

Яна Белая

ВКУСНО  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Яна Белая

# **Вкусно каждый день**

«Издательские решения»

**Белая Я.**

Вкусно каждый день / Я. Белая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908908-3

Кулинарная книга «Вкусно каждый день» написана с любовью к еде и содержит в себе 102 рецепта, разделенных на 5 категорий: завтраки, закуски, салаты, основные блюда и выпечка.

ISBN 978-5-44-908908-3

© Белая Я.

© Издательские решения

# Содержание

ОТ АВТОРА	6
ЗАВТРАКИ	7
Запеченные в тесте яйца с беконом	8
Яичные кексы с беконом, колбасой и сыром	9
Картофельные корзиночки	10
Шампиньоны с беконом и яйцами	11
Омлет с креветками и моцареллой	12
Омлет с тушеными овощами	13
Шакшука зеленая	14
Морковные вафли	16
Свекольные вафли	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Вкусно каждый день**

**Яна Белая**

© Яна Белая, 2018

ISBN 978-5-4490-8908-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОТ АВТОРА

Добрый день!

Меня зовут Яна и я влюблена в кулинарию и приготовление еды.

С самого раннего детства я помогала маме на кухне и увлеченно следила за каждым ее действием, а в институтские годы начала готовить самостоятельно. Приготовление блюд и кулинарные эксперименты для меня не просто хобби, это дело, которое помогает привести мысли в порядок после тяжелого дня, собраться и даже отдохнуть. В данной книге собраны вкусные, интересные, полезные (и не очень) идеи, которые я готовлю для своей семьи.

Блюда представлены на любой вкус: на каждый день и праздничный стол; как для любителей рыбы и овощей, так и для мясоедов; бюджетные и из дорогих продуктов.

Но главное, что все они готовятся легко и быстро, ведь по профессии я рекламист, а значит живу с ненормированным рабочим днем и бесконечной лавиной важных и срочных дел и, несмотря на всю любовь к кулинарии, не всегда могу тратить много времени на любимое занятие.

Уверена, многие из рецептов придутся вам по вкусу и вдохновят вас на новые открытия на вашей кухне.

Ссылка на мою страницу в Instagram, где можно найти много других кулинарных идей:  
<https://www.instagram.com/yanabelayaya/>



## ЗАВТРАКИ



## Запеченные в тесте яйца с беконом

### Ингредиенты:

Тесто слоеное дрожжевое

6 яиц

2 ломтика бекона

2 ломтика твердого сыра

Соль, перец по вкусу

Пармезан (опционально)

### Приготовление:

1. Берем форму для кексов, каждое углубление смазываем растительным маслом. Тесто раскатываем и режем на небольшие треугольники.
2. Закладываем каждый кусок теста в форму таким образом, чтобы немного выглядывали уголки.
3. Поверх каждого куса теста добавляем плоские куски сыра, нарезанный мелкими кусочками бекон, и сверху разбиваем по 1 яйцу.
4. Убираем в духовку примерно на 15—20 минут, ориентируясь по готовности яиц, при 180С.
5. Достаем, посыпаем солью, перцем по вкусу и тертым пармезаном.





## Яичные кексы с беконом, колбасой и сыром

Ингредиенты:

Тесто слоеное дрожжевое

3 яйца

2 столовых ложки сливок 10—15% жирности

3 ломтика бекона

4 куска докторской колбасы

Горсть тертого сыра

Приготовление:

1. Берем форму для кексов, смазываем маслом углубления и вниз каждого закладываем небольшой плоский кусок теста.
2. Поверх теста выкладываем рубленные бекон и докторскую колбасу.
3. Яйца взбиваем со сливками и 1 столовой ложкой воды, равномерно выливаем в формы для кексов.
4. Отправляем яичные кексы на 15 минут в духовку при 180С.
5. После достаем их, посыпаем сыром и отправляем в духовку еще на 3 минуты, чтобы сыр расплавился.



## Картофельные корзиночки

### Ингредиенты:

3 картофелины  
3 яйца  
3 столовых ложки сливок (10% или 15%)  
50 грамм шпината  
4 ломтика бекона  
6 кусков сыра чеддер  
Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

1. Картофель трем на крупной терке, тщательно отжимаем лишнюю жидкость. Берем форму для кексов и выкладываем корзиночки из картофеля, сверху солим, перчим и отправляем в духовку на 15 минут при 200С.
2. Бекон и шпинат режем небольшими кусками и обжариваем в течение 5 минут на сковороде.
3. Смесь бекона и шпината выкладываем равномерно поверх картофеля, далее добавляем по кусочку (или немного тертого) сыра.
4. Яйца со сливками взбиваем венчиком и заливаем смесью каждую корзиночку доверху.
5. Убираем в духовку на 15 мин при 200С.



## Шампиньоны с беконом и яйцами

Ингредиенты:

10 средних шампиньонов

2 ломтика бекона

10 перепелиных яиц

Горсть тертого пармезана

Соль, перец по вкусу

Сливочное масло для смазывания грибов

Приготовление:

1. Грибочки чистим и избавляем от ножек, выкладываем на противень шляпками вниз. Каждый гриб смазываем сливочным маслом по краям.

2. Бекон мелко рубим и раскладываем равномерно в грибы, сверху добавляем по щепотке пармезана.

3. В каждый грибочек аккуратно разбиваем по перепелиному яйцу. Сверху добавляем соль и перец по вкусу, а также остатки пармезана.

4. Запекаем грибы в духовке в течение 12—15 минут при 180С.



## Омлет с креветками и моцареллой

### Ингредиенты:

3 яйца

1 столовая ложка воды

3 столовых ложки сливок (10% или 15%)

1 большой шарик моцареллы

150—200 грамм очищенных отваренных креветок

Соль

### Приготовление:

1. Шарик моцареллы трем на крупной терке.

2. Яйца аккуратно взбиваем венчиком вместе с водой и сливками, смесь выливаем в сковороду, смазанную маслом. Оставляем смесь на огне на 2—3 минуты, чтобы омлет немного затвердел снизу (иначе сыр может подгореть, когда начнет таять).

3. Далее в омлет добавляем половину сыра, креветки, солим и затем высыпаем остатки сыра сверху.

4. Готовим омлет, накрыв крышкой, примерно 15—20 минут, до готовности яиц.





## Омлет с тушеными овощами

### Ингредиенты:

3 яйца  
1 столовая ложка воды  
3 столовых ложки сливок (10% или 15%)  
2 мини перца  
3 мини кукурузки  
50 грамм сыра фета  
Зеленый лук  
Соль

### Приготовление:

1. Овощи чистим и отвариваем 5 минут в кипящей воде.
2. Яйца аккуратно взбиваем венчиком вместе с водой и сливками, смесь выливаем в сковороду, смазанную маслом.
3. Выкладываем овощи, посыпаем все мелко нарезанным зеленым луком, солим.
4. Готовим омлет, накрыв крышкой, примерно 15—20 минут, до готовности яиц.
5. Перед подачей посыпаем фетой, также можно добавить еще немного зеленого лука.



## Шакшука зеленая

### Ингредиенты:

- 1 зеленый перец
- 300 грамм мини шпината
- 1 небольшой цукини
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока
- 2—3 кусочка багета или тост
- Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

1. Перец режем небольшими кубиками, кабачок трем на крупной терке, шпинат режем на небольшие куски.
2. Перец выкладываем на разогретую сковороду и обжариваем 5—7 минут на небольшом огне, помешивая.
3. К перцу добавляем кабачок, давим чеснок, солим и перчим. Помешивая, обжариваем еще 5 минут. Можно добавить чуть воды (2—3 столовых ложки), чтобы овощи тушились.
4. Добавляем шпинат, перемешиваем. Делаем в овощах углубления и туда разбиваем яйца.
5. Держим на огне до готовности яиц, но так, чтобы желток остался жидким.
6. В самом конце, сняв с огня, посыпаем шакшуку небольшими кусочками брынзы.

Подавать с кусками багета или тостом





## Морковные вафли

Ингредиенты:

2 средних моркови

4 чайных ложки меда

1 стакан муки

1 чайная ложка разрыхлителя

3 столовых ложки манной крупы

1 яйцо

Растительное масло (для смазывания формы)

Сметана (для подачи)

Приготовление:

1. Морковь чистим, режем небольшими кусочками и кладем в блендер. Также в него добавляем 4 чайных ложки меда, блендерим смесь до состояния пюре.

2. В отдельной миске смешиваем пюре из моркови с медом, муку, разрыхлитель, яйцо и манную крупу. Тщательно перемешиваем. Масса должна быть достаточно густой (не растекаться).

3. Берем форму для вафель, нагреваем, смазываем растительным маслом. В каждую форму выкладываем где-то 1,5—2 столовых ложки теста и выпекаем вафли в течение 8—10 минут.

Подавать идеально со сметаной



## Свекольные вафли

### Ингредиенты:

- 2 средних свеклы
- 2 зубчика чеснока
- 1 ветка лука
- 2 яйца
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 4 столовых ложки муки
- 2 столовых ложки сливочного масла
- Соль

### Приготовление:

1. Свеклу отвариваем до готовности около 1 часа, чистим и остужаем.
2. Свеклу режем небольшими кусками и блендерим вместе с чесноком и луком.
3. В отдельной форме смешиваем свекольную смесь с солью, яйцами, маслом, мукой и разрыхлителем, тщательно перемешиваем. Если тесто будет слишком густым, можно добавить чуть воды.
4. Форму для вафель нагреваем, смазываем маслом и выкладываем в каждую по 1,5—2 столовых ложки теста, выпекаем вафли по 6 минут.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.