перец
и соль по вкусу

5
МИН



*

На 4 порции

300 г отварного риса
100 г очищенных
замороженных
креветок
100 г рубленых ядер
грецких орехов
100 г пармезана
50 г сливочного масла
40 г рукколы
60 мл мясного бульона
50 мл 30%-ных сливок
Чипсы для украшения

**7
МИН********

РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

- 1** Рукколу вымыть, слегка обсушить бумажным полотенцем и порвать руками. Пармезан натереть на терке.
- 2** Растопить в сотейнике сливочное масло и на сильном огне обжарить в нем креветки до розового цвета.
- 3** Выложить в сотейник отварной рис, влить бульон и прогревать 2 минуты, затем добавить грецкие орехи, сливки и тертый сыр.
- 4** Перемешать рис. Держать его на слабом огне 3–4 минуты, чтобы масса загустела.

Разложить горячее ризотто по порционным тарелкам вместе с креветками, украсить рукколой и чипсами.





СПАГЕТТИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

- 1** Отварить спагетти в подсоленной воде. За 2 минуты до конца варки добавить 20 мл оливкового масла.
- 2** Чеснок очистить и измельчить. Базилик вымыть, отделить от стеблей листочки и нарезать их (часть оставить для украшения блюда).
- 3** На томатах сделать надрезы, опустить в кипяток на 1 минуту, затем удалить кожицу, семена и нарезать мякоть.
- 4** Жарить томаты в оставшемся масле в течение 1 минуты, после чего добавить чеснок, перец, соль и тушить 2 минуты. Положить базилик и прогреть еще 30 секунд, затем перемешать массу и снять с огня.
- 5** Полить спагетти томатным соусом и украсить базиликом.

На 3 порции

200 г спагетти
300 г томатов
2–3 зубчика чеснока
30 г базилика
60 мл оливкового масла
Черный молотый перец
и соль по вкусу

7
МИН



На 3 порции

500 г куриной печени

200 г консервированных томатов в собственном соку (очищенных)

100 г репчатого лука

50 мл растительного масла

Черный молотый перец и соль по вкусу

7
МИН



★ ★

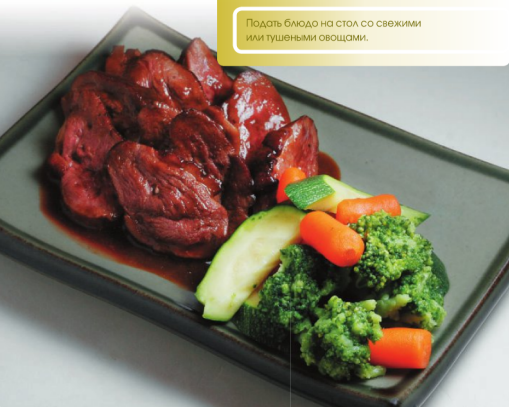
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

1 Куриную печень вымыть, слегка обсушить, нарезать крупными кусками и жарить в 20 мл растительного масла на сильном огне в течение 2 минут.

2 Репчатый лук очистить и измельчить. Томаты нарезать небольшими кубиками. Жарить лук в оставшемся растительном масле в течение 1 минуты, затем добавить томаты, влить немного сока из банки и прогреть еще 2 минуты.

3 Залить печень горячим томатным соусом, тушить 3 минуты, посолить, поперчить и снять с огня.

Подать блюдо на стол со свежими или тушеными овощами.





СЕМГА ЖАРЕНАЯ С КАБАЧКАМИ

- 1** Лук нарезать кольцами, лимон — кружочками, помидоры разрезать пополам.
- 2** Обжарить стейки по 2 минуты с каждой стороны на сковороде с половиной оливкового масла.
- 3** Кабачки нарезать тонкими кружочками, обжарить с обеих сторон на другой сковороде в оставшемся масле, посолить и поперчить.
- 4** Соевый соус смешать с медом, добавить к рыбе, довести до кипения, поперчить и посолить.

Разложить семгу и кабачки по тарелкам, украсить листьями салата, ломтиками лимона, кольцами лука и половинками помидоров.

На 3 порции

600 г семги (3 стейка)
150 г молодых кабачков
50 г томатов черри
40 г листового салата
40 г лимона
30 г репчатого лука
5 г меда
20 мл соевого соуса
60 мл оливкового масла
Черный свежемолотый перец и соль по вкусу

7
МИН



На 2 порции

200 г клубники
60 г кукурузных
хлопьев
30 г овсяных хлопьев
40 г отрубей
20 г меда
150 мл горячей воды
300 мл нежирного
йогурта, кефира или
молока



МЮСЛИ ДОМАШНИЕ С КЛУБНИКОЙ

1 Насыпать в порционные салатники овсяные хлопья, добавить отруби, перемешать, залить горячей водой, накрыть крышкой и оставить на 2 минуты.

2 Ягоды клубники очистить от плодоножек, промыть, обсушить на бумажном полотенце и нарезать кусочками.

3 Влить в посуду с овсяными хлопьями молоко, кефир или йогурт, добавить по 10 г меда и перемешать. Положить в салатники кусочки клубники, кукурузные хлопья и еще раз перемешать.

Вместо клубники можно использовать любые свежие ягоды или фрукты по сезону: малину, вишню, сливу или абрикосы, нарезанные ломтиками.





МЮСЛИ ДОМАШНИЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ И БАНАНОМ

- 1** Овсяные хлопья насыпать в порционные салатники, залить горячей водой, накрыть крышкой и оставить на 2–3 минуты.
- 2** Чернослив вымыть, замочить в горячей воде на 1 минуту, затем откинуть на сито, обсушить и нарезать небольшими кусочками.
- 3** Банан нарезать кружочками, киви — полукружиями. Грецкие орехи крупно нарубить. Яблоко натереть на крупной терке.
- 4** Выложить в посуду с овсяными хлопьями орехи, чернослив, тертое яблоко. Добавить мед и лимонный сок, перемешать смесь, залить йогуртом, сверху выложить кусочки киви и бананов.

На 2 порции

120 г овсяных хлопьев
100 г банана
100 г киви
100 г чернослива
100 г яблока
40 г грецких орехов
20 г меда
20 мл лимонного сока
120 мл горячей воды
120 мл нежирного йогурта

5
МИН



*

15

■ Холодное блюдо

На 8 порций

250 г творога
200 г томатов
60 г огурца
60 г листового салата
30 г сладкого лука
20 мл оливкового масла
5 мл лимонного сока
Паприка и соль
по вкусу

4
МИН

*

ТВОРОГ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

1 Огурец нарезать небольшими кубиками, лук — полукольцами, томаты — ломтиками (несколько штук оставить для украшения). Посолить нарезанные овощи, приправить паприкой, сбрызнуть свежесотжатым лимонным соком и заправить оливковым маслом.

2 Томаты, лук и огурец соединить с творогом и аккуратно перемешать массу.

Выстелить порционные тарелки листьями салата, выложить на них творог с овощами и украсить ломтиками томатов.





ГРЕНКИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

1 Просеять в миску муку. Непрерывно помешивая, влить тонкой струйкой молоко. Вбить в полученную смесь яйца по одному, добавить корицу, ванилин, кленовый сироп и тщательно перемешать массу.

2 Окунуть в подготовленную смесь ломтики хлеба и сразу же обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым растительным маслом до золотистого цвета. Готовые гренки разложить по порционным тарелкам.

Кленовый сироп можно заменить жидким медом или сахаром.

На 4 порции

3 яйца
4 ломтика хлеба
для тостов
40 г муки
100 мл молока
50 мл растительного
масла
20 мл кленового
сиропа
Молотая корица
и ванилин по вкусу

5
МИН



**

На 4 порции

2 яйца
4 толстых ломтика
батона
50 г сливочного сыра
60 г густого
абрикосового джема
30 г сливочного масла
60 мл молока
Молотая корица
по вкусу

5
МИН

**

ГРЕНКИ С СЫРОМ И АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

- 1 Сливочный сыр вынуть из холодильника заранее, чтобы он согрелся при комнатной температуре.
- 2 Сделать в каждом ломтике батона несквозной разрез в виде кармашка и положить в него немного сыра.
- 3 Растопить в сковороде сливочное масло. Взбить в миске яйца с молоком, добавить щепотку корицы и перемешать.
- 4 Окунуть в яичную смесь ломтики батона и обжарить их в масле до золотистого цвета сначала с одной, а потом с другой стороны.

Поместить горячие гренки на блюдо.
На каждый ломтик выложить по 2 чайные ложки абрикосового джема.





ТОСТЫ С ХУМУСОМ

1 Чеснок очистить и истолочь в ступке или пропустить через чеснокодавилку. Хорошо прогреть оливковое масло и жарить в нем чеснок в течение 2–3 минут.

2 Выложить нут в блендер, влить 10 мл сока из-под гороха, измельчить, посолить, поперчить, добавить чеснок, семена кунжута и взбить в однородную массу. Если смесь получилась суховатой, добавить еще немного жидкости из банки.

3 Ломтики батона подрумянить в тостере или на сухой сковороде. Выложить хумус на хлеб. Украсить бутерброды листиками петрушки и подать на стол.

На 3 порции

6 ломтиков батона
200 г консервированного нута
(турецкого гороха)
20 г семян кунжута
1 зубчик чеснока
20 мл оливкового масла
5 г зелени петрушки
Черный молотый перец
и соль по вкусу

5
МИН



*

На 8 порций

140 г тонкого лаваша
(1 шт.)
150 г ветчины
100 г сыра для тостов
150 г томатов
80 г огурцов
50 г сладкого перца
60 г листового салата
60 г майонеза
Молотый черный перец
по вкусу

5
МИНЛАВАШ С ВЕТЧИНОЙ,
СЫРОМ И ОВОЩАМИ

- 1 Овощи вымыть и обсушить с помощью бумажных полотенец. Сладкий перец очистить от семян.
- 2 Томаты нарезать ломтиками, огурцы и сладкий перец — длинными полосками, ветчину — брусочками.
- 3 Развернуть лаваш на столе, промазать тонким слоем майонеза. Выложить на него слоями листовой салат, огурцы, ветчину, ломтики сыра и томаты, приправить перцем.
- 4 Свернуть лаваш рулетом и слегка подогреть в микроволновой печи, духовке или на сковороде под крышкой, после чего нарезать его порционными кусками и выложить на блюдо.





КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

1 Кабачки, не очищая от кожицы, нарезать тонкими кружочками, посолить и поперчить. Зеленый лук измельчить.

2 Растительное масло довести до кипения и обжарить в нем кабачки по 2 минуты с каждой стороны, выкладывая их на сковороду в один слой.

3 Обжаренные кабачки снять со сковороды на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

Выстелить большое блюдо листьями салата. Выложить на них кабачки, помидоры черри, сметану и посыпать зеленым луком.

На 3 порции

500 г молодых кабачков
150 г помидоров черри
50 г листового салата
80 г сметаны
10 г зеленого лука
50 мл растительного масла
Черный молотый перец
и соль по вкусу

5
МИН



*

21



Закуска

На 3 порции

300 г сыра твердых
сортов
60 г муки
40 г панировочных
сухарей
2 яйца
100 мл растительного
масла
Красный молотый
перец и соль по вкусу

**5
МИН**

СЫР, ЖАРЕННЫЙ В ПАНИРОВКЕ

1 Яйца тщательно взбить миксером, посолить, поперчить, добавить 20 г муки и хорошо перемешать.

2 Сыр нарезать одинаковыми брусочками, обвалять в оставшейся муке, затем обмакнуть во взбитые яйца, после чего запанировать в сухарях.

3 Влить на сковороду растительное масло и довести до кипения. Опускать в него кусочки сыра и жарить с двух сторон до золотистой корочки.

Обжаренный сыр сначала выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир, а затем — на блюдо. Подать его на стол с томатным или другим соусом.





РУЛЕТКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ С СЫРОМ, ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

1 Зеленый лук и эстрагон (или укроп) очень мелко нарубить. Томаты и огурец нарезать маленькими кубиками. Развернуть на столе пищевую пленку и выложить на нее ломтики ветчины.

2 Смазать каждый ломтик ветчины слоем плавленого сыра, выложить на него кусочки томатов и огурца, затем слой измельченных шампиньонов и приправить перцем. Посыпать овощи и грибы зеленым луком и зеленью.

3 Свернуть ветчину рулетиками. Чтобы они не разворачивались, можно закрепить их зубочистками.

На 3 порции

150 г ветчины (готовая нарезка)
200 г мягкого плавленого сыра
70 г томатов
50 г огурца
50 г консервированных шампиньонов (нарезанных)
10 г зеленого лука
5 г эстрагона или укропа
Молотый черный перец по вкусу

5
МИН



*

23



Закуска

На 3 порции

200 г отварной свеклы
150 г слабосоленого
филе семги или сельди
60 г авокадо
10 г острого перца
20 мл оливкового
масла
20 мл лимонного сока
Зелень по вкусу

5
МИН

*

ЗАВТРАК
ДЛЯ ГУРМАНОВ

- 1 Свеклу нарезать кружочками, авокадо — мелкими кубиками, филе семги (сельди) — средними кусочками. Острый перец очистить от семян и измельчить.
- 2 Выложить рыбу в миску, добавить авокадо, острый перец и аккуратно перемешать.
- 3 Смешать оливковое масло с лимонным соком. Полить подготовленной заправкой рыбу с овощами и еще раз перемешать. Выложить смесь на кружочки свеклы и украсить зеленью.

Вместо авокадо можно использовать свежий огурец, а острый перец заменить сладким.





ФАРШИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ

- 1** Яйца очистить, отделить белки от желтков. Зелень базилика вымыть, слегка обсушить, листочки сорвать со стеблей.
- 2** У томатов срезать верхушки и с помощью чайной ложки аккуратно вынуть часть мякоти с семенами.
- 3** Белки вместе с рыбой измельчить в блендере. Добавить половину майонеза, немного сока из-под тунца, взбить в однородную массу и поперчить.
- 4** Желтки смешать с оставшимся майонезом и растереть вилкой. Заполнить томаты рыбной начинкой, сверху распределить желтковую массу и украсить блюдо базиликом.

На 5 порций

500 г томатов
200 г консервированного
в собственном соку
тунца
3 яйца, сваренных
вкрутую
60 г майонеза
10 г зелени базилика
Черный молотый перец
по вкусу

7
МИН



**

25



Закуска

На 4 порции

350 г авокадо
250 г крабовых
палочек
150 г стеблей
сельдерея
30 г сметаны или
майонеза
10 г зелени петрушки
20 мл лимонного сока
Черный молотый перец
и соль по вкусу

5

МИН



САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И АВОКАДО

1 Стебли сельдерея вымыть, обсушить с помощью бумажного полотенца и измельчить. Крабовые палочки нарезать ломтиками среднего размера.

2 Авокадо очистить, разрезать пополам и вынуть косточку. Мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком.

3 Выложить авокадо, крабовые палочки и сельдерей в миску, посолить, поперчить и перемешать.

Разложить салат по порционным салатникам, заправить сметаной или майонезом и украсить веточками петрушки.





САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АВОКАДО И МАНГО

1 Куриное филе обжарить в растительном масле до румяной корочки, после чего нарезать его крупными ломтиками.

2 Кочан салата вымыть, разобрать на листья и обсушить с помощью бумажного полотенца.

3 С авокадо и манго тонким слоем снять кожицу, разрезать плоды пополам, вынуть косточки. Мякоть нарезать крупными ломтиками.

4 Выложить листья салата, курицу, манго и авокадо в порционные салатники, посолить, поперчить и полить медом, смешанным с уксусом и горчицей.

На 4 порции

300 г отварного
куриного филе
200 г салата ромэн
300 г авокадо
200 г манго
10 г жидкого меда
10 г горчицы
40 мл белого
виноградного уксуса
20 мл растительного
масла
Черный молотый перец
и соль по вкусу

6
МИН



**

27



Салат

На 4 порции

200 г филе
малосоленной семги
150 г вареных
очищенных креветок
200 г помидоров черри
150 г огурцов
80 г рукколы
10 г зелени петрушки
40 мл лимонного сока
60 мл оливкового
масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

5
МИН******

САЛАТ «ЕВРОПА»

- 1** Смешать оливковое масло с 20 мл лимонного сока.
- 2** Выложить филе семги и креветки в две миски, сбрызнуть их полученным маринадом.
- 3** Выложить на блюдо рукколу, креветки, семгу, половинки помидоров и кружочки огурцов.

Сбрызнуть салат оставшимся соком лимона и посыпать измельченной зеленью петрушки.





САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

1 Помидоры черри разрезать на половинки. Листовой салат вымыть, обсушить и порвать руками. Сыр натереть на мелкой терке.

2 Приготовить заправку для салата: взбить в блендере майонез, оливковое масло, лимонный сок и ворчестерский соус или бальзамический уксус, добавить специи.

3 Выложить в салатник сухарики или гренки, половинки томатов и листовой салат, аккуратно перемешать, полить заправкой и посыпать сыром.

На 3 порции

200 г помидоров черри
100 г листового салата
80 г пармезана или
другого сыра твердых
сортов
60 г сухариков или
гренек
120 г майонеза
60 мл оливкового
масла
30 мл лимонного сока
10 мл ворчестерского
соуса или
бальзамического
уксуса
Специи по вкусу

5
МИН



*

На 3 порции

200 г салата ромэн
150 г бекона
100 г пармезана
30 г сухариков или
гренок
25 г сметаны
2 яйца сваренных
вкрутую
80 мл оливкового
масла
10 мл лимонного сока
5 мл ворчестерского
соуса или
бальзамического
уксуса

6
МИН

**

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»
С БЕКОНОМ

- 1** Бекон нарезать тонкой соломкой и обжарить на сухой сковороде до коричневого цвета.
- 2** Кочан салата вымыть, слегка обсушить и разобрать на листья. Крупными листьями выстелить салатник, остальные порвать руками.
- 3** Яйца нарезать ломтиками. Пармезан натереть на терке. Оливковое масло смешать с лимонным соком, сметаной и ворчестерским соусом или бальзамическим уксусом.

Выложить на целые листья салата сухарики или гренки, бекон, яйца, добавить порванные салатные листья, аккуратно перемешать, полить заправкой и посыпать сыром.





САЛАТ ФРУКТОВЫЙ

- 1** Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками, киви, клубнику, яблоки и персики (нектарины) — небольшими ломтиками или кубиками. Апельсин разделить на дольки, снять с них пленку, мякоть крупно нарезать.
- 2** В йогурт добавить мед и тщательно перемешать.
- 3** Разложить кусочки фруктов по порционным салатникам, аккуратно перемешать и заправить йогуртом.

Для фруктового салата можно использовать фрукты и ягоды в зависимости от сезона, например абрикосы, вишню, черешню, смородину. Вместо меда можно добавить немного сахарной пудры.

На 4 порции

200 г бананов
200 г апельсинов
100 г яблок
80 г клубники
100 г персиков или нектаринов
50 г киви
10 г жидкого меда
200 мл нежирного йогурта

5
МИН



Практическое издание
Азбука домашней кулинарии

Куликова Вера Николаевна

Завтраки за 5 минут

Редактор *Е. Н. Биркина*
Ведущий редактор *Ю. Ю. Глуценя*
Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*
Фотография на обложке: *shutterstock.com*
Художественное оформление: *Е. А. Калугина*
Фотограф *В. С. Водяницкий*
Компьютерная верстка: *Е. В. Рубан*
Корректор *О. Н. Лящёва*
Макет подготовлен при участии ООО «Абсолют-Юни»

Подписано в печать 14.08.2012 г.
Формат 60х90/16. Гарнитура «HeliosExtLight».
Усл. печ. л. 2,0.
Тираж 7000 экз.
Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в ОАО «Кострома»,
156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10

