

КАТЯ ИВАЩЕНКО

# ЧТО на завтрак?

простые  
рецепты

на каждый  
день





Кулинарное открытие (Эксмо)

Катя Иващенко

**Что на завтрак? Простые  
рецепты на каждый день**

«ЭКСМО»

2020

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Иващенко К.**

Что на завтрак? Простые рецепты на каждый день /  
К. Иващенко — «Эксмо», 2020 — (Кулинарное открытие  
(Эксмо))

ISBN 978-5-04-107337-4

Постоянная нехватка времени, утренние сборы на работу и банальная невнимательность к себе — все это частенько заставляет нас забыть про самый важный прием пищи. Завтраки. Будь то большой сытный пирог в компании всей семьи или пончик, перехваченный на бегу, — это неотъемлемая часть дня, которую не стоит упускать. Книга «Что на завтрак?» избавит вас от получасовых раздумий по утрам, а автор Катя Иващенко расскажет, как быстро и вкусно приготовить завтрак для всей семьи и задать правильное настроение на целый день.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-107337-4

© Иващенко К., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Введение	9
Советы и вкусные дополнения к завтраку	11
Итак, начнем с главного: яйца	11
Взбитая рикотта с травами	14
Гравлакс	16
Рийет из лосося с каперсами	18
Томатный соус	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Катя Иващенко**  
**Что на завтрак? Простые**  
**рецепты на каждый день**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

КАТЯ ИВАЩЕНКО

**ЧТО на завтрак?**

**простые рецепты**  
**на каждый день**

**хлеб\*соль®**  
Москва 2020











## Введение

Каждый вечер я засыпаю с мыслью: «А что на завтрак?» Мне нравится продумывать его заранее, поскольку завтрак люблю больше ланча и ужина. Сытные или сладкие, быстрые и не очень, в гордом одиночестве или в шумном семейном кругу – завтраки всегда помогут задать тон и настроение вашему дню.

Сколько себя помню, я всегда любила есть.

Вот мне 5 лет, я сижу за столом с прадедушкой, мы едим гречку с сосисками.

Вот мне 11, и папа готовит горячие бутерброды по выходным. Вот мама приносит с работы замороженный торт, сейчас таких уже нет. Вот бабушкины пирожки с капустой как я люблю – мало теста и много начинки. Все самые теплые воспоминания так или иначе связаны с людьми и едой, которую они готовят. В школьные годы выходные были моими любимыми днями не только потому, что не надо было идти в школу, а еще и потому, что по выходным мы с родителями ездили за продуктами. Я до сих пор люблю ходить за ними, и если бы у меня было больше свободного времени, я бы часами гуляла между полок, разглядывая банки и читая этикетки. Я очень люблю искать что-то новое, но при этом в еде я довольно консервативна.

Поэтому в этой книге я постаралась собрать рецепты самых классических завтраков, которые будут всегда под рукой: блинчики, оладьи, по-разному приготовленные яйца, сырники, сытные вафли и много рецептов для любителей сладкого. В книге нет сложных рецептов, но есть те, которые требуют времени больше, чем обычно, однако я очень надеюсь, что вас это не отпугнет, а, наоборот, подстегнет ваш интерес!

Эта книга обо мне, моей кухне и ее обитателях.



## **Советы и вкусные дополнения к завтраку**



### **Итак, начнем с главного: яйца**

Яйца, как мы все знаем, можно приготовить многими способами, я расскажу лишь о своих любимых.



### **Яйцо всмятку**

Что может быть вкуснее!

Для начала вымойте яйцо. Теперь проколите его булавкой или иголкой с тупого конца и опустите в сотейник с холодной водой. Поставьте сотейник на самый сильный огонь и доведите воду до кипения. Когда вода начнет кипеть – засеки 2 минуты, а тем временем подготовьте емкость с ледяной (ну, или очень холодной) водой. Когда 2 минуты пройдут, слейте горячую воду и быстро опустите яйца в холодную. Для чего все эти манипуляции? Так вы без труда и нервов очистите яйцо от скорлупы.

### **Яйцо-пашот**

Самый популярный способ приготовления яиц в ресторанах. Я, признаюсь честно, равнодушна к ним, но все равно опишу рецепт, потому что уверена, что вам будет интересно.

Для начала нужно вскипятить в сотейнике литр воды, добавить щепотку соли и ложку белого винного уксуса (обычный столовый лучше не использовать, он слишком резкий и пахучий) и уменьшить огонь до минимума. Яйцо аккуратно разбить и вылить в маленькую миску, а потом аккуратно перелить в сотейник с едва кипящей водой. Яйцо немного разбежится, но это не страшно, его потом можно подрезать. Засеките 2 минуты и смиренно ждите. Выловите яйцо шумовкой и немедленно подавайте к столу.

### **Болтунья**

Сейчас она более известна как скрэмбл, но сути это не меняет.

Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Аккуратно двигайте смесь лопаткой от одного края к другому, старайтесь сильно не мешать. Спустя 1-2 минуты болтунья приготовится, станет сливочной и нежной.

### **Омлет**

По сути то же самое, что и болтунья, только трогать сковороду во время приготовления не стоит, чтобы омлет не опал. Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (опять-таки их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Накройте крышкой и оставьте готовиться на медленном огне. Я советую готовить в чугунной сковороде, ее можно подать сразу на стол, не перекладывая омлет на тарелку. Когда омлет будет готов, посыпьте его натертым твердым сыром и сложите пополам. Очень вкусно!



## Взбитая рикотта с травами

Ничего сложного и необычного, но сильно упрощает жизнь с утра, когда хочется разнообразить завтрак. А также отлично подходит в качестве закуски. Ее можно сделать заранее и хранить в холодильнике 2-3 дня в плотно закрытой банке.

Рикотта / 200 г  
Свежий тимьян / 1 веточка  
Базилик / 4-5 листочков  
Оливковое масло / 1 ст. л.  
Цедра ½ лимона  
Соль и перец по вкусу

- Рикотту выложите в миску и взбейте венчиком, добавив масло, цедру, соль и перец.
- Базилик мелко нарежьте, листики тимьяна снимите с ветки.
- Выложите травы к рикотте и аккуратно перемешайте.
- Намазывайте на поджаренный хлеб, кладите рядом омлет и наслаждайтесь!





## Гравлакс

Бутерброд с соленой рыбой на завтрак – это прекрасно, и все об этом знают. Но мало кто засаливает рыбу самостоятельно. Давайте это исправим? Я расскажу вам рецепт своего любимого маринада для рыбы, и, уверяю вас, равнодушными вы не останетесь!

Филе лосося / 500 г

Укроп / 30 г

Сахар / 1 ч. л.

Крупная морская соль / 1 ст. л.

Черный перец / 1 щепотка

Цедра 1 лимона

Свекла / 1 шт. среднего размера

- Филе очистите от чешуи, промойте и просушите бумажными полотенцами.
- Свеклу натрите на крупной терке. Укроп промойте, просушите и крупно порубите, после чего смешайте с цедрой лимона.
- В отдельной миске смешайте молотый перец, соль и сахар.
- Расстелите пищевую пленку на столе, чуть присыпьте смесью специй и выложите филе лосося кожей вниз. Сверху посыпьте оставшейся смесью, затем выложите укроп с цедрой и последним слоем – натертую свеклу. Заверните в пленку (лучше покрепче, чтобы свекольный сок не испачкал ваш холодильник) и накройте легким гнетом, например разделочной доской. Уберите в холодильник на двое суток. Затем снимите пленку, очистите маринад, просушите рыбу и нарежьте тонкими ломтиками.







## Рийет из лосося с каперсами

Эта закуска тоже из разряда помощников. Делать ее очень легко, а наличие ее в холодильнике в нужный момент (утром или когда внезапно пришли гости) всегда поднимает настроение. Копченую рыбу можно использовать абсолютно любую (кета, нерка, горбуша), все прекрасно заменяется.

Лосось охлажденный / 200  
г Лосось подкопченный / 100 г  
Каперсы / 1 ст. л.  
Укроп / пара веточек  
Сливки 22 % / 2 ст. л.  
Хрен сливочный / 1 ч. л.  
Горчица сладкая / 1 ч. л.  
Оливковое масло / 2 ст. л.

- Охлажденный лосось ополосните водой и положите в сотейник, залив холодной водой. Доведите до кипения, выключите плиту, пусть рыба приготовится сама и остынет. Затем разомните рыбу вилкой.

- Копченый лосось нарежьте мелким кубиком и сложите в миску. Туда же отправьте и отварной лосось. Добавьте сливки, горчицу, хрен и оливковое масло и перемешайте до однородного состояния.

- Каперсы и укроп мелко нарубите, добавьте к рийету и перемешайте.



## Томатный соус

Этот соус очень хорош. Готовить его несложно, но придется запастись терпением и бокалом-другим вина. Отлично готовить его во время разговора с друзьями, а потом всем вместе поесть пасту с этим соусом. Ну и для завтраков он, конечно, подходит как нельзя лучше.

Помидоры / 2 кг

Оливковое масло / 100 мл

Репчатый лук / 2 головки

Чеснок / 3-4 зубчика

Сахар / 1 ст. л.

Соль / 1 ч. л.

Перец молотый по вкусу

Красный винный уксус / 1 ст. л. (на самом деле можно и белый, и виноградный, и яблочный, и бальзамический)

- Кожицу помидоров надрежьте крест-накрест и обдайте кипятком. Очистите от кожицы и нарежьте мелким кубиком, удалив плодоножку. Лук следует очистить и нарезать очень мелким кубиком. Чеснок порубить или пропустить через пресс.



## **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.