

100

ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ ЯИЦ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
С 81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С81 100 лучших блюд из яиц/[сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

Яйца — очень ценный питательный продукт, который содержит высококачественный белок, железо, кальций, фосфор, витамины А и Д. Кроме того, они доступны по цене, относительно долго хранятся, из них можно приготовить множество самых разнообразных блюд, и простых, и довольно сложных.

В этой книге собраны рецепты закусок, яичниц, омлетов, десертов, соусов. И даже если вы не большой любитель яиц, может быть, они помогут вам изменить свое мнение.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-28175-6

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

www.infanata.org

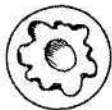
ПРЕДИСЛОВИЕ

Яйца — очень ценный питательный продукт. Помимо высококачественного белка они содержат много жира, железа, кальция (который к тому же очень хорошо усваивается), фосфора, витаминов А и Д. Кроме того, они доступны по цене, относительно долго хранятся, из них можно приготовить множество самых разнообразных блюд, и простых, и довольно сложных, причем готовятся они быстро и, как правило, просто.

Способы приготовления яиц во все времена были разными и порой весьма оригинальными. В Древнем Египте, например, яйцо заворачивали в пращу и очень быстро ее вертели: согретое яйцо считалось приготовленным всмятку. Варили их и привычным для нас способом — в горячей воде (около 3 мин — всмятку, около 4 мин — «в мешочек», 8–10 мин — вкрутую), а также в горячем воздухе. Интересно, что на Руси яйца никогда не смешивали с другими продуктами, а готовили их как отдельное блюдо и в определенное время. Даже в тесто яйца не клали, это стали делать лишь в XIX веке. В других национальных кухнях яйца использовали широко, сочетая их с рыбой, фруктами, овощами. В Китае есть деликатес — консервированные утиные яйца.

Почему-то принято считать, что нет ничего проще, чем поджарить яичницу или омлет. Однако это не совсем верно, без определенных навыков и сноровки тут не обойтись. В давние времена повар, принимая на работу ученика, зачастую давал ему одно-единственное задание — приготовить омлет.

И многие не выдерживали этого испытания.



Прежде всего надо разобраться, чем отличается омлет от яичницы. Главный ингредиент и того и другого блюда — яйца. Однако в рецепты омлетов практически всегда входят молоко, сливки, сметана, а иногда мука и газированная вода. Смесь для них обычно взбивают, чтобы конечный продукт получился пышным, воздушным. Яичница проще по рецептуре и подразделяется на виды по способу приготовления: яичница-болтунья (когда яйца взбивают с солью) и яичница-глазунья (когда яйца аккуратно выливают на сковороду, не повреждая желтка).

Омлет — это французское блюдо (и название у него французское). Французские повара считают, что для омлетов нужно иметь отдельную сковороду, никогда ничего другого на ней не готовить и никогда не мыть ее, а лишь протирать бумагой с крупной солью и смазывать маслом. Высший пилотаж — это поджарить омлет с одной стороны, подкинуть его на сковороду, чтобы он перевернулся, и довести до готовности. Если вы сомневаетесь в своей ловкости, лучше жарьте это блюдо на слабом огне под крышкой.

Яйца можно готовить и в популярной ныне микроволновой печи. Только не вздумайте варить их: из-за большого давления внутри скорлупы яйца просто-напросто взорвутся. Зато яичницы и омлеты получаются отменные. Не забывайте лишь, что белок прогревается медленнее, чем желток. Поэтому яичницу обычно вынимают из печи, когда белок еще слегка жидковат, накрывают посуду крышкой и дают блюду настояться, дозреть. Если вы любите глазунью, проткните желток деревянной зубочисткой или спичкой и не вынимайте, пока яичница не приготовится. Если извлечь зубочистку раньше, желток растечется, а если желток не проколоть, он лопнет.

В этой книге вы найдете рецепты и закусок, и яичниц, и омлетов, и десертов, и соусов. И даже если вы не большой любитель яиц, может быть, приведенные тут варианты помогут вам изменить свое мнение.

ЗАКУСКИ



Яйца, запеченные с сыром

8 яиц, 1 луковица, 200 г тертого швейцарского сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 25 г зелени петрушки, 1 банка консервированных помидоров, 2 дольки чеснока, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка молотой паприки, молотый мускатный орех, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать каждое вдоль пополам.

Извлечь желтки, растереть их с сыром и сметаной, приправить по вкусу мускатным орехом. Получившейся смесью заполнить половинки белков.

Лук мелко порубить и обжарить в половине сливочного масла. Добавить мелко нарезанные помидоры, перемешать, прогреть. Затем положить раздавленный чеснок, половину измельченной петрушки, паприку, перемешать. Тушить на слабом огне около 10 мин. Посолить по вкусу. Можно поперчить.

Форму смазать оставшимся маслом, вылить в нее томатно-луковый соус, положить подготовленные яйца, плотно прижимая их друг к другу. Запекать в духовке, нагретой до 220° С, около 15 мин.



Готовое блюдо посыпать оставшейся петрушкой. Закуску можно подавать и горячей, и холодной.



Флан с пармезаном и шпинатом

6 яиц, 2 яичных желтка, 100 г тертого сыра «Пармезан», 150 г молодого шпината, 30 г ядер кедровых орехов, 30 мл сливок, 0,5 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки орехового масла, кинза, тертый мускатный орех, красный молотый перец.

Соединить яйца, желтки и сыр, слегка поперчить, добавить немного мускатного ореха, тщательно перемешать.

Сливки разогреть, не доводя до кипения, влить в яичную смесь и перемешать, не взбивая.

Формочки смазать маслом, влить в них сливочно-яичную смесь, поставить на водяную баню. Готовить в духовке, разогретой до 170° С, в течение 40 мин.

Приготовить соус: оставшееся масло смешать с уксусом.

Шпинат вымыть, выложить на блюдо, полить соусом. В середину положить готовый флан, посыпать орехами и мелко нарезанной зеленью.

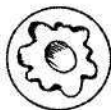


Яйца с шафраном

6

8 яиц, 6 помидоров, 300 г сметаны, 1 ст. ложка оливкового масла, 8 ломтиков хлеба, шафран, паста

«Тапенад», розмарин, сливочное масло, черный молотый перец, соль.



Для пасты: 10 маслин без косточек, 3–4 филе анчоусов, 1 ст. ложка каперсов, 2 ст. ложки оливкового масла.

Приготовить пасту: ингредиенты соединить и измельчить с помощью блендера до образования однородной массы.

Помидоры нарезать дольками или кружочками, потушить с розмарином. Затем розмарин удалить, помидоры соединить с оливковым маслом и взбить с помощью блендера или миксера в однородную массу.

Сметану соединить с мелко нарезанным шафраном, посолить и поперчить по вкусу. Получившуюся смесь разложить по формочкам, смазанным сливочным маслом, в каждую формочку аккуратно влить по яйцу. Готовить на водяной бане в духовке, разогретой до 180° С, в течение 8 мин.

Хлеб подсушить в тостере. Половину ломтиков намазать томатной пастой, половину — пастой «Тапенад».

Яйца подавать в формочках вместе с тостами.



Маринованные яйца

8 яиц, 2 головки чеснока, 2–3 ст. ложки мелко нарезанного корня имбиря, 1 стручок жгучего перца, 1 ч. ложка тмина, 500 мл яблочного уксуса, 500 мл оливкового масла, 3 бутона гвоздики, 2 ст. ложки черного перца горошком.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, сложить в большую стеклянную банку.

Приготовить маринад. Очищенные дольки чеснока залить уксусом, добавить тмин, имбирь, целый



стручок перца, гвоздику, черный перец. Довести до кипения.

Горячим маринадом залить яйца, добавить оливковое масло. Банку плотно закрыть и поставить в прохладное место на сутки. В течение этого времени два-три раза перевернуть банку.

Готовые яйца можно хранить в холодильнике, не вынимая из маринада, не более четырех дней.



Яйца, запеченные с зеленью

7 яиц, 7 ст. ложек молока, 50 г зелени петрушки, 1 стакан тертого сыра или брынзы, 0,5 стакана молотых сухарей, 3–4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

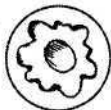
Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйца взбить с молоком и зеленью. Добавить сыр или брынзу, сухари, посолить и поперчить по вкусу.

Форму смазать маслом, влить в нее яичную смесь, полить оставшимся маслом. Запечь в духовке до готовности (примерно полчаса на слабом огне).



Яйца «Окинава»

2 яйца, 2 ст. ложки отварного риса, 2 ст. ложки измельченного мяса крабов, 1 помидор, 2 ст. ложки мелко нарезанного сладкого зеленого перца, 1 ст. ложка желатина, 2 ст. ложки томатного соуса, 70 г майонеза, 2 корзиночки из слоеного теста.



Помидор обдать кипятком, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Добавить рис, зеленый перец, мясо крабов, томатный соус и майонез, перемешать. Получившуюся смесь разложить по корзиночкам.

Желатин растворить в едва теплой воде, смешать с майонезом. Яйца сварить всмятку, вылить на два блюда, залить смесью майонеза с желатином. Остудить, чтобы желе застыло. Переложить его в корзиночки, снова охладить.



Яйца с баклажанами

8 яиц, 3 крупных баклажана, 3 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, майонез, черный молотый перец, соль.

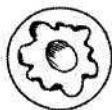
Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посолить, дать настояться около 10 мин, затем промыть, обсушить, обвалять в муке. Обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. Готовые баклажаны выложить на блюдо.

Яйца поджарить по одному, стараясь не повредить желтки, и выложить их на баклажаны. Полить майонезом, смешанным с перцем.



Яйца с молочным соусом

4 яйца, 8 ломтиков белого хлеба, 2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки тертого сыра, 0,5 ст. ложки томата-пюре, сок 0,5 лимона, соль.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать каждое вдоль пополам. Ломтики хлеба обжарить в масле до золотистой корочки, выложить на блюдо. На каждый ломтик положить по половинке яйца.

Приготовить соус. Муку спассеровать в масле, в котором обжаривался хлеб, влить молоко, тщательно перемешать, посолить. Готовить на слабом огне, помешивая, в течение 5–6 мин, затем всыпать сыр, влить лимонный сок, добавить томат-пюре, перемешать и снять с огня.

Готовым соусом полить яйца и сразу же подавать.



Яйца с луком и редисом

6 яиц, 0,75 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 10 шт. редиса, 3 ст. ложки куриного жира, 1 помидор, листья салата, черный молотый перец, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Редис очень мелко нарезать. Ингредиенты соединить, добавить лук, посолить и поперчить по вкусу, заправить растопленным жиром, тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить на листья салата и украсить дольками помидора.



Яйца со шпинатом

4 яйца, 250 г шпината, 125 мл сливок, 40 г сыра твердых сортов, 2 ст. ложки растительного масла, молотый имбирь, соль.



С листьев шпината удалить толстые стебли, листья отварить в слегка подсоленной воде. Яйца взбить со сливками, посолить, приправить имбирем по вкусу. Сыр натереть на крупной терке.

Кокотницы смазать маслом, выложить шпинатом, влить взбитые яйца. Запекать в духовке на слабом огне в течение 5 мин, затем посыпать сыром и запечь до образования румяной корочки.

К готовой закуске можно подать крекеры.



Яйца с помидорами

6–7 яиц, 750 г помидоров, 20 г зелени петрушки, 3–4 ст. ложки сливочного масла, тертая брынза, молотая паприка, соль.

Помидоры нарезать кружочками толщиной около 1 см. Противень смазать маслом, положить на него помидоры, посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченной петрушкой и подсушить в разогретой духовке. Затем аккуратно залить помидоры яйцами так, чтобы не повредить желтки. Между яйцами насыпать брынзу, слегка присыпать ее паприкой. Полить растопленным маслом. Запекать в духовке, пока не затвердеют желтки.



Яичные сырники

10 яиц, 500 г творога, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ст. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки соли, ванильный сахар, мука, растительное масло, сахар, сметана.



Яйца взбить, растереть с творогом, добавить соду, гашенную в уксусе, соль и ванильный сахар по вкусу. Перемешивая, добавить столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

Глубокую сковороду смазать маслом, присыпать мукой. Влить тесто, разровнять поверхность. Запечь в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Готовые сырники нарезать порционными кусками, переложить в другую посуду, посыпать сахаром, залить сметаной и немного потушить.



«Гнездышки»

6 яиц, 150 г сыра, 125 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки разложить отдельно друг от друга. Белки взбить в крутую пену. Сыр натереть на средней или крупной терке.

Глубокую сковороду смазать маслом, выложить в нее взбитые белки, посыпать двумя третями сыра. С помощью ложки разъединить белковую массу на «гнезда». В каждое «гнездо» аккуратно влить по желтку. Залить сметаной, посолить и поперчить по вкусу, посыпать оставшимся сыром.

Запекать в духовке, разогретой до 200° С, около 15 мин.



Яйца, фаршированные сырным кремом

6 яиц, 100 г сливочного масла, 250 г сыра, 150 г ветчины, 1 помидор, 1–2 свежих огурца, 1 луковица, 5–

6 листьев салата, 4 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать поперек пополам. Желтки извлечь, растереть со сливочным маслом, добавить тертый сыр, тщательно перемешать. Не переставая помешивать, ввести сметану. Взбить до образования пышной массы, посолить и поперчить по вкусу.

С половинок белков срезать донышко. Блюдо выстлать листьями салата, поставить на них белки. Крем положить в кондитерский мешочек и с его помощью заполнить белки так, чтобы получились изделия, напоминающие целое яйцо. На каждое изделие положить по кубику помидора. Между яйцами разложить рулетики из тонких ломтиков ветчины и тонкие ломтики огурца.

Оставшийся помидор мелко порубить, соединить с луком, натертым на терке, перемешать. Смесь выложить в середину блюда.

ЯИЧНИЦЫ



Глазунья с помидорами и чесноком

2 яйца, 2 мелких помидора, 2 дольки чеснока, сливочное масло, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, посолить. Нагреть сковороду, растопить в ней сливочное масло, положить помидоры срезом вниз и слегка поджарить. Чеснок измельчить и посыпать им помидоры. Держать на огне до тех пор, пока чеснок не нагреется и не начнет издавать сильный запах.

После этого аккуратно вылить яйца, посолить и довести до готовности.



Глазунья с салом и луком

2 яйца, 2–3 ломтика сала, 1 небольшая луковица, соль.

Сало нарезать мелкими кубиками и растопить на горячей сковороде. Репчатый лук нарезать тонкими



кольцами и подрумянить на растопленном сале. Посолить. Аккуратно влить яйца, стараясь не повредить желток, чтобы он не растекся. Снова посолить. Накрыть крышкой и довести до готовности.



Яичница с хлебом и зеленым луком

3–4 яйца, 2 ломтика черствого хлеба, 20 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки измельченной брынзы, кинза, топленое масло, черный молотый перец, соль.

Хлеб нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук мелко порубить. Хлеб с луком обжарить в разогретом масле. Залить тщательно взбитыми яйцами, смешанными с перцем и солью. Посыпать брынзой. Запечь в нагретой духовке в течение 3–4 мин.

Готовую яичницу выложить на блюдо и посыпать измельченной кинзой.



Яичница со стручковой фасолью

2 яйца, 200 г консервированной стручковой фасоли, 4 ст. ложки топленого масла, 1 небольшая луковица, зелень, соль.

Фасоль мелко нарезать. Лук порубить. Фасоль и лук потушить с половиной масла в течение 2–3 мин. Затем влить взбитые яйца. Запечь в разогретой духовке в течение 3–5 мин.



Готовую яичницу переложить на тарелку, полить оставшимся растопленным маслом и посыпать измельченной зеленью.



Яичница с медом

2–3 яйца, топленое масло, мед, соль.

Яйца тщательно взбить с небольшим количеством соли. Масло разогреть в сковороде, влить яйца. Обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки.

Готовую яичницу выложить на тарелку и полить жидким медом. Вместо меда можно использовать сироп от любого варенья.



Яичница по-абхазски

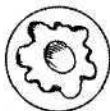
3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки аджики.

Яйца взбить с аджикой. Сливочное масло растопить в сковороде, влить яйца. Жарить в течение 1–2 мин и сразу же подавать.



Яичница с чесноком и простоквашей

16 *2 яйца, 1 долька чеснока, 0,5 стакана простокваши, сливочное масло, зелень, соль.*



Чеснок мелко порубить и перемешать с простоквашей.

Яйца взбить, посолить по вкусу. Приготовить яичницу на сливочном масле, выложить ее на тарелку, полить смесью простокваши с чесноком, посыпать измельченной зеленью.



Глазунья с помидорами

3 яйца, 4 средних помидора, сливочное масло, соль.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, мелко нарезать. Нагреть сковороду, растопить сливочное масло, положить помидоры, посолить и жарить их до тех пор, пока они не приобретут красно-коричневый цвет.

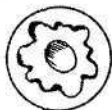
После этого очень аккуратно вылить на помидоры яйца, чтобы желток остался целым, немного посолить, накрыть крышкой и довести до готовности.



Глазунья по-тунисски

2 яйца, 1 крупная луковица, 2–3 помидора, 1 долька чеснока, 0,5 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г зелени (петрушки, мяты, шалфея, розмарина и др.), черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, чеснок порубить и обжарить их в масле. Помидоры разрезать пополам. Перец нарезать полосками. Добавить помидоры и перец к луку и



чесноку, посолить, поперчить и тушить на слабом огне 20 мин. Аккуратно вылить яйца, стараясь не повредить желток. Сковороду поставить в духовку и довести яичницу до готовности на слабом огне. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью. Подавать на сковороде.



Яичница с сыром и орехами

5 яиц, 100 г кисломолочного сыра, 50 г ядер любых орехов, 1–2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка орехового масла, мята, кинза, аджика.

Лук мелко порубить. Сыр измельчить, добавить немного аджики, перемешать.

Лук обжарить на масле, добавить сыр с аджикой. Помешивая, прогреть около 2 мин, влить взбитые яйца. Жарить около 2 мин. Готовую яичницу остудить и измельчить.

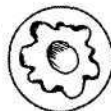
Орехи, чеснок, мяту и кинзу дважды пропустить через мясорубку и смешать с яичницей.



Яичница с мясным фаршем

4 яйца, 200 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 50 г сыра, сливочное масло, соль.

Репчатый лук мелко порубить и обжарить в сливочном масле на раскаленной сковороде. Отдельно обжарить фарш (если он нежирный, добавить масло), а затем



положить его к луку. Взбить яйца с солью и полученную смесь вылить на фарш. Накрывать крышкой и довести до готовности на слабом огне. Готовую яичницу посыпать тертым сыром.

Возможен другой вариант: сковороду не накрывать крышкой, а перемешать яичную смесь с фаршем и после этого довести до готовности.



Глазунья на сале

2 яйца, 2–3 тонких ломтика сала, соль.

Сало нарезать очень маленькими кусочками. Разогреть сковороду, выложить на нее сало и растопить его. После этого очень аккуратно разбить яйца и вылить их на сковороду так, чтобы желток остался целым. Посолить, уменьшить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и довести яичницу до готовности.



Глазунья по-американски

2 яйца, 30 г ветчины, 10 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатного соуса.

Ветчину нарезать маленькими кусочками и обжарить в масле на раскаленной сковороде. Уменьшить огонь до слабого и очень аккуратно вылить на ветчину яйца, стараясь не повредить желток, чтобы он не растекся. Когда белок «схватится», переставить сковороду в духовку и до-



вести яичницу до готовности на слабом огне. Перед подачей сделать окантовку из томатного соуса.



Глазунья с ветчиной в микроволновой печи

4 яйца, 50 г ветчины, зеленый лук, красный молотый перец, соль.

Ветчину и лук мелко нарезать. Прогреть на полной мощности в течение 2,5 мин. Аккуратно разбить в эту посуду яйца, проколоть желтки. Готовить в течение 45 с на той же мощности. Дать настояться несколько минут в закрытой выключенной печи.



Яичница с сыром «Сулугуни»

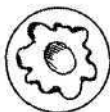
5 яиц, 100 г сыра «Сулугуни», 40 г сливочного масла, 1 ч. ложка аджики.

Яйца взбить с аджикой. Добавить мелко нарезанный сыр, перемешать. Масло разогреть в сковороде, влить яичную смесь. Готовить в течение 1–2 мин и сразу же подать.



Яичница по-бермингемски

20 *2 яйца, 2 ломтика белого или черного хлеба, сливочное масло, красный молотый перец, соль.*



В кусочках хлеба аккуратно вырезать «окошки». Нагреть сковороду, растопить в ней сливочное масло. Хлеб обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. После этого в «окошки» влить яйца, посолить, поперчить, накрыть крышкой и довести до готовности.



Яичница по-венски

8 яиц, 100 г ветчины, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, красный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками, выложить на теплую сковороду, добавить сливочное масло и сметану, посолить и тушить в течение 1 мин. Яйца разбить, вылить на ветчину, слегка посолить, присыпать красным перцем, перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности.



Яичница с черным перцем

6 яиц, 200 мл сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Поставить небольшой сотейник на водяную баню и нагреть его. Когда сотейник станет горячим, растопить в нем сливочное масло, затем влить сливки.

Яйца взбить с перцем и солью, вылить в сотейник. Готовить яичницу на слабом огне, постоянно поме-



шивая массу, до тех пор, пока она не загустеет до консистенции суфле. К яичнице можно подать любой не слишком острый соус, а также зелень.



Яичница с грибами и сметаной

8 яиц, 150 г свежих грибов, 80 г сливочного масла, 200 г сметаны, 50 г тертого сыра, 0,5 луковицы, зелень петрушки, соль.

Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и грибы потушить в половине масла.

Глубокую сковороду густо смазать оставшимся маслом, аккуратно вбить шесть яиц так, чтобы не повредить желтки. Оставшиеся яйца взбить со сметаной, посолить, добавить немного измельченной зелени. Получившейся смесью залить яйца с грибами. Посыпать сыром. Запекать в духовке на среднем огне до образования золотистой корочки.

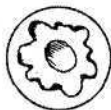


Яичница с сыром, чесноком и зеленью

3 яйца, 50 г сыра, 1 долька чеснока, 30 г зелени петрушки и (или) укропа, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Разогреть сковороду, положить на нее сметану и растопить на слабом огне. Яйца взбить с солью и раздавленным чесноком. Получившуюся смесь вылить на сковороду.

на мелкой терке, еще через 1 мин добавить измельченную зелень. Накрыть крышкой и довести блюдо до готовности.



Яичница с орехами в микроволновой печи

4 яйца, 2 луковицы, 3 грецких ореха, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать полукольцами, прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Яйца взбить с молоком, посолить и поперчить по вкусу. Смесью залить лук. Орехи очистить, ядра измельчить и посыпать ими яичницу. Готовить на полной мощности в течение 2,5 мин. Подавать сразу же.



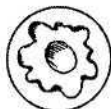
Яичница по-египетски

2 яйца, 25 г сливочного масла, 0,25 луковицы, 25 г лука-порей, 25 мл белого соуса, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1,5 стакана бульона, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сливочного масла.

Репчатый лук и лук-порей тонко нарезать, обжарить в сливочном масле, посолить, поперчить, добавить соус. Получившуюся смесь выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить яйцами, поставить в духовку и довести до готовности на слабом огне.

Чтобы приготовить белый соус, надо муку слегка обжарить в масле, развести бульоном и проварить на



слабом огне 5–10 мин. Снять с огня, добавить яичный желток и тщательно перемешать.



Яичница по-итальянски в микроволновой печи

8 яиц, 100 г сыра, 2 ст. ложки молока, 2–3 ломтика белого хлеба, сливочное масло, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

С хлеба удалить корки, мякиш нарезать кубиками, обжарить в масле на сковороде. Сыр нарезать маленькими кубиками.

Яйца взбить с молоком, добавить сыр, обжаренный хлеб, немного мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

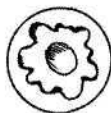
Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин. Подавать сразу же.



Яичница с картофелем, цветной капустой и грецкими орехами

4 яйца, 2 средних клубня картофеля, 200 г цветной капусты, 50 г ядер грецких орехов, растительное масло, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружками и обжарить в сливочном масле до готовности, оставить на сковороде.



Цветную капусту сварить, разобрать на соцветия и слегка обжарить на другой сковороде. Яйца взбить с солью. Грецкие орехи измельчить. На картофель вылить половину яичной смеси, затем выложить цветную капусту, залить ее оставшейся смесью, все посыпать грецкими орехами, накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне.



Яичница с сыром в микроволновой печи

4 яйца, 60 г сыра, 3 ст. ложки кетчупа, черный молотый перец, соль.

Сыр натереть на средней терке, добавить яйца, посолить и поперчить по вкусу, положить кетчуп, взбить. Запекать на полной мощности в течение 4 мин. Подавать сразу же.



Глазунья с ветчиной в микроволновой печи

4 яйца, 50–60 г ветчины, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, сливочное масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать кубиками или тонкой соломкой. Петрушку вымыть, обсушить, мелко порубить.

Стеклянную посуду прогреть на полной мощности в течение нескольких секунд, затем смазать маслом, выложить в нее ветчину. Аккуратно вбить яйца так,



чтобы не повредить желтки. Желтки проколоть. Сверху выложить горошек, посыпать зеленью. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовить на полной мощности примерно 1,5 мин.



Яичница по-турецки

2 яйца, 30 г сливочного масла, 30 г куриной печени, 10 г помидоров, 30 мл мясного бульона, соль.

Куриную печень припустить с маслом, залить бульоном, добавить очень мелко нарезанные помидоры и выложить на смазанную сливочным маслом сковороду.

Яйца аккуратно вылить на приготовленную смесь, поставить сковороду в духовку. Довести блюдо до готовности на слабом огне.

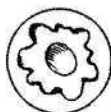


Яичница с картофелем

4 яйца, 3–4 клубня картофеля, 125 мл молока, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, размять, развести молоком, добавить 2–3 ст. ложки растопленного масла, при необходимости досолить и взбить в пышную массу.

Форму или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее картофельную массу, раз-



ровнять. В массе сделать четыре углубления, положить в них по кусочку масла, а затем аккуратно влить яйца.

- Запечь в духовке до готовности.



Глазунья с огурцами в микроволновой печи

4 яйца, 3 консервированных огурца, 2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Огурцы пропустить через мясорубку, добавить лук, горчицу, кетчуп, растительное масло. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Посуду смазать сливочным маслом, выложить в нее огуречную смесь, сверху аккуратно вылить яйца, проколоть желтки.

Готовить на полной мощности около 1,5 мин.



Яичница с икрой

4 яйца, 1–2 ст. ложки икры любой рыбы, сливочное масло, зелень, соль.

Икру размять ложкой, посолить, добавить яйца и взбить. Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, влить яично-икорную смесь, поставить на



слабый огонь и выдержать 1–2 мин. После этого яичницу перевернуть, накрыть крышкой и довести до готовности. Выложить на тарелку и посыпать измельченной зеленью. Можно добавить немного сыра, натертого на мелкой терке.



Яичница «Славянская»

3 яйца, 30 г сливочного масла или сала, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 2 дольки чеснока, грибы по вкусу, черный молотый соль.

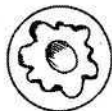
На сковороде распустить масло или растопить мелко нарезанное сало. Репчатый лук нашинковать. Перец вымыть, обсушить, удалить перегородки и семена, нарезать мелкими кубиками. Лук и перец обжарить. Помидор нарезать на маленькие кусочки. Чеснок порубить. Помидоры и чеснок смешать с луком и перцем. Грибы отварить, мелко нарезать, положить к овощам. Добавить 2–3 ст. ложки воды, потушить 4–5 мин. Посолить, поперчить, тщательно размешать и разровнять. На эту смесь аккуратно вылить яйца, не повреждая желток, и запечь под крышкой.

Готовое блюдо можно посыпать рубленой зеленью.



Яичница на сале с томатной пастой, луком и колбасой

28 *4 яйца, 50 г сала, 100 г вареной колбасы, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, соль.*



Сало нарезать мелкими кубиками, положить на разогретую сковороду и зажарить до получения шкварок. Шкварки вынуть, а в растопленное сало положить лук, нарезанный очень тонкими полукольцами, и обжарить его до золотистого цвета. Лук вынуть. На ту же сковороду положить нарезанную кубиками колбасу и обжарить ее со всех сторон. Добавить томатную пасту, лук и шкварки, перемешать. Залить все яйцами, взбитыми с солью, и довести до готовности на слабом огне под крышкой.



Сладкая яичница

5 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, варенье.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков, взбить их отдельно друг от друга, соединить, перемешать.

Сковороду разогреть, растопить масло. Влить яичную смесь, подрумянить, перевернуть и обжарить с другой стороны. Готовую яичницу выложить на тарелку, смазать любым вареньем по вкусу, сложить пополам или свернуть рулетом и сразу же подать.



Яичница с жареным хлебом

4 яйца, 4 ломтика ржаного хлеба, сливочное масло, соль.

Ржаной хлеб нарезать мелкими кубиками. Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, положить хлеб и обжарить его со всех сторон до образования румяной корочки. Яйца тщательно взбить с солью и залить



ими поджаренный хлеб. Довести до готовности на слабом огне. К такой яичнице можно подать томатный соус.



Яичница с помидорами и перцем по-гречески

4 яйца, 50 г копченого шпика, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, зелень, черный молотый перец, соль.

Перец вымыть, обсушить, удалить перегородки и семена, нарезать тонкой соломкой. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кружками. Зелень порубить.

Шпик нарезать кубиками и обжарить его в глубокой сковороде до золотистого цвета. Положить перец, обжарить. Добавить помидоры, перемешать и подержать на огне 1–2 мин. После этого посолить, поперчить, положить зелень и тщательно перемешать.

На горячие овощи аккуратно вылить яйца, не повреждая желток, посолить, накрыть крышкой и довести до готовности.

ОМЛЕТЫ



Омлет с сыром и кетчупом

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка муки, 150 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки кетчупа, красный молотый перец, соль.

Яйца тщательно взбить с молоком и мукой, посолить по вкусу. Масло растопить, поджарить на нем омлет до загустения массы. Снять с огня, посыпать сыром, довести до готовности в разогретой духовке.

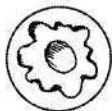
Готовый омлет полить кетчупом и посыпать красным перцем.



Омлет по-австрийски

14 яиц, 5 ст. ложек сахара, 2 стакана молока, 2 стакана муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 6 ст. ложек изюма без косточек, сахарная пудра, соль.

Шесть яиц сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Оставшиеся яйца аккуратно разделить



на желтки и белки. Белки взбить в крутую пену. Желтки соединить с молоком, мукой, сахаром, слегка посолить и тщательно перемешать. В получившуюся смесь небольшими порциями добавлять белки.

В глубокой сковороде растопить 1 ст. ложку масла, влить шестую часть яичной смеси, присыпать измельченными яйцами. Полить 1 ст. ложкой растопленного масла, влить еще одну шестую часть смеси, присыпать измельченными яйцами. Повторять процедуру, пока не закончатся все ингредиенты. Готовить на слабом огне, пока омлет не поднимется и не подсохнет, затем перевернуть его и подрумянить.

Готовый омлет разорвать двумя вилками, посыпать сахарной пудрой, посыпать изюмом и подогреть.



Омлет «Летний»

2 яйца, 1 стакан молока, 0,5 стакана пива, 30 г редиса, 1 стебель свекольной ботвы, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 0,5 луковицы, растительное масло, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.

Редис промыть, удалить ботву и хвостики, нарезать тонкими ломтиками. Ботву вымыть под струей холодной воды, обсушить, мелко нашинковать. Перец вымыть, удалить зерна и перегородки, нарезать тонкой соломкой. Помидор вымыть, обсушить, нарезать очень тонкими кружками. Лук нашинковать. Зелень петрушки вымыть, обсушить, порубить.

Разогреть сковороду, вылить на нее растительное масло и раскалить его. Положить редис, обжарить в течение нескольких секунд, добавить свекольную ботву, перец и помидоры, перемешать, поддержать на огне не боль-



ше 1 мин. После этого положить лук, уменьшить огонь до самого слабого и жарить овощи, постоянно помешивая, в течение 1–3 мин.

Пока овощи жарятся, взбить яйца с молоком и пивом, добавить по вкусу перец и соль. Готовую омлетную смесь вылить на сковороду, слегка помешать ее вилкой и довести до готовности на слабом огне. Перед подачей омлет посыпать зеленью петрушки.



Омлет с яблоками

6 яиц, 1 яичный белок, 1 яблоко, 2 ст. ложки муки, 200 мл молока или сливок, сливочное масло, сахарная пудра.

Яблоко очистить, нарезать тонкими дольками и потушить с небольшим количеством масла, пока яблоки не размякнут. Добавить немного пудры, перемешать и снять с огня.

Яйца взбить с мукой и молоком или сливками и поджарить из получившейся смеси два омлета.

Один омлет положить на тарелку, на него выложить яблоки, разровнять, накрыть вторым омлетом.

Яичный белок взбить с сахарной пудрой в крутую пену, выложить на верхний омлет, поставить его в духовку и подрумянить.



Абрикосовый омлет

6 яиц, 20 мл водки, 150 г консервированных абрикосов, 2 ст. ложки холодной воды, 2 ч. ложки сахара,



2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахарной пудры, 0,5 ч. ложки соли.

Абрикосы мелко нарезать и смешать с водкой. Духовку разогреть до 120–250° С. Разбить яйца в небольшую кастрюлю и добавить воду, соль и сахар, как следует взбить. Разогреть на умеренном огне сковороду, растопить сливочное масло, вылить на нее яйца, помешивая их круговыми движениями. Время от времени сковороду нужно встряхивать, чтобы омлет не прилип к дну. Когда внизу образуется твердая корочка, а сверху омлет еще будет оставаться жидким, выложить на него абрикосы и подержать на огне еще примерно 1 мин. После этого свернуть омлет рулетом или сложить пополам, выложить на нагретую тарелку и посыпать сахарной пудрой.

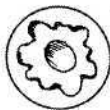


Омлет по-английски

6 яиц, 500 г картофеля, 1 красная луковица, 2 дольки чеснока, 1 стручок сладкого красного перца, 6 мелких помидоров, 15 г зеленого лука, 100 г ветчины, 100 г тертого сыра «Чеддер», 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде в течение 10 мин. Воду слить.

Лук нарезать тонкими кольцами. Чеснок мелко порубить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук, чеснок и перец соединить, обжарить в половине масла. Добавить картофель, мелко нарезанную ветчину, перемешать. Прогреть.



Яйца взбить с мелко нарезанным зеленым луком и горчицей, посолить и поперчить по вкусу. Яичной смесью залить овощную смесь. Готовить на слабом огне в течение 4–5 мин. После этого выложить на омлет половинки помидоров, посыпать сыром. Довести до готовности в разогретой духовке.



Омлет по-парижски

4 яйца, 5 ст. ложек молока, 50 мл белого сухого вина, 2–3 дольки чеснока, сок 1 лимона, сливочное масло, соль.

Чеснок залить подсоленной горячей водой. Готовить в микроволновой печи на полной мощности в течение 4 мин. Вареный чеснок размять и запечь с маслом на той же мощности в течение 7 мин. Полить лимонным соком.

Яйца взбить с молоком и вином, слегка посолить. Готовить на полной мощности около 3 мин.

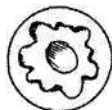
На готовый омлет выложить чеснок, разровнять. Омлет свернуть рулетом. К омлету можно подать сметану или любой соус по вкусу.



Омлет по-милански

8 яиц, 4 ст. ложки молока, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 80 г каперсов, 60 г сливочного масла, тимьян, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами и потушить на полной мощности в микроволновой печи в течение



7 мин. Готовый лук соединить с сыром и каперсами, добавить немного измельченного тимьяна, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Яйца взбить с молоком. Стекланную посуду смазать маслом, вылить в нее яичную смесь. Готовить на полной мощности 2–3 мин.

На готовый омлет выложить лук, разровнять, сложить омлет пополам. Подавать сразу же.



Омлет с брынзой и шпинатом

4 яйца, 80 г брынзы, 150 г шпината, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Брынзу нарезать маленькими кубиками. Шпинат ошпарить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле в течение 1 мин. Залить яйцами, взбитыми с молоком, перцем и солью, добавить брынзу. Обжарить в течение 5 мин, а затем довести до готовности в разогретой духовке в течение еще 5 мин.

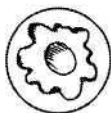
Готовый омлет можно посыпать зеленью.



Омлет с морковью по-корейски

2 яйца, 125 мл молока, 150 г моркови по-корейски, 2 пакета сухариков «Кириешки» со вкусом хрена, 200 г пастромы, 2 соленых огурца, 150 г консервированного

зеленого горошка, зелень, майонез, сливочное или растительное масло.



Яйца взбить с молоком, поджарить омлет на масле, нарезать его соломкой. Пастрому нарезать тонкими полосками. Огурцы мелко порубить.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, морковь, сухарики. Заправить майонезом и перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.



Омлет по-немецки

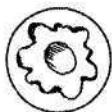
6 яиц, 75 г муки, 60 г сыра, 25 г сливочного масла, 400 мл молока, 1 ст. ложка измельченной зелени, красный молотый перец, соль.

Яичные белки отделить от желтков и как следует взбить. Развести муку в холодном молоке, размешать, чтобы не осталось комков, добавить желтки, снова перемешать, затем ввести взбитые белки, потом тертый сыр и зелень. Посолить, поперчить. Обжарить в масле на горячей сковороде с обеих сторон.



Омлет с козьим сыром

4 яйца, 60 г козьего сыра, 2 ст. ложки молока или кефира, 1 ст. ложка оливкового масла, листья мяты, базилик, черный молотый перец, соль.



Сыр нарезать небольшими кусочками. Яйца взбить с молоком или кефиром. Оливковое масло разогреть и поджарить на нем яичную смесь. Когда омлет схватится снизу, выложить на него кусочки сыра, посолить и поперчить по вкусу.

Готовый омлет посыпать листьями мяты и базилика и свернуть трубочкой.

Подавать сразу же.



Омлет по-бельгийски

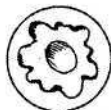
3 яйца, 250 г грибов, 30 г сливочного масла или маргарина, 100 г вареного окорока, 4 ст. ложки муки, немного газированной воды, зелень петрушки, жир, черный молотый перец, соль.

Грибы мелко нарезать, потушить в масле 5–10 мин с измельченной зеленью петрушки, поперчить, посолить. Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить, а из желтков, муки и воды приготовить тесто консистенции негустой сметаны. Соединить грибы, белки и тесто, перемешать, вылить на сковороду с большим количеством жира и запечь под крышкой. Окорок мелко нарезать и посыпать им готовый омлет.



Натуральный омлет

8 яиц, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.



Яйца взбить с молоком и солью, процедить через мелкое сито или марлю.

Сковороду разогреть, растопить на ней масло, вылить яичную смесь. Накрыть посуду крышкой. Готовить на среднем огне в течение 3–4 мин, время от времени прокалывая омлет ножом или кончиком лопатки.

Такой же омлет можно приготовить на пару. Для этого яичную массу нужно разлить по смоченным водой металлическим формочкам или граненым стаканам, поставить их в кастрюлю с кипящей водой (вода должна доходить до середины высоты формочек или стаканов), накрыть посуду крышкой. Готовить на среднем огне, пока масса не загустеет. Готовый омлет полить растопленным маслом.



Фаршированный омлет

Для омлета: 8 яиц, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Для фарша: 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 200 г колбасы, 2–3 ст. ложки острого томатного соуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 ст. ложки молока.

Приготовить фарш. Горошек обжарить в масле, добавить муку, влить молоко. Перемешать так, чтобы не осталось комков, и немного потушить. Колбасу нарезать маленькими кусочками, слегка обжарить, добавить томатный соус и перемешать. Колбасу соединить с горошком, перемешать и снять посуду с огня.

Яйца взбить с молоком и солью. Сковороду раскалить, растопить в ней масло. Влить яичную массу.



Жарить, пока омлет не загустеет. После этого выложить на середину омлета фарш, ножом завернуть края, чтобы омлет принял форму пирожка, и слегка прогреть.

Готовый омлет выложить на тарелку швом вниз. Подавать сразу же. Можно использовать отдельно начинку из горошка и из колбасы, приготовив два «пирожка».



Омлет с зеленым луком

8 яиц, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 пера зеленого лука, соль.

Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйца взбить с молоком и солью, процедить через марлю или мелкое сито. Добавить лук, перемешать.

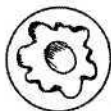
Сковороду разогреть, растопить на ней масло, вылить яичную смесь, накрыть посуду крышкой. Готовить на среднем огне около 4 мин, время от времени прокалывая омлет.

Вместо зеленого лука можно использовать 2–3 клубня картофеля или 100 г колбасы. Картофель или колбасу нужно мелко нарезать и обжарить в 1 ст. ложке сливочного либо топленого масла. Такой омлет можно приготовить на пару (как натуральный) или запечь в духовке.



Омлет по-испански

6 яиц, 50 г крахмала, 50 г свежих грибов, 80 г штика, 1 стакан молока, 1 небольшая луковица, растительное масло, красный и черный молотый перец, соль.



Соединить яйца, крахмал, молоко, соль и красный перец, перемешать и взбить. Шпик нарезать крупными кубиками, лук — мелкими кубиками, грибы очистить и мелко порубить.

Разогреть сковороду, слегка обжарить шпик, добавить лук, грибы, потушить 10 мин, положить соль и черный перец. Получившуюся смесь остудить, после чего аккуратно смешать с яйцами и запечь омлет на растительном масле.



Омлет по-молдавски (скроб)

8 яиц, 125 мл воды или молока, 100 г шпика, зелень петрушки, укроп, соль.

Яйца взбить с водой или молоком и солью. Шпик нарезать маленькими кубиками и обжарить до образования шкварок. Шкварки залить яичной смесью. Жарить на среднем огне, постоянно помешивая, пока омлет не загустеет.

Готовый омлет посыпать мелко нарезанными петрушкой и укропом. Подавать сразу же.



Омлет по-китайски (вариант 1)

8 яиц, 100 г вареной фасоли, 100 г вареных бобов, 100 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Капусту нашинковать. Лук мелко порубить. Морковь очистить и нарезать очень тонкой соломкой или



натереть на средней терке. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку масла и в течение 1 мин обжарить лук, фасоль, бобы, капусту и морковь. Добавить соевый соус, сахар и соль. Переложить в другую посуду.

Яйца тщательно взбить с небольшим количеством соли. После этого 2 ст. ложки масла разогреть на той же сковороде, на которой жарились овощи, уменьшить огонь до слабого и вылить взбитую массу. Время от времени, пока омлет не загустеет, приподнимать край, чтобы не подгорел. Когда омлет начнет густеть, всыпать подготовленные овощи. Накрыть крышкой и довести до готовности. Перевернуть и обжарить с другой стороны. Подавать горячим.



Омлет по-китайски (вариант 2)

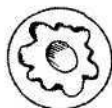
4 яйца, 50 г сыра, 1 луковица, 1 ст. ложка молока, сливочное масло, соль.

Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами и обжарить в сливочном масле. Яйца взбить с молоком и солью, залить этой смесью обжаренный лук. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им яичную смесь. Поставить на слабый огонь, накрыть крышкой и довести до готовности (яйца должны запечься, а сыр расплавиться).



Паровой омлет с морковью

8 яиц, 2 средние моркови, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.



Морковь очистить, вымыть, тонко нашинковать или натереть на крупной терке, припустить с маслом и небольшим количеством воды, пока морковь не станет мягкой. После этого протереть ее через сито.

Яйца взбить с молоком и протертой морковью, посолить по вкусу. Получившуюся смесь разлить по формам, смоченным водой. Готовить на водяной бане, пока омлет не загустеет. Готовый омлет слегка остудить, выложить из форм на тарелки, полить растопленным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Омлет-пудинг

3 яйца, 150 г сливочного масла или маргарина, 100 г грибов, 400 г зеленого горошка, 150 г муки, 0,25 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки томатного соуса, бульон, черный или красный молотый перец, соль.

Грибы отварить и обжарить. Лук нарезать очень тонкими полукольцами. Морковь очистить и натереть на средней терке. Корень сельдерея измельчить. Разогреть сковороду, распустить половину нормы сливочного масла или маргарина. Положить лук, морковь, сельдерей, грибы, зеленый горошек, 0,5 ст. ложки муки. Залить все томатным соусом, разбавленным бульоном. (Этой смеси должно быть столько, чтобы она покрывала овощи.) Посолить, поперчить и оставить на слабом огне до тех пор, пока масса не загустеет.

Тщательно перемешать 125 г муки с теплым молоком, добавить яйца, взбитые отдельно, 20 г растопленного сливочного масла. Оставшимся маслом смазать ско-



вороду. Поджарить на ней несколько омлетов, смазывая сковороду каждый раз, перед тем как выкладывать смесь. Омлеты переложить на блюдо и охладить.

Смазать маслом форму для торта, выложить в нее омлеты, чередуя их со слоями овощной смеси. Снизу и сверху должен лежать омлет. Поставить форму на водяную баню, выдержать 1–1,5 ч, снять с огня, остудить и вынуть омлет-пудинг из формы.



Омлет по-белорусски (грачена)

8 яиц, 0,75 стакана молока, 50 г сыра, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Муку обжарить на сухой сковороде, помешивая, пока она не приобретет желтоватый оттенок, и охладить. Сыр натереть на мелкой терке.

Яйца взбить с молоком и солью, добавить муку и сыр, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Получившуюся массу вылить в смазанную маслом сковороду. Омлет запечь в духовке до готовности.

Готовый омлет полить сметаной и сразу же подавать, пока он не опал.



Омлет с грибами и миндалем

4 крупных яйца (или 5–6 мелких), 20 небольших шампиньонов, 2 ст. ложки эстрагонового масла, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки мелко нарубленного



репчатого лука, 0,3 стакана целых ядер миндаля, 50 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки сливок, 1 веточка петрушки, черный молотый перец, соль.

Приготовить эстрагоновое масло. Для этого 0,25 ч. ложки эстрагона смешать с 2 ст. ложками сливочного масла и выдержать смесь 30 мин.

Растопить эстрагоновое масло в сковороде и слегка обжарить в нем мелко нарубленный лук. На отдельной сковороде разогреть 2 ст. ложки сливочного масла и поджарить на нем грибы (целиком) до тех пор, пока они не отдадут влагу. Выложить грибы в отдельную посуду. На сковороду положить еще 2 ст. ложки сливочного масла и обжарить миндаль, пока он не приобретет коричневый оттенок. Орехи отложить.

Яйца взбивать в течение 1–2 мин, после чего добавить вино, сливки, соль и перец. Взбивать, пока не образуется устойчивая пена. Разогреть сковороду с луком и вылить на нее яичную массу. Помешивать и встряхивать в течение 1 мин, чтобы масса не прилипла ко дну. Когда омлет поджарится снизу, а сверху еще будет полужидким, выложить на него миндаль и половину грибов. Довести до готовности.

Готовый омлет с помощью вилки свернуть в рулет, выложить на нагретую тарелку и украсить оставшимися грибами и петрушкой.



Омлет с ананасом по-ямайски

2 яйца, 80 г ананаса, 10 г сахарной пудры, 100 мл рома, 10 мл молока, 3 г крахмала, ванилин, сливочное масло.

Ананас очистить, нарезать кубиками, присыпать сахарной пудрой и залить ромом. Яичные белки от-



делить от желтков. Белки взбить в плотную пену. Желтки растереть добела с сахарной пудрой, добавить молоко, крахмал, немного ванилина и в конце — белки.

Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, вылить яичную смесь и поджарить ее с обеих сторон. На середину омлета выложить пропитанный ромом ананас, сложить омлет пополам, поместить на смазанный маслом противень и поставить в духовку на 10 мин. Готовый омлет полить ромом, добавив в него сахар по вкусу. Перед самой подачей ром поджечь.



Омлет с капустой

2 яйца, 100 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, зелень, соль.

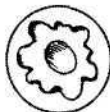
Белокочанную капусту мелко нашинковать, посолить, отжать руками. Положить в нее сметану, яйца, размешать вилкой, а затем взбить.

Разогреть сковороду, растопить на ней масло или маргарин, влить получившуюся смесь, накрыть крышкой и выдержать на слабом огне 2–3 мин. После этого омлет перевернуть и довести до готовности. Подавать с зеленью.



Омлет по-крестьянски

8 яиц, 100 г муки, 100 г копченого сала, 50 г смальца, 3–4 клубня картофеля, 1 маленькая луковица, черный молотый перец, соль.



Картофель очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Копченое сало нарезать маленькими кубиками и обжарить до образования шкварок. Шкварки извлечь, к вытопившемуся жиру добавить смалец, положить картофель и обжарить его до золотистой корочки. Готовый картофель извлечь. В жире обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить к нему картофель, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Затем добавить шкварки, перемешать и прогреть.

Яйца взбить с мукой и солью. Из получившейся смеси приготовить несколько маленьких омлетов, разложить по ним начинку из картофеля с луком и завернуть ее.



Омлет по-гуцульски

4 яйца, 1 стакан нежирных (до 10%) сливок, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана кукурузной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Сливки соединить со сметаной, перемешать, добавить муку. Размешать так, чтобы получилась однородная масса без комков. Затем добавить яйца, посолить по вкусу, взбить. Сковороду разогреть, растопить на ней масло, влить яичную массу. Жарить на среднем огне до готовности.



Омлет с картофелем по-французски

4–5 яиц, 8–10 средних клубней картофеля, 1 луковица, сливочное масло, маргарин или кулинарный жир, 1 ч. ложка соли.



Картофель очистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Взбить яйца.

Все ингредиенты перемешать, посолить и сразу же выложить на сковороду с растопленным маслом. (Сковорода должна быть большой, чтобы омлет получился тонким.) Поставить сковороду в хорошо прогретую духовку и довести блюдо до готовности.



Омлет с печенью

6 яиц, 400 г печени, 100 г жира, 50 г свежих грибов, 100 г зеленого горошка, 50 г шпика, 3 луковицы, 5 клубней вареного картофеля, 3 дольки чеснока, 50 мл молока, черный молотый перец, соль.

Печень нарезать кубиками и быстро обжарить в жире. Мелко нарезать лук, грибы и шпик, положить к печени, перемешать и подержать на огне еще 2–3 мин. Картофель нарезать кубиками. Чеснок растолочь. Яйца взбить с молоком. В глубокую сковороду сложить печень с луком и грибами, картофель, чеснок, зеленый горошек. Все посолить, поперчить, перемешать. Залить взбитыми яйцами, поставить в духовку и довести до готовности.



Омлет по-голландски

3–4 яйца, 100 г жирной свинины, 2–3 средних клубня картофеля, 1 луковица, 100 г сыра «Маасдам», черный молотый перец, соль.



Свинину нарезать тонкими ломтиками и обжарить до готовности так, чтобы вытопилось практически все сало. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в вытопленном сале до золотистой корочки.

В конце приготовления посыпать картофель мелко нарезанным луком, прогреть. Затем посыпать смесь сыром, натертым на мелкой терке и залить яйцами, взбитыми с солью и перцем.

Закрывать посуду крышкой и потомить на очень слабом огне около 20 мин. На готовый омлет выложить поджаренные кусочки свинины.

Омлет можно полить острым кетчупом.



Омлет с морковью и зеленью

2 яйца, 2 средние моркови, 0,5 стакана молока или воды, 1–1,5 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сушеной зелени (петрушки, укропа), растительное масло, молотая паприка, соль.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле.

Пока морковь готовится, взбить яйцо в молоко, тщательно размешать, пока не получится более-менее однородная масса, добавить муку и снова перемешать, чтобы не осталось комочков.

После этого положить сушеную зелень, паприку и соль. Еще раз размешать и вылить получившуюся смесь на сковороду с морковью. Очень аккуратно под небольшим углом проткнуть омлет ножом в нескольких местах, приподнять эти части омлета, чтобы верхний слой стек под



нижний. Накрыть крышкой и выдержать на слабом огне примерно 5 мин.



Омлет Эвы

3 яйца, 1 луковица, 1 стручок сладкого красного перца, 2 средних клубня картофеля, 2 помидора, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками или дольками.

В половине масла обжарить картофель до золотистой корочки, добавить лук и сладкий перец, перемешать, прогреть. Залить яйцами, взбитыми с молоком, перцем и солью, слегка прогреть.

После этого выложить на омлет помидоры, полить оставшимся растопленным маслом, слегка посолить. Накрыть посуду крышкой и довести до готовности на слабом огне, в духовке или в микроволновой печи.



Омлет-суфле в микроволновой печи

4 яйца, 250 мл молока, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.



Масло растопить на полной мощности в течение 30 с, добавить к нему муку, тщательно перемешать, затем влить молоко, снова перемешать, пока не получится однородная смесь без комков. Прогреть ее в течение 4–5 мин на полной мощности, перемешивая каждые 2 мин. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки и белки взбить с солью отдельно друг от друга.

В молочную смесь добавить лук, перемешать, залить все желтками. Затем аккуратно ввести взбитые белки. Запекать на мощности ниже средней в течение 15–16 мин.

Готовый омлет подавать сразу же.



Омлет с сыром «Камамбер»

6 яиц, 20 г сливочного масла, 300 г сыра «Камамбер», 125 мл молока, 125 мл воды, 1 пакетик порошка светлого соуса.

Молоко соединить с водой и вскипятить. Добавить порошок для соуса, перемешать и довести до кипения. Аккуратно отделить белки от желтков. Желтки добавить в соус и перемешать. Белки взбить и осторожно ввести в соус. Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло. Приготовить 4 омлета, накрыв сковороду крышкой. Сыр нарезать ломтиками, разложить их на половине каждого омлета и накрыть второй половиной.



Омлет с черникой

3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана свежей черники, 2 ст. ложки муки, сливочное масло, сахар.



Чернику промыть, обсушить и протереть через сито. Сметану, взбить с сахаром до образования устойчивой пены. Отдельно взбить яйца. Соединить сметану, яйца и чернику, тщательно перемешать. Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, влить омлетную смесь, накрыть крышкой и довести на слабом огне до готовности.

Вместо черники можно использовать черничное варенье. В этом случае в сметану надо класть меньше сахара.



Сырный омлет в рулете

6 яиц, 200 г сыра, 250 г майонеза, 1–2 дольки чеснока, сливочное масло, черный молотый перец.

Яйца соединить с половиной нормы майонеза и тщательно взбить. Разогреть большую сковороду, растопить на ней немного сливочного масла, вылить яичную смесь и запечь омлет в духовке. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с толченым чесноком. Добавить оставшийся майонез и слегка поперчить. Готовый омлет остудить, не снимая со сковороды. После этого выложить на него начинку, плотно свернуть омлет рулетом, завернуть его в целлофан и выдержать до тех пор, пока начинка не склеит его.

ДЕСЕРТЫ



Гоголь-моголь (вариант 1)

1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 0,75 стакана молока, 2 ст. ложки сухого вина, соль.

Яйцо вылить в высокий стакан, слегка взбить вилкой, добавить сахар, снова взбить, влить вино, положить немного соли по вкусу, тщательно перемешать. В получившуюся смесь добавить молоко, все еще раз взбить. Приготовить другой стакан и через среднее сито процедить в него получившуюся смесь.



Гоголь-моголь (вариант 2)

1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 0,75 стакана молока, 2 ст. ложки сухого вина, тертый мускатный орех, соль.

Яичный желток аккуратно отделить от белка. Желток растереть с сахаром и солью. Добавить вино и молоко. Перемешать, процедить. Белок взбить в крутую пену



с мускатным орехом, соединить с желтковой массой. Выдержать несколько минут. Переложить в высокий стакан и перемешать.



Торт с орехами

7 яичных белков, 280 г сахарной пудры, 50 г измельченных ядер любых орехов, 140 г сливочного масла, 150 г муки, 30 г ванильного сахара.

Для крема: 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 150 г измельченных ядер любых орехов, 3 ст. ложки молока.

Приготовить крем. Размягченное масло взбить с сахарной пудрой. Орехи залить горячим молоком, перемешать, остудить, а затем соединить с маслом и тщательно перемешать.

Яичные белки взбить с сахарной пудрой в крутую пену, добавить орехи, ванильный сахар, муку, растопленное масло. Тщательно перемешать. Получившуюся массу вылить в смазанную маслом и припыленную мукой форму. Выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовый корж остудить, разрезать на два пласта. Нижний пласт смазать большей частью крема, положить сверху второй пласт, аккуратно прижать. Оставшимся кремом обмазать весь торт. Можно украсить его фруктами.



Меренга с фруктами и мороженым

8 яичных белков, 1 стакан сахара, 0,5 ч. ложки порошка для любого крема, соль.



Для начинки: 1 персик, 5–6 вишен, 1 киви, 200 г фруктового мороженого.

Яйца взбить с порошком и небольшим количеством соли. Продолжая взбивать, понемногу добавит сахар. Должна получиться пышная масса.

Получившуюся массу выложить в форму и разровнять ее так, чтобы образовалась плоская поверхность. Форму поставить в форму большего размера. Запекать в духовке, разогретой до 250° С, в течение 45 мин. Готовую меренгу остудить, а затем аккуратно выложить на блюдо.

Персик и киви очистить от кожицы и нарезать очень тонкими ломтиками. Вишни очистить от косточек и мелко порубить. Ингредиенты соединить и перемешать.

На остывшую меренгу выложить мороженое, разровнять его. Сверху положить фруктовый салат.



Яичное суфле

2 яйца, 0,75 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, сахарная пудра, растительное масло, соль.

Сливочное масло растопить, добавить муку, слегка посолить, тщательно перемешать до образования однородной массы без комков. Продолжая помешивать, тонкой струйкой влить горячее молоко. После этого добавить сахар. Варить, помешивая, на слабом огне, пока масса не загустеет.

Яичные желтки аккуратно отделить от белков. Желтки растереть с ванильным сахаром добела, а затем тонкой струйкой, помешивая, влить в масляно-молочную



смесь. Получившуюся массу поставить в холодильник на 15 мин.

Яичные белки взбить до образования воздушной пены и аккуратно ввести в охлажденную массу. Тщательно перемешать.

Форму смазать растительным маслом, припылить сахарной пудрой. Влить яичную массу. Запекать в духовке, разогретой до 180° С, в течение 35 мин.

Готовое суфле подавать горячим.



Абрикосовый зефир

4 яйца, 200 г абрикосов, 125 г сахара, 4 г желатина.

Желатин залить холодной водой и выдержать до тех пор, пока он не набухнет. Очень спелые плоды тщательно вымыть, сварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. В получившееся пюре добавить сахар и на слабом огне уварить пюре, пока оно не загустеет. Яичные белки очень аккуратно отделить от желтков, охладить, взбить и, постоянно помешивая, ввести в кипящее пюре. В эту смесь добавить набухший желатин, размешать. Переложить массу в формочки и охладить.



Яично-шоколадный десерт

1 яичный желток, 2 ст. ложки коньяка, 2 ст. ложки рома, 2 ст. ложки шоколадного сиропа, 2 ст. ложки взбитых сливок, 1 ст. ложка тертого шоколада, пищевой лед.



Соединить яичный желток, коньяк, ром и сироп, смешать в шейкере со льдом, вылить в креманку. Сверху выложить сливки, посыпать шоколадом.



Бананы в яичном соусе

3 яйца, 6 бананов, 1 ч. ложка молока, сок 0,5 лимона, 2 ч. ложки сахарной пудры.

Бананы очистить, положить в форму, полить лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Запекать в микроволновой печи на полной мощности в течение 2–2,5 мин.

Яйца взбить с молоком, полить смесью бананы. Запекать на той же мощности, пока соус не загустеет.

Готовые бананы подавать теплыми.



Туррон из яичных желтков с миндалем

6 яичных желтков, 300 г ядер миндаля, 300 г сахара, цедра 1 лимона, молотая корица, растительное масло.

Яичные желтки растереть так, чтобы они изменили цвет на светло-кремовый. Миндаль размолоть, соединить с желтками.

Сахар растопить, постоянно помешивая, пока он не приобретет золотистый оттенок, добавить цедру и немного корицы, перемешать. Затем положить миндально-яичную смесь. Постоянно помешивая, варить на слабом огне, пока смесь не загустеет.



Плоскую форму с антипригарным покрытием смазать растительным маслом, выложить в нее яично-миндальную смесь, разровнять ее. Накрыть листом пергамента, слегка утрамбовать. Выдержать в холодном месте в течение нескольких дней. Перед подачей нарезать туррон небольшими квадратиками.



Безе с шоколадным кремом

7 яичных белков, 3 стакана сахара, сливочное масло.

Для крема: 400 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, 3 ч. ложки какао, орехи.

Белки взбить в крутую пену, постепенно добавляя сахар. Противень подогреть, смазать маслом. С помощью столовой ложки выложить на него заготовки из белковой массы. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.

Готовые безе остудить и выложить на блюдо.

Приготовить крем: размягченное масло взбить с молоком, какао и небольшим количеством молотых орехов.

Готовый крем выложить на безе. Можно полить растопленным шоколадом.



Миндальное безе

6 яичных белков, 125 г ядер миндаля, 180 г сахара, 1 апельсин, 0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, 100 г сахарной пудры, сливочное масло, мука, соль.



Приготовить миндальную массу. Миндаль размолоть. Два яичных белка слегка посолить, а затем взбить в крутую пену, постепенно добавляя просеянную сахарную пудру и миндаль. В конце взбивания добавить лимонную цедру.

Апельсин очистить от кожицы и разделить на дольки.

Миндальную массу разложить по формочкам, смазанным маслом и припыленным мукой, так, чтобы формочки были заполнены до половины. В середину каждой заготовки воткнуть по дольке апельсина. Запечь в умеренно разогретой духовке в течение 15 мин.

Оставшиеся белки взбить с сахаром в крутую пену, добавляя сахар небольшими порциями.

Формочки вынуть из духовки, выложить на заготовки белковую массу. Довести до готовности в духовке на среднем огне.



Белковое суфле

5 яичных белков, 180 г сахара, 100 г мелко нарезанного ананаса.

Белки взбить с сахаром в крутую пену. Продолжая взбивать, добавить ананасы. Получившуюся массу положить в огнеупорную форму и запечь в приоткрытой духовке до готовности.

Чтобы получить апельсиновое суфле, в белковую массу нужно добавить цедру и сок 0,5 апельсина. Для приготовления абрикосового суфле добавить 100 г абрикосового варенья, для приготовления орехового суфле — 50 г молотых ядер любых орехов, немного лимонной цедры и



толченой корицы, для малинового — 100 г малинового варенья или сиропа.



Безе с шоколадом

6 яичных белков, 125 г сахарной пудры, 100 г горького шоколада, сливочное масло, соль.

Яичные белки слегка посолить, а затем взбить в крутую пену, добавляя небольшими порциями сахарную пудру.

Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее белковую массу, разровнять лопаточкой, смоченной холодной водой. Форму поставить на водяную баню так, чтобы вода доходила до середины формы. Поставить в духовку, разогретую до 180° С. Выпекать в течение 30 мин. Затем выключить духовку, приоткрыть дверцу и слегка остудить безе. После этого вынуть форму из духовки, полностью остудить безе.

Шоколад растопить на водяной бане и нанести на остывшее безе. Безе можно украсить не шоколадом, а растопленной карамелью или вареньем.



Безе с клубникой

3 яичных белка, 400 г клубники, 200 г сахара, 250 мл жирных сливок, 0,5 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка ванильного сахара.

60 Белки взбить в крутую пену, постепенно добавляя сахар и лимонный сок. Противень застелить перга-



ментом. С помощью кондитерского мешочка выложить на него белковую массу в форме колечек диаметром около 8 см. Выпекать в духовке, разогретой до 80–100° С, в течение 2 ч.

Сливки взбить с ванильным сахаром в крепкую пену.

Готовые безе остудить, выложить на блюдо. В середину колечек с помощью кондитерского мешочка выложить взбитые сливки. Сверху разложить вымытые и обсушенные ягоды. Если клубника очень крупная, ягоды лучше разрезать пополам.



Шоколадный флан с манго

7 яиц, 2 яичных желтка, 3 стакана сахара, 4 стакана молока, 0,5 стакана воды, 1 манго, 0,5 стручка ванили.

Для шоколадной основы: 2 яйца, 180 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка ванилина, 0,75 стакана муки, 0,5 стакана какао-порошка, 0,5 стакана тертого шоколада, 0,25 ч. ложки пекарского порошка, 0,25 ч. ложки соли.

В посуду с толстым дном влить воду, добавить 2 стакана сахара. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого. Нагревать, не перемешивая, пока смесь не приобретет золотистый оттенок (около 15 мин). Готовую смесь разлить по формочкам и остудить.

Манго очистить от кожицы и косточки, мякоть измельчить в пюре с помощью кухонного комбайна. В молоко положить ванильный стручок. Довести до кипения, снять с огня. Яйца и яичные желтки взбить с оставшимся сахаром. Продолжая взбивать, влить 0,5 стакана горячего молока, затем ввести пюре из манго, а после этого влить оставшееся молоко. Из получившейся смеси удалить стру-



чок ванили и волокна манго. Смесь разложить по формочкам поверх карамели. Готовить на водяной бане в духовке, разогретой до 160°C , в течение 30–35 мин. Готовый флан остудить до комнатной температуры, накрыть формочки и выдержать в холодильнике не менее 2 ч.

Приготовить шоколадную основу. Масло взбить с сахаром при помощи миксера, добавить яйца и ванилин и еще раз взбить. Отдельно соединить муку, какао, пекарский порошок, ванилин и соль, перемешать. Масляную и мучную массу соединить, добавить тертый шоколад, перемешать.

Форму выстлать пергаментом, выложить в нее шоколадную массу. Запекать в духовке, разогретой до 170°C , в течение 15 мин. Остудить, удалить пергамент. Вырезать из основы кружочки по размеру формочек с фланом.

Основу выложить на блюдо. Формочки с фланом опустить на несколько секунд в горячую воду, извлечь флан и разложить его по кружочкам основы.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Закуски	5
Яичницы	14
Омлеты	31
Десерты	53

100 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ ЯИЦ

Художественный редактор А. Г. Лютиков
Верстка А. Г. Вайник
Корректор И. Г. Иванова
Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 252-59-90/91.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 30.04.2008
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58
Тираж 10 000 экз. Заказ № 3044

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org