

Юлия Рычкова

500 завтраков для всей семьи



Юлия Владимировна Рычкова
500 завтраков для всей семьи
Серия «Кулинария»

*<http://litres.ru>
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164529*

Аннотация

Завтрак должен быть не только полезным, но и вкусным, и желательно, чтобы его приготовление не занимало много времени. В книге собраны наиболее интересные рецепты блюд быстрого приготовления из овощей, фруктов, мяса и круп. Приготовленные на их основе блюда заряжают энергией на все утро, значительно улучшают физическую, и особенно умственную деятельность.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Бутерброды и сэндвичи	6
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Юлия Владимировна Рычкова 500 завтраков для всей семьи

Завтрак должен быть не только полезным, но и вкусным, и желательно, чтобы его приготовление не занимало много времени. В книге собраны наиболее интересные рецепты блюд быстрого приготовления из овощей, фруктов, мяса и круп. Приготовленные на их основе блюда заряжают энергией на все утро, значительно улучшают физическую, и особенно умственную деятельность.

Введение

Полноценный завтрак имеет большое значение в жизни человека. Составленный с учетом необходимых организму веществ, он способствует улучшению умственной и физической работы, обеспечивает необходимой для этого энергией.

В меню завтрака должны входить продукты, являющиеся источником таких веществ, как белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Белки служат строительным материалом для клеток и тканей организма, участвуют в обмене веществ, являются источником энергии и т. д.

Жиры и углеводы являются источниками энергии, кроме того, они участвуют в обмене веществ и содержат некоторые витамины (А, D, E).

Витамины участвуют во всех обменных процессах, а также повышают сопротивляемость к различным заболеваниям. Большинство витаминов не синтезируется в организме человека, поэтому они должны в полном объеме поступать вместе с пищей.

Глава 1. Бутерброды и сэндвичи

Бутерброды и сэндвичи – наиболее распространенные блюда для завтраков, т. к. не требуют для приготовления больших временных затрат.

Различают открытые и закрытые бутерброды. Открытые представляют собой ломтики пшеничного или ржаного хлеба, на которые укладывают различные продукты. Сэндвич, по сути, является закрытым бутербродом, в котором между двумя кусками хлеба находится какая-либо закуска.

Бутерброды и сэндвичи готовят из хлеба со сливочным маслом, майонезом, колбасой, мясом, рыбой, овощами и другими продуктами.

Бутерброды и сэндвичи с очень жирными продуктами, например с ветчиной или шпиком, а также бутерброды с ярко выраженным вкусом рекомендуется готовить из ржаного хлеба.

Для приготовления бутербродов из нежирных продуктов хлеб предварительно смазывают сливочным маслом или майонезом. Готовые изделия хранят не более 40 мин, т. к. при более длительном хранении их вкусовые качества быстро ухудшаются.

Бутерброды с соленым огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца вареные – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., масло сливочное – 100 г, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Способ приготовления

Соленый огурец нарезают кружками. Яйца очищают и нарезают кружками. Зелень петрушки и укропа перебирают, моют и мелко нарезают. На каждый ломтик хлеба намазывают сливочное масло, сверху кладут кружки яйца и соленого огурца и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с зеленью и яйцами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца вареные – 2 шт., майонез – 50 г, лук зеленый, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и нарезают кружками. На каждый ломтик хлеба намазывают майонез, сверху кладут кружки яйца и посыпают мелко нарезанными зеленым луком и зеленью петрушки.

Бутерброды с цуккини

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, цуккини – 1 шт., ветчина – 70 г, яйца – 3 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Цуккини нарезают ломтиками и обжаривают в масле. Яйца варят вкрутую, очищают, измельчают вместе с ветчиной, смешивают с майонезом. На хлеб намазывают массу из яиц и ветчины, сверху кладут кусочки цуккини, смазывают томатной пастой и посыпают рубленой зеленью.

Бутерброды с огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель – 2 шт., огурец свежий – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Огурец нарезают ломтиками. Картофель очищают, варят до готовности, разминают, добавляют молоко, сливочное масло и тщательно перемешивают. На хлеб намазывают сна-

чала картофельное пюре, затем кладут ломтики огурца, поливают майонезом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Бутерброды с краснокочанной капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, листья капусты краснокочанной – 4 листа, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Капустные листья промывают. Яйца варят до готовности, охлаждают, очищают, измельчают и смешивают с майонезом. Полученную массу намазывают на каждый ломтик хлеба, сверху кладут капустный лист, смазывают томатной пастой и посыпают рубленой зеленью.

Бутерброды с помидорами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют майонез и перемешивают. Помидоры нареза-

ют ломтиками. На каждый ломтик батона намазывают яично-майонезную массу, сверху кладут ломтики помидора и посыпают рубленой зеленью.

Бутерброды с маринованным перцем

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец маринованный – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., сыр твердый – 50 г, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, огурец нарезают ломтиками, перец разрезают пополам. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, посыпают сыром, сверху кладут половинку перца, ломтики огурца и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с телятиной

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, телятина вареная – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Телятину нарезают тонкими ломтиками. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, сверху кладут ломтики телятины и украшают веточками укропа.

Бутерброды с яблоками

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, яблоки – 2 шт., яйца – 2 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яблоки очищают от кожицы и семян, натирают на терке и сбрызгивают лимонным соком. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Смешивают их с яблоками и сметаной. Полученную массу намазывают на каждый ломтик батона и украшают рубленой зеленью.

Бутерброды с грибами

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, яйца вареные – 3 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с двух сторон на сливочном масле, охлаждают. Белки сваренных вкрутую яиц отделяют от желтков, нарезают кольцами и укладывают на ломтики хлеба.

Желтки измельчают, смешивают с мелко нарезанными грибами, солят. В середину каждого белкового кольца кладут немного грибной массы и украшают веточками петрушки и зеленым луком.

Бутерброды с цветной капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, капуста цветная – 100 г, сыр – 70 г, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень перебирают, моют, петрушку измельчают. Цветную капусту моют, очищают, разделяют на соцветия, измельчают, солят и жарят на растительном масле до золотистого цвета. Сыр натирают на терке, смешивают с цветной капустой и заправляют майонезом. На каждый ломтик кладут лист щавеля, сверху – капустно-сырную массу и посыпают зеленью петрушки.

Бутерброды с паприкой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, паприка – 2 шт., орехи грецкие

очищенные – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Паприку очищают от семян, моют, нарезают соломкой. Орехи измельчают. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут паприку, посыпают орехами и украшают веточками зелени.

Бутерброды с творогом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, творог – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Картофель очищают от кожицы. Творог вместе с картофелем пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, сметану и тщательно перемешивают. Полученную массу намазывают на каждый ломтик батона и запекают в духовке. Бутерброды охлаждают, поливают майонезом и посыпают зеленью.

Бутерброды с картофелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель вареный – 2 шт.,

яйцо – 1 шт., сыр тертый – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, разминают, смешивают с яйцом, солят. Ломтики хлеба обжаривают с одной стороны на масле, охлаждают и смазывают майонезом. Сверху кладут картофельную массу, посыпают тертым сыром и запекают в духовке до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды охлаждают и украшают зеленью укропа.

Бутерброды с мясом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, мясо вареное – 100 г, листья капусты белокочанной – 4 шт., грибы консервированные – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Капустные листья моют. Мясо нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистой корочки. Грибы нарезают соломкой. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут капустный лист, ломтики мяса, грибов и украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с куриным филе

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное – 100 г, сыр – 50 г, помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают соломкой, обжаривают в масле до золотистой корочки. Помидор нарезают ломтиками, сыр натирают на терке. На хлеб кладут филе, сверху – ломтики помидора, посыпают сыром, поливают майонезом и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с лесными грибами

Ингредиенты Хлеб пшеничный – 4 ломтика, грибы – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Грибы перебирают, моют, нарезают маленькими кусочками и тушат в масле до готовности. Полученную массу выкладывают на ломтики хлеба, поливают майонезом и украшают рубленой зеленью укропа.

Бутерброды с сосисками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., сосиски – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень кинзы – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают в масле до золотистого цвета. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сосиски варят, охлаждают и разрезают вдоль на половинки. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики яиц, сосиски и украшают листьями кинзы.

Бутерброды с болгарским перцем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, перец болгарский – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, кетчуп – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют плодоножку и семена и нарезают соломкой. Майонез смешивают с кетчупом, лимонным соком, сахаром и солью. Полученную смесь намазывают на ломтики

хлеба, сверху кладут перец и посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Бутерброды с сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, масло сливочное – 50 г, огурец – 1 шт.,
помидор – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают соломкой, помидор и огурец – ломтиками. Хлеб намазывают маслом, сверху кладут кусочки филе и ломтики помидора и огурца. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки и укропа.

Бутерброды с мясом курицы и яйцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Куриное филе варят в подсоленной воде до го-

товности, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Из горошка готовят пюре и смешивают с майонезом. На каждый ломтик хлеба кладут лист щавеля, пюре из горошка и майонеза, сверху кладут ломтики куриного филе, кружочки яйца и украшают веточками петрушки.

Бутерброды со шпротами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, шпроты – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Огурец нарезают дольками. На хлеб кладут кружки яйца, сверху – дольки огурца и шпроты и украшают веточками укропа.

Бутерброды с брынзой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, брынза – 60 г, сметана – 3 ст. ложки, зелень кинзы и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Брынзу пропускают через мясорубку, добавляют сметану, измельченные листья кинзы и тщательно перемешивают.

Полученную массу намазывают на хлеб. Готовые бутерброды украшают веточками укропа.

Бутерброды с шампиньонами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, шампиньоны – 100 г, помидор – 1 шт., сыр – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, помидор и шампиньоны нарезают тонкими ломтиками. Майонез намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут ломтики помидора и шампиньонов, посыпают сыром и запекают в духовке. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью укропа.

Бутерброды с куриным паштетом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, печень куриная – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриную печень моют, нарезают кусочками. Морковь и

лук очищают и мелко нарезают. Печень и овощи тушат в масле до готовности, солят, затем охлаждают и пропускают через мясорубку. Куриный паштет намазывают на ломтики батона, поливают сметаной и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с красной фасолью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, фасоль красная консервированная – 100 г, сыр тертый – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лук очищают, мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. Фасоль разминают, смешивают с луком и майонезом. Полученную смесь намазывают на каждый ломтик хлеба. Готовые бутерброды посыпают тертым сыром и украшают веточками зелени.

Бутерброды с филе судака

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе судака вареное – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, майонез – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Каждый ломтик хлеба намазывают майонезом, сверху кладут ломтик филе и сбрызгивают лимонным соком. Готовые бутерброды украшают кружками яиц и веточками укропа.

Бутерброды с куриным паштетом и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, паштет куриный – 100 г, сыр плавленый – 70 г, помидор – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор нарезают ломтиками. Сыр измельчают и перемешивают с паштетом, массу намазывают на хлеб. Сверху кладут ломтики помидора и украшают рубленой зеленью.

Бутерброды с кабачками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, кабачок молодой – 1 шт., яйца – 3 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Кабачок моют и нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут зелень петрушки и шпината, ломтики кабачка и кружки яйца.

Бутерброды с капустой и куриным филе

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное – 100 г, листья капусты белокочанной – 4 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Куриное филе варят до готовности, охлаждают и нарезают ломтиками. Капустные листья моют. Помидор моют и нарезают кружками. Хлеб смазывают майонезом, сверху кладут капустные листья, ломтики филе, кружки помидора. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с болгарским перцем и помидорами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец болгарский зеленый – 2 шт., яйца – 2 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перцы моют, удаляют семена и плодоножки и каждый разрезают на 2 части. Яйца варят, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Помидор моют и нарезают кружками. Ломтики батона смазывают майонезом, сверху кладут половинки перца, кружки яйца и помидора. Готовый бутерброд украшают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Бутерброды со щавелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, щавель – 4 листа, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата – 4 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Листья салата и зелень петрушки перебирают, моют, мелко нарезают, смешивают с яйцом и майонезом. Полученную массу намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут листья щавеля.

Бутерброды с мясом копченой курицы

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, филе курицы копченой – 100 г, майо-

нез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, перец красный молотый. Для украшения – несколько веточек петрушки.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками. Перец смешивают с майонезом, измельченной зеленью петрушки и шпината и намазывают на ломтики батона. Сверху кладут ломтики филе и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с колбасой и зеленью

Ингредиенты Хлеб ржаной – 4 ломтика, колбаса – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень шпината и щавеля.

Способ приготовления

На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики колбасы и украшают зеленью шпината и щавеля.

Бутерброды с колбасой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса – 4 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соус томатный – 1 ст. ложка, кинза – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Майонез смешивают с томатным соусом и горчицей. По-

лученную смесь намазывают хлеб, сверху кладут ломтики колбасы и украшают листьями кинзы.

Бутерброды с сельдью и зеленью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, масло сливочное – 30 г, зелень укропа и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сельдь нарезают ломтиками. На хлеб намазывают масло, сверху кладут ломтики сельди. Полученные бутерброды украшают веточками зелени укропа и шпината.

Бутерброды с грибами и луком

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, грибы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и мелко нарезают. Грибы моют, измельчают и вместе с луком обжаривают в масле до готовности. Полученную массу солят, выкладывают на ломтики хлеба, поливают сметаной и украшают веточками зелени укропа

и петрушки.

Бутерброды с яблоками и морковью

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают. Яблоко моют, очищают от кожицы и семян. Морковь и яблоко натирают на терке, посыпают сахаром, солью, поливают лимонным соком, хорошо перетирают и дают постоять 15 мин. Морковно-яблочную массу заправляют сметаной и намазывают на ломтики батона.

Бутерброды с брынзой и огурцами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, брынза – 100 г, огурцы – 2 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Брынзу натирают на терке. Огурцы очищают от кожицы, нарезают кружочками. На хлеб кладут кружочки огурцов, посыпают брынзой, поливают майонезом и посыпают

измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Бутерброды с грибами и оливками

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, оливки без косточек – 4 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень шпината – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Грибы нарезают ломтиками, оливки разрезают на половинки. Хлеб намазывают сметаной, сверху кладут грибы, половинки оливок и посыпают измельченной зеленью шпината.

Бутерброды с сельдью и яйцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сельдь нарезают ломтиками.

На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики сельди, кружки яйца и украшают веточками укропа.

Бутерброды с лососем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, лосось консервированный – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень шпината и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле, охлаждают и намазывают на них с одной стороны сливочное масло. Рыбу нарезают тонкими ломтиками, кладут на хлеб, сбрызгивают лимонным соком и украшают измельченной зеленью укропа и шпината.

Бутерброды с плавленым сыром

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, сыр плавленый – 100 г, огурец соленый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

На хлеб намазывают сыр толстым слоем. Соленый огурец нарезают кружочками, аккуратно выкладывают на бутерброды, украшают веточками зелени.

Бутерброды с лососем и картофелем

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, лосось соленый – 100 г., картофель – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кружками. Рыбу нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут кружок картофеля и ломтик рыбы. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с помидорами и зеленью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, сметана – 2 ст. ложки, помидоры – 2 шт., зелень шпината и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Зелень шпината и щавеля перебирают и моют. Помидоры моют и нарезают кружками. Ломтики хлеба намазывают сметаной, сверху кладут зелень шпината и щавеля и кружки помидоров.

Бутерброды с копченым мясом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, мясо копченое – 100 г, ли-

мон – 4 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, листья салата и щавеля – по 4 шт.

Способ приготовления

Мясо нарезают тонкими ломтиками. На каждый ломтик хлеба намазывают майонез, сверху кладут листья салата и щавеля и по ломтику мяса и лимона.

Бутерброды с капустой и яблоками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, листья капусты белокочанной – 4 шт., яблоко большое кислое – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Хлеб слегка обжаривают в масле и охлаждают. Капустные листья моют. Яблоко очищают от семян и кожицы, нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут капустный лист и несколько ломтиков яблок.

Бутерброды с копченой рыбой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, рыба копченая – 100 г, майонез

– 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Рыбу нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Хлеб намазывают майонезом, сверху кладут ломтик рыбы. Готовый бутерброд украшают измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с морковью и грецкими орехами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, морковь – 1 шт., орехи грецкие очищенные – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Хлеб слегка обжаривают в масле. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, орехи измельчают в кофемолке, смешивают с морковью, заправляют соком лимона, выкладывают на хлеб полученную массу.

Бутерброды с баклажанами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, баклажан – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень укропа

и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан моют, нарезают кружками, солят и жарят на масле до готовности. Каждый ломтик хлеба смазывают сметаной, сверху кладут кружки баклажана. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды грибами и кукурузой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., шампиньоны – 100 г, масло сливочное – 50 г, горошек зеленый консервированный – 30 г, кукуруза консервированная – 30 г, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб слегка поджаривают на масле. Грибы моют, нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Добавляют горошек, кукурузу, майонез, соль и перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут ломтики грибов и украшают зеленью петрушки.

Бутерброды с яйцами и зеленым горошком

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 50 г, сметана – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют горошек, сметану, соль и тщательно перемешивают. Полученную смесь намазывают на хлеб и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с картофелем и помидорами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, картофель вареный – 1 шт., помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, зелень шпината и укропа.

Способ приготовления

Картофель и помидор нарезают кружками. Лук очищают, моют, нарезают колечками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Каждый ломтик хлеба намазывают сметаной, сверху кладут лук, кружки картофеля и помидора. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью шпината и укропа.

Бутерброды с картофелем и сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 2 ломтика, филе сельди – 100 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сельдь нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. Добавляют измельченный картофель, сметану и тщательно перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут ломтики сельди и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с овощами и яйцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, цуккини – 1 шт., морковь отварная – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень щавеля и укропа – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цуккини нарезают кружками, посыпают сахаром, солью

и сбрызгивают лимонным соком. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Добавляют натертую на средней терке морковь, соль, майонез и перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут кружки цуккини. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью щавеля и укропа.

Бутерброды с печенью трески

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, печень трески консервированная – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень шпината и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, очищают и нарезают кружочками. Печень нарезают кусочками, огурец – ломтиками. Хлеб обжаривают в масле и охлаждают. На каждый ломтик хлеба кладут кусочек печени, затем кружочек яйца, ломтик огурца, солят, перчат и украшают измельченной зеленью шпината и кинзы.

Бутерброды с омлетом и зеленью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., молоко – 3 ст. ложки, зелень петрушки, шпината и щавеля – по 0,5 пучка, майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

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.