



Юлия  
Дианова

*Не просто*  
**ЗАВТРАК**

Пусть утро будет вкусным!

Кулинарное открытие (Эксмо)

Юлия Дианова

**Не просто завтрак**

«ЭКСМО»

2023

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Дианова Ю. С.**

Не просто завтрак / Ю. С. Дианова — «Эксмо»,  
2023 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-193782-9

Хотите начинать свой день с вкусного завтрака? Все приелось и хочется новых вкусов? Книга «Не просто завтрак» станет отличным помощником для тех, кто хочет радовать себя и своих близких вкусными и сытными завтраками. Паштет из запеченной скумбрии на тостах, рисовая каша с халвой, творожные вафли, лимонные сырники с маком, бриошь, пирог с брынзой и шпинатом, французские гренки — эти и многие другие рецепты вы сможете найти на страницах этой книги. Юлия Дианова приготовила для вас лучшие рецепты завтраков, которые подойдут как для тех, кто любит начинать свой день с чего-то сладкого, так и для тех, кто предпочитает что-то соленое или нейтральное. Завтрак, как известно, самый главный прием пищи, так пусть он будет яркий и вкусный! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-193782-9

© Дианова Ю. С., 2023  
© Эксмо, 2023

# Содержание

От автора	7
Рецепты	10
Спаржа с яйцом пашот	11
Омлет с хумусом	13
Омлет с трюфельной страчателлой	15
Турецкий завтрак	17
Яичница с колбасой и картофелем	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Юлия Сергеевна Дианова  
Не просто завтрак. Пусть  
утро будет вкусным!**





© Дианова Ю.С, текст и фото, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## От автора

Эта книга родилась в моем сердце за два года до ее выхода...

После трагических событий в моей жизни нужно было собирать себя по кускам. И жить дальше. Одной с пятью детьми.

Врач-психотерапевт дал задание. Каждый день – одно желание для себя. Только то, которое я могу исполнить. Что-то совсем простое.

Правильно. Это и были завтраки.

Завтраки только для себя.

«У меня нет времени на завтрак для себя», – скажет каждая третья, а то и вторая женщина. Школы, сады, работа...

Мои дорогие читатели, есть один интересный и где-то пугающий факт. Вы у себя одни. Дети вырастают, родители уходят... Единственный человек, который с вами от начала и до конца, – это вы. Дайте себе эти 15 минут в день утром. Начните день с самого вкусного завтрака для себя. Это не эгоизм. Это любовь.

И только наполненные сами этой любовью вы сможете ей делиться. С семьей, друзьями и всем миром.





## Рецепты



## Спаржа с яйцом пашот



*Этот завтрак готовится ровно 5 минут. А выглядит, как из модного ресторана.*

**Спаржа зеленая 6 шт.**  
**Яйцо 1 шт.**  
**Масло сливочное 15 г**  
**Соль 1/2 ч. л.**  
**Уксус столовый 1 ч. л.**  
**Пармезан (опционально)**

Спаржу вымыть. Срезать овощечисткой грубую часть внизу стебля. Готовить на сковороде со сливочным маслом 3 минуты. Выложить на тарелку.

В это время отварить яйцо пашот. Важно, чтобы яйцо было свежее!

Яйцо разбить в ситечко. Дать стечь лишней жидкости. Переложить в небольшую пиалу. В сотейнике довести до кипения 1 л воды. Добавить уксус и соль. Аккуратно положить яйцо. Выключить огонь.

Через 3 минуты осторожно достать яйцо шумовкой и выложить на тарелку со спаржей. Посыпать тертым пармезаном.

## Омлет с хумусом



**Яйца 3 шт.**  
**Хумус 3 ст. л. (стр. 118)**  
**Масло сливочное для жарки**  
**Соль**  
**Перец черный молотый**

1. Яйца размешать вилкой в миске. Посолить и поперчить.
2. На сковороде растопить кусочек сливочного масла. Не ждать, когда масло начнет шипеть.

3. Вылить яйца. Готовить на среднем огне минуты две, слегка подергивая ручку сковороды. Центр должен оставаться чуть непрожаренным. Тогда омлет получится нежнейшим!
4. Положить в центр омлета хумус. Силиконовой лопаткой завернуть край к середине.

## **Омлет с трюфельной страчателлой**

*Вдохновилась в одном ресторане во время фестиваля завтраков.*

**Яйца 3 шт.**

**Страчателла 50–70 г**

**Масло трюфельное**

**Масло сливочное для жарки**

**Соль**

**Перец черный молотый**

1. Яйца просто размешать вилкой в миске. Посолить и поперчить.
2. На сковороде растопить кусочек сливочного масла. Не ждать, когда начнет шипеть!
3. Вылить яйца. Готовить на среднем огне минуты две, слегка подергивая ручку сковороды. Силиконовой лопаткой завернуть края к середине.
4. Выложить страчателлу. Сбрызнуть трюфельным маслом. В идеале – натереть трюфель. Но, увы, у меня не нашлось. По желанию украсить зеленью.



## Турецкий завтрак



*Очень часто я вдохновляюсь завтраками в ресторанах. С этим был именно такой случай.*

**Йогурт греческий 150 мл**  
**Яйца 2 шт.**  
**Масло оливковое 2 ст. л.**  
**Паприка молотая щепотка**  
**Куркума молотая щепотка**  
**Перец красный жгучий по желанию**

1. Масло нагреть буквально 30 секунд, смешать со специями. Дать настояться минут пять. Можно приготовить ароматного масла больше и потом добавлять в разные блюда.

2. На тарелку выложить йогурт, налить немного масла.

3. Сварить 2 яйца пашот.

4. Яйцо разбить в ситечко. Дать стечь лишней жидкости. Переложить в небольшую пиалу. В сотейнике довести до кипения 1 л воды, добавить 1 столовую ложку уксуса и 1 чайную ложку соли. Аккуратно положить яйцо. Выключить огонь. Через 3 минуты аккуратно достать яйцо шумовкой и выложить на йогурт.

### **НА ЗАМЕТКУ**

Из Турции я привезла красный перец. Добавляю его везде.

## Яичница с колбасой и картофелем



*Я не знаю, как так происходит, но как бы я ни просчитывала, если на ужин картошка, всегда остается 2–3 штуки. И тогда на следующее утро ужин превращается...*

**Лук репчатый 1/2 головки**  
**Колбаса копченая 50–100 г**  
**Картофель отварной 2–3 шт.**  
**Яйца 3 шт.**  
**Зелень петрушки**  
**Масло растительное для жарки**  
**Соль**

1. Нарезать лук и обжарить его на растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Посолить сразу. Добавить нарезанную колбасу и жарить 2–3 минуты.
2. Картофель нарезать ломтиками и отправить на сковороду. Готовить еще 5 минут.
3. Разбить в сковороду яйца и держать на огне до готовности. Желток должен остаться жидким.

## **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.