

ваш домашний повар



Быстрые
ЗАВТРАКИ,
сытные
ОБЕДЫ,
легкие
УЖИНЫ



Сергей Павлович Кашин
Быстрые завтраки, сытные
обедаы, легкие ужины
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8012146

Ваш домашний повар. Быстрые завтраки, сытные обедаы, легкие ужины / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07268-1

Аннотация

Приготовить быстро вкусный завтрак для начала хорошего дня, организовать сытный обед и порадовать себя легким ужином вечером – все, что нужно современному человеку. Работаете ли вы или занимаетесь домашним хозяйством, эта книга станет для вас незаменимым помощником.

Содержание

Завтраки	6
Каши	7
Геркулес с яблоком и изюмом	7
Каша овсяная с курагой	7
Геркулес с ананасом	8
Геркулес с грейпфрутом	8
Мюсли с фруктами	9
Овсяно-гречневая каша с отрубями	9
Гречневая каша быстрого приготовления	10
Гречневая каша с огурцом	10
Пшенная каша с морковью	11
Дикий рис с медом	12
Рисовая каша с тыквой	12
Кускус с фруктами	13
Бутерброды, тосты, хлебцы и сэндвичи	14
Бутерброды с жареными яйцами	14
Бутерброды с зеленью и творогом	15
Бутерброды с оливками и брынзой	15
Тосты со свежими овощами	16
Тосты с отварной телятиной	16
Тосты со свеклой	17
Тосты с помидорами и маслинами	17
Тосты с сыром и шампиньонами	18

Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью	19
Хлебцы с паштетом из огурцов	19
Хлебцы с рыбным паштетом	20
Сандвичи с креветками	20
Сандвичи с рукколой и апельсином	21
Сандвичи с помидорами и отварной рыбой	21
Блюда из яиц	23
Яичница с шампиньонами	23
Яичница с помидорами	23
Яичница с ветчиной и сыром	24
Яйца-пашот с зеленым горошком	25
Яйца, фаршированные зеленью	25
Яйца с печеночным паштетом	26
Омлет весенний	26
Омлет пышный с кабачком и ветчиной	27
Омлет с сыром фета	28
Омлет по-американски	28
Омлет с креветками	29
Болтунья из яичных белков и картофеля	29
Яичный бисквит с мясом индейки	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ваш домашний повар.

**Быстрые завтраки, сытные
обеда, легкие ужины**

**Составитель Сергей
Павлович Кашин**

Завтраки



Каши

Геркулес с яблоком и изюмом

Ингредиенты: 100 г геркулеса, 1 зеленое яблоко, 50 г светлого изюма (без косточек), 1 ст. л. меда.

Способ приготовления: Геркулес всыпать в кастрюлю, залить 150 мл горячей воды, варить под крышкой до полного разбухания.

Изюм тщательно промыть, залить кипятком, выдержать 7 минут, затем воду слить.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть мякоть на крупной терке.

Готовую кашу смешать с яблоком, изюмом и медом, разложить по тарелкам и подать на стол.

Каша овсяная с курагой

Ингредиенты: 8 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 мл кефира (нежирного), 1 ст. л. меда, 50 г распаренной кураги.

Способ приготовления: Хлопья поместить в эмалированную или керамическую посуду.

Залить 100 мл кипятка, плотно накрыть крышкой и оста-

вить на 5 минут.

Кашу перемешать, добавить предварительно измельченную курагу, мед и кефир и еще раз тщательно перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Геркулес с ананасом

Ингредиенты: 10 ст. л. геркулеса, 100 г мякоти ананаса, 100 мл питьевого йогурта, 1 ст. л. меда (жидкого), ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления: Геркулес залить на ночь 150 мл теплой воды, утром излишки воды необходимо слить.

Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с йогуртом, ванилью и медом, тщательно перемешать.

Перед подачей на стол блюдо можно разогреть в микроволновой печи.

Геркулес с грейпфрутом

Ингредиенты: 120 г геркулеса, 1 грейпфрут, 1 ст. л. меда (жидкого), 1 ч. л. кедровых орешков.

Способ приготовления: Геркулес залить на ночь 250 мл теплой воды, утром излишки воды необходимо слить.

Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Кашу смешать с дольками грейпфрута и кедровыми орешками, добавить мед, перемешать.

Мюсли с фруктами

Ингредиенты: 200 г мюсли, 1 киви, 1 банан, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ ч. л. тертой лимонной цедры, 2 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Мюсли насыпать в керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой, дать набухнуть.

Киви обдать теплой водой, аккуратно очистить, нарезать мелкими кубиками.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками.

Банан очистить, нарезать тонкими кружочками.

Готовые мюсли соединить с заранее подготовленными фруктами, добавить лимонную цедру и мед и тщательно перемешать.

Овсяно-гречневая каша с отрубями

Ингредиенты: 100 г овсяных хлопьев, 50 г гречневой муки, 50 г отрубей, 800 мл молока (нежирного), 2 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Отруби прокалить при постоянном помешивании на сухой сковороде, аккуратно перело-

жить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и гречневую муку.

Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут.

В готовую кашу добавить мед и перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Гречневая каша быстрого приготовления

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Гречневую крупу промыть, засыпать в кастрюлю и залить 400 мл кипятка.

Довести до кипения на сильном огне, посолить, убавить огонь до минимума, приоткрыть крышку и варить в течение 15 минут.

Готовую кашу заправить растительным маслом.

Такую кашу можно подавать со свежими или консервированными ягодами, фруктами, овощами, рыбой или постным мясом.

Гречневая каша с огурцом

Ингредиенты: 1 пакетик гречневой крупы быстрого приготовления, 1 салатный огурец, 2 яйца, 25 мл растительного

масла, соль.

Способ приготовления: Пакет с гречневой крупой опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить.

Готовую кашу посолить, заправить растительным маслом, добавить огурец и яйца, перемешать. Кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Пшенная каша с морковью

Ингредиенты: 100 г пшена, 300 г моркови, 300 мл молока (обезжиренного), 200 мл апельсинового сока, 3 ч. л. сахара, 1 щепотка шафрана, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить 50 мл воды, тушить в течение 5 минут. Добавить апельсиновый сок, шафран и сахар, варить еще 5 минут.

Пшено промыть, залить 200 мл воды, варить 5 минут, добавить молоко, посолить. Варить, помешивая, 10 минут на небольшом огне.

Соединить с морковной массой, добавить соль и сливочное масло, томить 3 минуты.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Дикий рис с медом

Ингредиенты: 2 пакетика дикого риса быстрого приготовления, 2 ст. л. меда, 2 киви, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Пакеты с диким рисом опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Киви обдать горячей водой, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Готовую кашу заправить растительным маслом, добавить мед, перемешать.

Готовую кашу разложить по тарелкам, посыпать измельченными фруктами и подать на стол.

Рисовая каша с тыквой

Ингредиенты: 100 г круглозерного риса, 300 г мякоти тыквы, 250 мл молока (обезжиренного), 2 ст. л. меда, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Мякоть тыквы натереть на крупной терке.

Рис промыть, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, посолить, убавить огонь и варить 20 минут. Затем добавить тыкву, горячее молоко, сливочное масло и мед, томить на небольшом огне в течение 5 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Кускус с фруктами

Ингредиенты: 150 г готовой крупы кускус, 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления: Кускус залить 250 мл горячей воды, варить под крышкой на слабом огне 5 минут.

Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и снять пленки.

Подготовленные фрукты соединить с кускусом, оставив несколько долек апельсина (для украшения), добавить мед и растительное масло, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Бутерброды, тосты, хлебцы и сэндвичи

Бутерброды с салатом и ветчиной *Ингредиенты* 4 ломтика отрубного батона, 2 ломтика ветчины (постной), 2 листа зеленого салата, 2 листа красного салата, 2 веточки укропа, 1 помидор, 1 ч. л. столовой горчицы.

Способ приготовления: Листья салата и веточки укропа вымыть, обсушить.

Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. 2 ломтика батона смазать горчицей, выложить сверху по листу зеленого салата и ломтику ветчины. Сверху положить кружочки помидоров, накрыть листьями красного салата и оставшимися ломтиками батона.

Бутерброды с жареными яйцами

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 4 шампиньона, 4 яйца, 1 помидор, 50 г укропа, 15 мл растительного масла, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить.

Зелень укропа вымыть, мелко нарубить.

Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками.

В ломтиках хлеба сделать небольшие круглые отверстия.

Хлеб выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сверху выложить шампиньоны и помидоры, в отверстия аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить.

Бутерброды прогревать на среднем огне в течение 2 минут. Затем посыпать укропом, накрыть крышкой и готовить еще 1 минуту.

Бутерброды разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и подать на стол.

Бутерброды с зеленью и творогом

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 3 ст. л. творога (нежирного), по 50 г зелени укропа и петрушки, 2 листа зеленого салата, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом.

Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики батона.

Бутерброды разложить по тарелкам и подать на стол.

Бутерброды с оливками и брынзой

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного батона, 75 г оливок (без косточек), 50 г зелени петрушки, 75 г брынзы.

Способ приготовления: Брынзу нарезать тонкими ломти-

ками, оливки – тонкими кружочками. Зелень петрушки промыть и измельчить.

На 2 ломтика батона выложить по ломтику брынзы, сверху положить оливки, посыпать зеленью, накрыть оставшейся брынзой и ломтиками батона.

Бутерброды разложить по небольшим тарелкам и подать на стол.

Тосты со свежими овощами

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного хлеба, 1 помидор, 1 салатный огурец, 4 листа зеленого салата, 50 г сыра (любого, твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Хлеб подрумянить в тостере. Помидор и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке.

Овощи выложить на ломтики хлеба, посолить и поперчить. Украсить решеткой из полосок салата и посыпать сыром. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

Тосты с отварной телятиной

Ингредиенты: 4 ломтика кукурузного хлеба, 4 ломтика телятины (отварной), 1 ч. л. столовой горчицы, 4 маринованных корнишона.

Способ приготовления: Корнишоны нарезать вдоль тонкими пластинками.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать каждый ломтик горчицей, сверху уложить по ломтику отварной телятины и корнишоны.

Тосты разложить по тарелкам и подать на стол.

Тосты со свеклой

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 1 свекла (среднего размера), 10 мл яблочного уксуса, 50 г листьев зеленого салата, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Свеклу очистить, натереть на крупной терке, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сбрызнуть уксусом и тушить при помешивании в течение 7 минут.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем свекольную начинку.

Тосты разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями зеленого салата, и подать на стол.

Тосты с помидорами и маслинами

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного хлеба, 75 г помидо-

ров черри, 50 г маслин (без косточек), 50 г пармезана, черный молотый перец.

Способ приготовления: Помидоры черри вымыть и нарезать четвертинками.

Маслины аккуратно нарезать колечками, пармезан натереть на мелкой терке.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них четвертинки помидоров и кружочки маслин.

Тосты посыпать сыром, поперчить и готовить 1 минуту в микроволновой печи.

Тосты разложить по подогретым тарелкам и подать на стол.

Тосты с сыром и шампиньонами

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 50 г плавленого сыра, 4 маринованных шампиньона, 25 мл лимонного сока, красный молотый перец.

Способ приготовления: Шампиньоны очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть свежесотжатым лимонным соком.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать плавленым сыром. Сверху уложить ломтики шампиньонов, посыпать перцем.

Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью

Ингредиенты: 8 диетических хлебцев, 2 баклажана, по 50 г зелени петрушки и кинзы, 1 помидор, 1 луковица, 15 мл яблочного уксуса, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны и помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета.

В сковороду к луку добавить баклажаны, сбрызнуть уксусом, обжаривать при помешивании 5 минут. Затем положить помидор, посолить, поперчить и готовить под крышкой еще 5 минут.

Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, измельчить.

Готовую икру намазать на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Хлебцы с паштетом из огурцов

Ингредиенты: 4 диетических хлебца, 2 салатных огурца, 1 ст. л. творога (нежирного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, очистить от кожицы, натереть мякоть на крупной терке, смешать ее с тво-

рогом, посолить и поперчить.

Огуречную массу выложить на хлебцы. Готовые хлебцы разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Хлебцы с рыбным паштетом

Ингредиенты: 4 пшенично-кукурузных диетических хлебца, 100 г отварного филе морской рыбы, 75 г брынзы, 50 г зелени укропа, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить.

Рыбу пропустить через мясорубку. Брынзу растереть ложкой и смешать с рыбой и укропом. Начинку посолить, поперчить и выложить ровным слоем на хлебцы.

Хлебцы выложить на блюдо, выстланное вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

Сандвичи с креветками

Ингредиенты: 2 диетические зерновые булочки, 100 г креветок, 2 листа зеленого салата, 1 ч. л. столовой горчицы, 75 г пармезана, соль.

Способ приготовления: Листья салата вымыть, обсушить.

Пармезан натереть на мелкой терке. Креветки опустить в

кипящую подсоленную воду, варить 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой и очистить. Булочки надрезать вдоль пополам, смазать изнутри горчицей, вложить в каждую булочку по листу салата, креветки и посыпать сыром.

Выложить сэндвичи на блюдо и подать на стол.

Сэндвичи с рукколой и апельсином

Ингредиенты: 4 отрубные булочки, 75 г рукколы, 1 апельсин, 50 г сметаны (нежирной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рукколу вымыть, обсушить, нарезать. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Рукколу смешать с апельсином, добавить сметану, посолить, поперчить и перемешать.

Булочки надрезать вдоль пополам и аккуратно начинить полученной смесью.

Готовые сэндвичи аккуратно разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Сэндвичи с помидорами и отварной рыбой

Ингредиенты: 2 диетические булочки, 100 г филе мор-

ской рыбы (любого, отварного),

25 мл лимонного сока, 2 помидора, 50 г брынзы, 50 г зелени кинзы, 2 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками, брынзу измельчить. Зелень кинзы промыть, нарубить. Булочки аккуратно надрезать вдоль пополам, положить в каждую кружочки помидоров, рыбу, брынзу и зелень, посолить и поперчить. Листья салата вымыть, обсушить.

Сандвичи разложить по тарелкам, выстланным листьями салата.

Блюда из яиц

Яичница с шампиньонами

Ингредиенты: 3 яйца, 2 шампиньона, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, добавить шампиньоны, тушить при помешивании 5 минут. В сковороду аккуратно выпустить яйца, уменьшить огонь и готовить 3 минуты. Яичницу посолить, поперчить, посыпать зеленью, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 1 минуту.

Яичница с помидорами

Ингредиенты: 3 яйца, 1 помидор (крупный), 2 зубчика чеснока, 15 мл растительного масла, 3 веточки базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.

Базилик промыть, обсушить, нарезать. Чеснок выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета, после чего добавить помидор и готовить все вместе 1 минуту. Яйца взбить с перцем и солью и вылить в сковороду с чесноком и помидорами, готовить на слабом огне в течение 3 минут, затем накрыть крышкой и прогреть еще 1 минуту.

Готовую яичницу разложить по тарелкам, посыпать базиликом и подать на стол.

Яичница с ветчиной и сыром

Ингредиенты: 3 яйца, 75 г ветчины (нежирной), 50 г сыра гауда, 50 г зелени укропа, 15 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать.

Ветчину нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Яйца взбить с перцем, солью и зеленью укропа, вылить в сковороду с ветчиной, готовить 3 минуты, затем посыпать сыром и готовить еще 1 минуту.

Яйца-пашот с зеленым горошком

Ингредиенты: 2 яйца, 25 мл столового уксуса, 50 г укропа, 100 г консервированного зеленого горошка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа промыть, мелко нарубить.

В кастрюле вскипятить 2 л воды, добавить уксус и соль.

Яйца аккуратно опустить по очереди в кипящую воду, предварительно выпустив каждое в половник, варить 3 минуты. Яйца-пашот разложить по порционным тарелкам, поперчить, посыпать укропом и гарнировать зеленым горошком.

Яйца, фаршированные зеленью

Ингредиенты: 2 яйца, 2 листа зеленого салата, по 2–3 веточки укропа, петрушки и кинзы, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки.

Зелень петрушки и кинзы тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с предварительно измельченными желтками, добавить майонез, перемешать.

Белки нафаршировать полученной начинкой.

Фаршированные яйца разложить по тарелкам, выстлан-

ным вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

Яйца с печеночным паштетом

Ингредиенты: 2 яйца, 75 г говяжьей печени (отварной), 1 морковь (вареная), 2 веточки базилика, 2 листа пекинской капусты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Базилик промыть, мелко нарезать.

Печень пропустить вместе с морковью через мясорубку, добавить базилик и измельченные желтки, посолить и поперчить.

Половинки яиц нафаршировать полученной начинкой, разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями пекинской капусты, и подать на стол.

Омлет весенний

Ингредиенты: 10 яиц, 100 г репчатого лука, 12 стеблей спаржи, 75 г помидоров черри, 10 мл оливкового масла, веточки базилика (для украшения), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры черри вымыть, разрезать пополам.

Спаржу вымыть, разрезать каждый стебель вдоль пополам. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в небольшую сковороду с разогретым маслом и обжаривать 1 минуту. Добавить спаржу, готовить еще 30 секунд.

В сковороду положить помидоры, вылить в нее взбитые с солью и перцем белки, быстро перемешать венчиком.

Сковороду поместить в предварительно разогретую духовку, готовить в течение 8 минут. Зелень базилика промыть, обсушить.

Готовый омлет разложить по тарелкам, украсить листочками базилика.

Омлет пышный с кабачком и ветчиной

Ингредиенты: 4 яйца, 75 г мякоти кабачка, 50 г ветчины (нежирной), 50 г зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, 1 ст. л. обезжиренного молока, сода на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мякоть кабачка нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать мелкими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в небольшую глубокую сковороду или форму для запекания. Яйца взбить с молоком, мукой, содой, перцем и солью. Овощи залить готовой яичной смесью. Омлет готовить в предварительно разогретой духовке в течение 8–10 минут.

Омлет с сыром фета

Ингредиенты: 4 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г панировочных сухарей, 75 г сыра фета, 50 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 1 ст. л. орегано, соль.

Способ приготовления: Яйца и яичные белки взбить с 50 мл воды, орегано и солью. Панировочные сухари высыпать в сковороду с разогретым маслом, жарить 1 минуту.

Яичную смесь вылить в сковороду и посыпать измельченным сыром. Сковороду поставить в разогретую духовку на 15 минут. Зелень петрушки и зеленый лук промыть, обсушить, нарезать. Омлет разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и зеленым луком и подать на стол.

Омлет по-американски

Ингредиенты: 100 мл заменителя яиц, 1 яичный белок, 1 ч. л. сушеного базилика, 75 г красной консервированной фасоли, 50 г зеленого лука, 50 г сыра (любого, обезжиренного, твердых сортов), 1 ст. л. соевого соуса.

Способ приготовления: Заменитель яиц смешать с яичным белком и базиликом, взбить с помощью венчика. Зеленый лук промыть, измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Фасоль смешать с луком и сыром, добавить соевый соус, перемешать.

В сковороду с антипригарным покрытием вылить яичную смесь, готовить 2 минуты, затем омлет перевернуть и готовить еще 3 минуты. Фасолевую смесь аккуратно выложить на половину омлета, накрыть другой половиной и прогреть еще 1 минуту.

Омлет с креветками

Ингредиенты: 4 яйца, 75 г креветок, 4 листа зеленого салата, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и очистить.

Листья салата вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца взбить с мукой, перцем и солью, вылить в сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 5 минут.

Готовый омлет снять со сковороды, в центр положить креветки и салат, поперчить. Свернуть вдвое, разрезать пополам. Разложить омлет по тарелкам и подать на стол.

Болтуня из яичных белков и картофеля

Ингредиенты: 7 белков, $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла, 2 картофелины (крупные), 1 луковица, черный молотый перец,

соль.

Способ приготовления: Лук и картофель очистить, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым маслом и готовить при помешивании 8 минут.

Белки взбить с помощью блендера с перцем и солью, залить ими овощи и готовить, постоянно помешивая, около 3 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

Яичный бисквит с мясом индейки

Ингредиенты: 150 г смеси для бисквитного теста (без сахара),

100 г мяса индейки (вареного), 60 г сыра (любого, обезжиренного, твердых сортов), 15 мл оливкового масла, 50 г зеленого лука, 200 мл жидкого заменителя яиц, зелень петрушки (для украшения), соль.

Способ приготовления: Мясо индейки мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук тщательно промыть, мелко нарубить.

Тесто и мясо индейки смешать, добавить 30 мл воды, тщательно вымесить, раскатать в квадратный пласт шириной 12 см, разрезать на 4 части и выложить на противень с антипригарным покрытием. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 8 минут. Каждый бисквит разрезать пополам, разложить по тарелкам и посыпать сыром. Сково-

роду смазать маслом и нагреть на среднем огне. Обжаривать в ней лук 3 минуты, затем влить заменитель яиц, посолить и готовить еще 5 минут. Разделить яичницу на 4 части, положить поверх бисквитов, украсить веточками петрушки и подать на стол.

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.