

ЛИЗА ГЛУЗСКАЯ

ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ



УТРО ДОБРЫМ 
БЫВАЕТ!



Кулинарное открытие (Эксмо)

Елизавета Глузская
Идеальные завтраки

«ЭКСМО»

2020

УДК 641.55
ББК 36.997

Глузская Е. А.

Идеальные завтраки / Е. А. Глузская — «Эксмо»,
2020 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-106263-7

Для Лизы Глузской завтрак — это не просто утренний прием пищи. Завтрак как образ жизни? Почему бы и нет. В своей книге Лиза собрала рецепты любимых и совершенно разных завтраков: от прабабушкиных блинов с вареньем до космополитичной и яркой шакшуки с мятой. Правда, некоторые рецепты завтраков требуют подъемов с первыми петухами, ведь давайте будем честны: приготовление еды, и в особенности красивых стильных завтраков, — это очень эгоцентричный процесс. Завтраки мы готовим в первую очередь для того, чтобы испытать собственное удовлетворение от заботы о других и порадовать красивым и стильным столом с вкусной едой в первую очередь себя любимых. И как пишет сама Лиза: «Как день начнешь, таким он и будет!»

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-106263-7

© Глузская Е. А., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 9 |
| Невесомая творожная запеканка | 10 |
| Тосты с семгой, яйцом пашот и быстрым гуакамоле | 12 |
| Греческий йогурт с гранолой | 18 |
| Оладьи с голубикой | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

Елизавета Глузская

Идеальные завтраки

Muah – Анна Дзахсорова @annadzahsor

Фотофоны от @fotofonu Мастер, художник-декоратор Pon O'Marys

Елена Сенкевич @koko.loft

Лофт @simplepoint.ru

Автор благодарит за помощь в создании книги:

Анастасию Павлову, Александру Шабарину, Татьяну Алаеву, Марию Габрилович. А также любимого пса, члена семьи, корги Бу, Буна, он же Буги, он же Буся.

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



УТРО ДОБРЫМ БЫВАЕТ!



Лиза Глузская
@eliza_gluzskaya

ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ



хлеб*соль®
Москва 2020

Посвящается моему папе



Введение

Говорят же: «Завтра будет день – будет пища». Так и есть. Наступает утро – время завтрака.

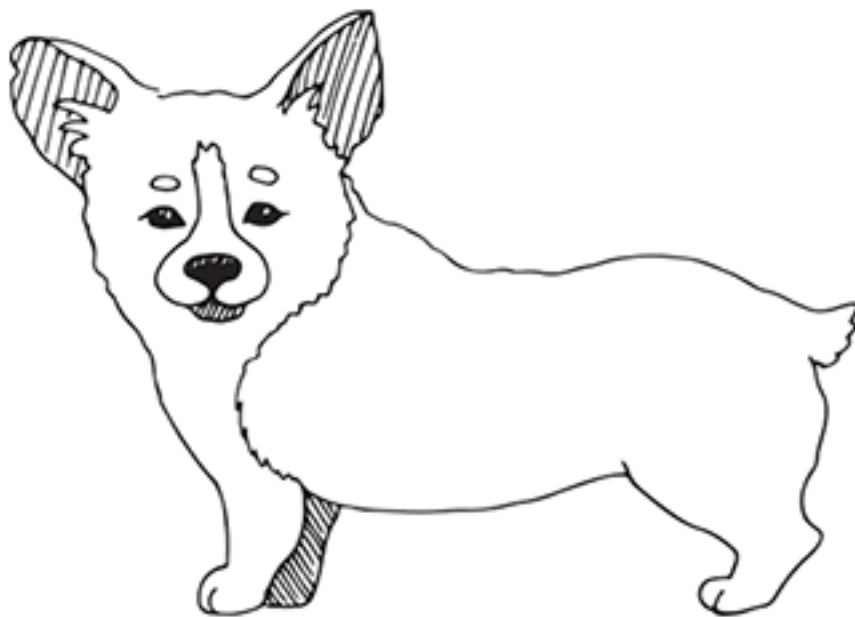
Для одного завтрак – это чай с бутербродом, для другого – большая тарелка каши, а для третьего – протеиновый коктейль.

Для меня завтраки – это приятная суэта у плиты под ароматный кофе, полный холодильник еды и мое воображение. Время, когда можно из куриного яйца или самой обычной овсянки приготовить что-то очень вкусное и порадовать близких.

Бывает, ложишься спать, перебираешь ингредиенты, которые есть дома, и воображаешь какой-то рецепт, записываешь, а утром воплощаешь его в жизнь. И это настоящее удовольствие! Утро задает тон всего дня. Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Помню, в детстве завтраки готовил папа, маму мы берегли и не будили ее. Она могла с вечера что-то приготовить, например, оладьи или творожники. Но чаще утром нас с братом кормил папа. Это могли быть бутерброды «солдатики», то есть самые обычные бутерброды, порезанные брусочками, или же ломтики батона, вымоченные в молоке, яйце и сахаре, поджаренные на сковороде. И как же все это было вкусно!

Эту книгу я посвящаю моему главному и самому любимому мужчине, моему папе, ему бы мои завтраки точно понравились.



Невесомая творожная запеканка



Обычно запеканка ассоциируется с чем-то плотным, с добавлением манки, кураги или изюма. Но не в этом случае. Невесомая запеканка не просто так называется невесомой, она тает во рту. Никакой манки и муки.

ингредиенты

на 8 порций, форма 30×20:

- 700 г творога 9 % в брикете

- 150 г сахарной пудры + 1 ст. л.
- 3 ст. л. кукурузного крахмала
- 4 небольших яйца
- 150 мл молока
- ваниль по вкусу

приготовление:

- Белки отделить от желтков.
- Творог протереть через сито или взбить погружным блендером, чтобы избавиться от комков.
 - Желтки смешать в большой миске с творогом, 150 г сахарной пудры, ванилью, крахмалом и молоком.
 - Взбить погружным блендером, постепенно увеличивая скорость.
- Белки взбить венчиком или миксером с 1 ст. л. сахарной пудры, до крепких пиков. Крепкие пики – это пластичные, глянцевые белки, которые держат форму и не вытекают из миски, даже если ее перевернуть.
 - С помощью силиконовой лопатки к желткам аккуратно добавить белки. Для того чтобы масса оставалась пышной, лопаткой лучше проводить по дну миски из центра к краям, аккуратно загребая массу со дна и переворачивая ее вверх тормашками, доведя до противоположного конца миски.
 - Духовку разогреть до 180 °С.
 - Форму для запекания слегка смазать сливочным маслом, выложить в нее творожную массу.
 - Выпекать 60 минут. Ни в коем случае не открывать духовку первые 40 минут! Иначе запеканка опадет.
 - Приоткрыть дверцу духовки, вставить в щель черенок деревянной ложки и оставить запеканку в духовке почти до остывания, чтобы она не осела.

Тосты с семгой, яйцом пашот и быстрым гуакамоле



Яйцо пашот и гуакамоле! Звучит страшно? На самом деле не так страшен черт как его малюют. Самое главное – твердая рука и искренние намерения. Тогда яйцо получится с плотным белком и бархатным желтком, а гуакамоле кремообразным и нежным.

Яйцо пашот

ингредиенты

на 2 порции:

- 2 яйца
- соль
- перец
- 1 ст. л. уксуса

приготовление:

- Аккуратно разбить первое яйцо в чашку или пиалу так, чтобы не повредить желток.
- Вскипятить 3 литра воды, когда вода начнет закипать добавьте 1 ст. л. уксуса и соль.
- Венчиком или вилкой от центра к краю кастрюли создать водоворот.
- Влить в водоворот яйцо. Убавить газ, чтобы вода чуть кипела.
- В кастрюле будет видно, как желток оборачивается белком, образуя мешочек.
- Варить яйцо пашот 1,5–2 минуты. Яйцо должно всплыть.
- Аккуратно вынуть яйцо шумовкой, выложить его на бумажное полотенце, чуть промокнуть.
- Повторить те же действия со вторым яйцом.



Гуакамоле

ингредиенты:

- 1 спелый авокадо
- ¼ луковицы
- ¼ болгарского перца
- соль
- сок ¼ лайма

приготовление:

- Авокадо разрезать на две части, вынуть косточку.
- Мякоть авокадо выложить в миску, размять вилкой, добавить мелко рубленный лук и болгарский перец.
- Сбрызнуть соком лайма и посолить. Перемешать.

сборка тоста:

- 2 ломтика хлеба
- зелень
- несколько кусочков семги по рецепту ([тут](#))

сборка тоста:

- готовые яйца пашот
- кусочек сливочного масла
- соль

приготовление:

- Разогреть в сковороде сливочное масло. Обжарить хлеб с двух сторон.
- Смазать хлеб гуакамоле, выложить сверху ломтики семги.
- Поверх семги выложить яйца пашот, посыпать их зеленью.

Украсить блюдо салатом, семечками, поперчить и посолить.

(!) Если готовить гуакамоле как самостоятельное блюдо: чтобы оно не потемнело, выложить поверх готового гуакамоле косточку. Косточка предотвращает потемнение блюда. Этот же лайфхак работает и с дольками авокадо в салате.





Греческий йогурт с гранолой



Утром – все, что в рот полезло, – полезно. А уж йогурт с гранолой – так точно. А главное – БЫСТРО!

ингредиенты

на 1 порцию:

- 200 мл греческого йогурта
- 2 ч. л. семян чиа

- 1 ½ ст. л. гранолы по рецепту ([тут](#))
- свежие ягоды
- ½ банана

приготовление:

- К греческому йогурту добавить семена чиа. Оставить минут на 10 до набухания семян.
- Выложить в широкий стеклянный стакан слоями гранолу, йогурт, банан, ягоды.
- Подавать холодным.

По желанию можно добавить мед, варенье, сироп или смешать йогурт с 1 ч. л. сахара.

Оладьи с голубикой



О – значит оладьи. А как сделать их пышными без дрожжей? Чем «старше» кефир, тем лучше. Оладьи – как раз тот случай, когда из просроченной кисломолочки можно за 20 минут сделать вкусный завтрак.

Я использовала для оладий большую салатную ложку, чтобы поместились крупные ягоды голубики. Выбирайте ягоды и ложку поменьше, если любите маленькие оладьи.

ингредиенты

на 3-4 порции, 18-20 шт.:

- 500 мл кефира
- 400 г пшеничной муки
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахара
- ½ ч. л. разрыхлителя
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

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.