

КАТЯ ИВАЩЕНКО

ЧТО на завтрак?

простые
рецепты

на каждый
день



Катя Иващенко
Что на завтрак? Простые
рецепты на каждый день
Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51190176
Что на завтрак? / Катя Иващенко: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-107337-4

Аннотация

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.

Содержание

Введение	9
Советы и вкусные дополнения к завтраку	12
Итак, начнем с главного: яйца	13
Взбитая рикотта с травами	17
Гравлакс	19
Рийет из лосося с каперсами	22
Томатный соус	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

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 са-

мых 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 – засеките 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, до-

бавить 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 сково-

роду 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, счистите 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 соейник, 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 поедать 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.