

ЛИЗА ГЛУЗСКАЯ

# ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ



УТРО ДОБРЫМ   
БЫВАЕТ!



# **Елизавета Андреевна Глузская**

## **Идеальные завтраки**

### **Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*Идеальный завтрак / Елизавета Глузская: Эксмо; Москва; 2020*  
*ISBN 978-5-04-106263-7*

#### **Аннотация**

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!»

# Содержание

Введение	9
Невесомая творожная запеканка	11
Тосты с семгой, яйцом пашот и быстрым гуакамоле	14
Греческий йогурт с гранолой	22
Оладьи с голубикой	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Елизавета Глузская

## Идеальные завтраки

Муah – Анна Дзахсорова @annadzahsor

Фотофоны от @fotofonu Мастер, художник-декоратор Рон

О'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.

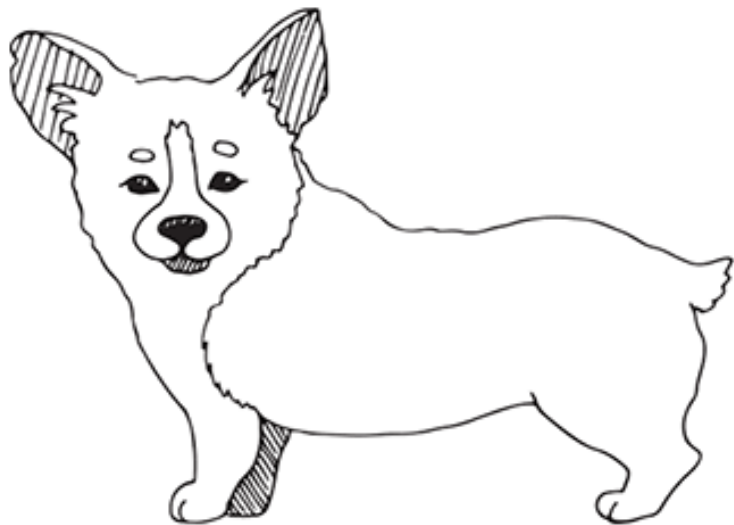
Для меня завтраки – это приятная суэта у плиты под ароматный кофе, полный холодильник еды и мое воображение. Время, когда можно из куриного яйца или самой обычной овсянки приготовить что-то очень вкусное и порадовать близких.

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 люби-

мому 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 то 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 бел-

ком, 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.