

100 лучших рецептов



гламурно
Яйца по-флорентийски
стр. 4



для маленьких непосед
Сладкий омлет
стр. 44



попробуй что-то новое
Скрембл с ветчиной
стр. 33



выбор редакции
Творожники с орехами
стр. 44



просто мечта
Бургер из курицы
стр. 25



мульти-здоровье
Гречневая каша с палтусом
стр. 9

быстрых завтраков



100 лучших
рецептов

быстрых
завтраков



ЭКСМО

Москва
2015



Блюда из яиц

Глазунья из перепелиных яиц с куриным филе и картофелем	2
Омлет из перепелиных яиц с овощами и сыром	2
Болтуня со слабосоленой семгой и свежими овощами	3
Болтуня с креветками	3
Яйца по-флорентийски с копченой форелью	4
Фриттата с черемшой	4
Яйцо-пашот с ветчиной, сыром, тостами и яблоком	4
Борано	4



Каши и паста

Манная каша с морковью на молоке	6
Манная каша с апельсином и клубникой	6
Овсяная каша с яблоком и изюмом на молоке	7
Овсяная каша с кукурузными хлопьями и абрикосами	7

СОДЕРЖАНИЕ

Гречневая каша с овощами и грибами.	8
Гречневая каша с грибами и беконом	8
Гречневая каша с голубым сыром и палтусом.	9
Кускус с сухофруктами и орехами.	9
Многозерновая каша с черносливом и грецкими орехами.	10
Ячневая каша с морковью и грибами	10
Рис со шпинатом.	10
Рис по-китайски с овощами и креветками	10
Ризотто с грушей и горгонзолой	11
Паста фарфалле со сливочным соусом.	11
Ризотто с креветками, авокадо и яблоком	11
Паста пенне с тунцом и соусом маринара.	11
Фарфалле с морским коктейлем и хлебными крошками	12
Фузилли «Четыре сыра»	12
Фузилли с брокколи и кедровыми орехами в сливочном соусе	12
Экспресс-карбонара	12
Спагетти с копченой курицей	14
Спагетти с грибами и ореховым соусом	14
Спагетти «Капрезе».	15
Лингуине с анчоусами и вялеными томатами	15

БУТЕРБРОДЫ, САНДВИЧИ, БУРГЕРЫ

Брускетта с копченым лососем и помидорами	16
Брускетта с крабовым салатом.	16
Брускетта со сладким перцем и моцареллой.	17
Брускетта с грибами и помидорами.	17
Хлебцы с мягким сыром, слабосоленой семгой и овощами	18
Запеченные сэндвичи с сыром и ветчиной.	18
Запеченные сэндвичи с сыром и крабовыми палочками	18
Сэндвич со свежими овощами, ветчиной и сыром.	18
Сэндвич со слабосоленой семгой.	20
Сэндвич со свежими овощами и фетой.	20
Сэндвич овощной	21
Тост с двумя видами сыра и томатным салатом	21
Овощные бургеры на гриле	22
Веджибургеры на чиабатте с грибами.	22
Бургер из курицы.	23



СОДЕРЖАНИЕ

►► Бургер Джони Райдера	23
Креветочный бургер	24
Пита с креветками и соусом сальса верде	24
Бургеры из ягненка с козьим сыром	24
Хот-доги по-домашнему	24

САЛАТЫ И СЫТНЫЕ БЛЮДА

Легкий салат из авокадо с яблоком и помидорами	26
Салат из свежих овощей с беконом и яйцом-пашот	26
Пестрый овощной салат с зеленью и яйцом	27
Листовой салат с зеленью и огурцами	27
Салат с гренками	28
Салат из помидоров черри с базиликовым маслом	28
Салат с морковью и пекинской капустой	29
Салат из апельсина и авокадо	29
Греческий салат	30
Салат с мидиями в сливочном соусе	30
Салат из дайкона с огурцом и укропной заправкой	30
Отварные овощи с яйцом-пашот и морепродуктами	30

Обжаренные помидоры с салатным миксом и кедровыми орехами	32
Огурцы с креветками и творогом	32
Сулугуни, жаренный с помидорами	33
Скрембл с ветчиной и зеленью	33
Быстрое лобio	34
Тыквенные оладьи с муссом из феты и укропа	34
Мчади	35
Помидоры с полентой	35
Помидоры по-немецки	36
Запеченное рагу из овощей с яйцом и беконом	36
Шампиньоны с полентой, луком и копчеными колбасками	36
Куриное филе с апельсином и рисом	36
Стир-фрай из курицы с баклажаном	37
Семга с овощной «лапшой»	37
Ломтики свинины с острым овощным салатом	37
Кальмары с колбасками, белой фасолью и помидорами	37

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ

Английский	38
Немецкий	38



Французский	38
Русский	38
Мексиканский	40
Испанский.	40
Американский	41
Венгерский	41

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Фруктово-овощные коктейли	42
Смузи с овсяными хлопьями	42
Йогурт с клубникой и мюсли	43
Фруктовый салат	43
Сладкий омлет с кукурузными хлопьями	44
Творожники с орехами.	44
Хлебцы с творожной намазкой и фруктами	45
Сандвичи с нутеллой и бананом; брускетта с грушами и сыром	45
Мюсли с йогуртом и кранчем.	46
Мюсли с молоком, риккоттой, цукатами и кранчем	46
Мюсли с молоком, фруктами и кранчем	46
Запеченный камамбер с хлебцами, орехами и ягодами	46



ГЛАЗУНЬЯ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И КАРТОФЕЛЕМ

🕒 10 мин

🍴 1

5 перепелиных яиц, 100 г куриного филе, 100 г отварного картофеля, 20 г красного лука, 10 мл растительного масла, 1/2 ч. л. винного уксуса, 20 мл оливкового масла, соль, сахар и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Нарезать куриное филе тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Нарезать картофель дольками.

2 Обжаривать филе на оливковом масле 1 мин с одной стороны. Добавить картофель, обжаривать до золотистой корочки.

3 Удалить с филе и картофеля лишнее масло с помощью бумажного полотенца.

4 Пожарить яйца на оливковом масле. Посолить и поперчить.

5 Нарезать красный лук тонкими колечками. Замазывать в смеси растительного масла и уксуса. Посолить, поперчить, добавить сахар и хорошо перемешать.

6 Подавать филе с картофелем, выложив сверху лук и украсив зеленью.



ОМЛЕТ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

🕒 10 мин

🍴 1

10 перепелиных яиц, 50 мл молока, 30 г цукини, 30 г свежего красного перца, 3 помидора черри, 30 г лука-порей (белая часть), 50 г сыра твердых сортов, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Нарезать цукини тонкими слайсами с помощью овощечистки. Очистить лук-порей и нарезать тонкими кольцами. Очистить сладкий перец от семян и нарезать соломкой. Нарезать помидоры черри половинками.

2 Натереть сыр на крупной терке.

3 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

4 Обжаривать овощи на оливковом масле 1–2 мин. Посолить и поперчить.

5 Залить овощи яичной смесью. Посыпать сверху сыром и жарить на слабом огне 1–2 мин.

6 Завернуть края и поставить в духовой шкаф, разогретый до температуры 180–200 °С, на 3–4 мин. Подавать, украсив зеленью.





БОЛТУНЯ СО СЛАБОСОЛЕННОЙ СЕМГОЙ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

⌚ 10 мин

🍴 1

2 яйца, 50 мл молока, 100 г филе слабосоленой семги, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г красного сладкого перца, несколько перьев зеленого лука, 30 мл оливкового масла, 1/2 лайма, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать филе семги тонкими ломтиками и сделать из них розочку. Натереть на терке цедру лайма и присыпать семгу.

2 Очистить от кожицы огурец. Нарезать крупными кубиками огурец, перец и помидор. Мелко нарезать зеленый лук.

3 Смешать нарезанные овощи и лук, заправить 10 мл оливкового масла.

4 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

5 Влить яичную смесь на разогретую сковороду с остальным оливковым маслом. Жарить до готовности 1–2 мин, периодически помешивая лопаткой. Выложить на тарелку болтунью, розочку из семги и овощной салат.



БОЛТУНЯ С КРЕВЕТКАМИ

⌚ 10 мин

🍴 1

2 яйца, 50 мл молока, 1 лайм, 6 тигровых креветок, 30 мл сухого белого вина, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Разрезать лайм пополам, срезать кончики.

2 Очистить креветки, оставив хвостики. Сделать надрез на спинке и при необходимости достать кишечник. Посолить, поперчить креветки, сбрызнуть соком лайма.

3 Обжаривать креветки на оливковом масле 1–2 мин. Добавить вино и дать ему испариться.

4 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

5 Влить яичную смесь на разогретую сковороду с оливковым маслом.

6 Жарить до готовности 1–2 мин, периодически помешивая лопаткой. Подавать с креветками, украсив зеленью.



ЯЙЦА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ С КОПЧЕНОЙ ФОРЕЛЬЮ

🕒 10 мин

🍴 1

2 яйца, 120 г филе копченой форели, 1 небольшая булочка с отрубями, 20 г сыра пармезан, 30 г свежего шпината, 4 веточки петрушки, 1 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. столового уксуса, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотой сушеной паприки, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Крупно порубить шпинат и петрушку. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать зелень в течение 30 с, приправить солью и перцем.

2 Нарезать форель тонкими пластинами.

3 Разрезать булочку пополам, присыпать тертым сыром. Запекать под грилем в течение 1 мин до светло-коричневого цвета.

4 Приготовить яйцо-пашот: в небольшую кастрюлю влить 7 см воды, добавить уксус, соль и довести до кипения. Аккуратно по очереди разбить яйца в воду и готовить при слабом кипении 5 мин, выложить шумовкой на салфетку и слегка обсушить.

5 На обе половины булочки выложить пластины форели, затем по 2 ложки шпината и яйцо-пашот. Посыпать паприкой.

ЯЙЦО-ПАШОТ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ, ТОСТАМИ И ЯБЛОКОМ

🕒 10 мин

🍴 1

1 яйцо, 50 г ветчины, 50 г сыра твердых сортов, 100 г тостового хлеба, 1/2 зеленого яблока, 1/2 ч. л. винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Довести до кипения воду в сотейнике, добавить уксус.

2 Сделать воронку с помощью венчика. Аккуратно вбить в центр воронки яйцо, доводить до готовности на слабом огне 3–4 мин.

3 Достать яйцо с помощью шумовки. Посолить и поперчить.

4 Нарезать ветчину и сыр тонкими ломтиками.

5 Разрезать яблоко пополам. Вынуть сердцевину.

6 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета. Подавать блюдо, украсив зеленью.

ФРИТТАТА С ЧЕРЕМШОЙ

🕒 20 мин

🍴 2

4 яйца, 80 г пармезана или любого твердого сыра, 16–20 стеблей черемши, 2 ст. л. жирной сметаны, 2 щепотки молотого мускатного ореха, 2 ч. л. растительного масла, соль — по вкусу, лимонный сок.
Маринад: сок 1 лимона, 2 измельченных бутона гвоздики, щепотка кайенского перца, соль — по вкусу

1 Промыть черемшу, опустить в кипящую воду на 1 мин. Откинуть на дуршлаг. Обдать холодной водой и мариновать 10 мин в смеси лимонного сока, кайенского перца, соли и гвоздики.

2 Слегка взбить вилкой яйца со сметаной. Добавить натертый мускатный орех и соль.

3 Натереть пармезан на мелкой терке.

4 Разогреть сковороду с растительным маслом и вылить в нее яичную смесь.

5 Выложить сверху стебли черемши, когда низ и края омлета начнут прожариваться.

6 Посыпать омлет сыром. Поставить в духовой шкаф на 7–9 мин при 220 °С до образования румяной корочки. Сбрызнуть фриттату лимонным соком.

БОРАНО

🕒 50 мин

🍴 2

400 г сулугуни, 100 мл молока 3,5%-ной жирности, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль — по вкусу, небольшой пучок тархуна (эстрагона)

1 Взбить яйца в глубокой миске.

2 Натереть сулугуни на крупной терке.

3 Добавить сыр к взбитым яйцам, посолить.

4 Влить в яично-сырную смесь молоко и растительное масло, перемешать до однородной консистенции.

5 Растопить сливочное масло в разогретой сковороде, влить яично-сырную массу. Выпекать в разогретом до 160 °С духовом шкафу под крышкой в течение 30–40 мин. Снять крышку за 10 мин до готовности для образования золотистой корочки.

6 Подавать готовое блюдо с веточками свежего тархуна.



МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ НА МОЛОКЕ



20 мин



4

4 стакана молока, 8 ст. л. манной крупы, 3 небольшие моркови, 6 ч. л. сахара, 6 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. меда, соль — по вкусу

1 Натереть очищенную морковь на мелкой терке. Разогреть в кастрюле 3 ч. л. сливочного масла.

2 Выложить в кастрюлю морковь.

3 Всыпать сахар и тушить на медленном огне, постоянно помешивая, 5–7 мин. Подогреть молоко и посолить.

4 Влить горячее молоко в кастрюлю к моркови с сахаром.

5 Постепенно всыпать манную крупу.

6 Варить кашу, помешивая, 4 мин. Заправить сливочным маслом. Подать кашу, полив медом.



МАННАЯ КАША С АПЕЛЬСИНОМ И КЛУБНИКОЙ



10 мин



1

40 г манной крупы, 180 мл молока, 120 мл воды, 30 г клубники, 20 г клубничного джема, 100 г апельсина, 30 г сливочного масла, соль и сахар — по вкусу

1 Довести до кипения молоко с водой, добавить соль и сахар.

2 Всыпать крупу при непрерывном помешивании. Варить 2–4 мин, постоянно помешивая.

3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.

4 Очистить апельсин от кожуры. Достать мякоть.

5 Нарезать клубнику дольками.

6 Выложить кашу в тарелку, сверху — апельсин, клубнику, масло и джем.





ОВСЯНАЯ КАША С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ НА МОЛОКЕ

 25 мин : 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 яблоко, 50 г изюма без косточек, 20 мл сливок 20%-ной жирности, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, соль — по вкусу

 4

1 Влить воду в кастрюлю, всыпать овсяные хлопья. Добавить сахар, соль, размешать и довести до кипения.

2 Влить молоко и варить 5–7 мин, периодически помешивая.

3 Промыть изюм и замочить в теплой воде на 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обсушить. Добавить изюм в кашу.

4 Влить сливки, перемешать, варить 5 мин.

5 Очистить яблоко, удалив сердцевину, нарезать ломтиками.

6 Подать кашу, смешав с яблоком и присыпав корицей.



ОВСЯНАЯ КАША С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И АБРИКОСАМИ

 10 мин : 50 г овсяных хлопьев, 30 г кукурузных хлопьев, 180 мл молока, 120 мл воды, 30 г консервированных абрикосов, 20 г клубничного джема, 30 г сливочного масла, соль и сахар — по вкусу

 1

1 Довести до кипения молоко с водой, добавить соль и сахар.

2 Всыпать при непрерывном помешивании овсяные хлопья. Варить 2–4 мин, периодически помешивая.

3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.

4 Слегка измельчить кукурузные хлопья ножом.

5 Нарезать абрикосы дольками.

6 Выложить кашу в тарелку, сверху — абрикосы, кукурузные хлопья, масло и джем.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ



30 мин



4

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 300 г свежих грибов (шампиньонов или вешенок), 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного или сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 4 ч. л. измельченной зелени петрушки и укропа

1 Промыть гречневую крупу. Залить водой. Варить с момента закипания 20 мин.

2 Очистить луковицу, мелко порубить. Нарезать очищенную морковь мелкими кубиками.

3 Вымыть грибы, обсушить, нарезать ломтиками, удалив пленку со шляпок у зрелых.

4 Обжаривать лук и морковь на разогретой сковороде с маслом 5 мин.

5 Выложить грибы в сковороду к овощам. Добавить перец и соль, перемешать, тушить до выпаривания жидкости.

6 Переложить гречневую кашу в сковороду, перемешать, оставить под крышкой на 5 мин. Подать блюдо горячим, посыпав зеленью.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ



10 мин



1

80 г гречневых хлопьев, 180 мл молока, 120 мл воды, 30 г шампиньонов, 30 г бекона (варено-копченой грудинки), 30 г сливочного масла, 10 мл растительного масла, соль и сахар — по вкусу

1 Довести до кипения молоко с водой, добавить соль и сахар.

2 Непрерывно помешивая, всыпать хлопья. Варить 2–4 мин, периодически помешивая.

3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.

4 Вымыть грибы, очистить, нарезать секторами, мелкие оставить целыми. Нарезать бекон тонкими ломтиками.

5 Обжаривать на растительном масле бекон и грибы 1–2 мин.

6 Выложить кашу в тарелку, сверху — бекон, грибы и сливочное масло.





ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ПАЛТУСОМ



15 мин



2

100 г гречневой крупы, 150 мл воды, 75 г сыра с голубой плесенью, 100 г копченого филе палтуса, 50 г зерненого творога, 1/2 зубчика чеснока, 5 перьев зеленого лука, 1 щепотка молотой куркумы, 1 щепотка молотого мускатного ореха, 1 щепотка молотой гвоздики, 2 ч. л. рафинированного оливкового масла

1 Промыть гречку, всыпать в сотейник и обжаривать на оливковом масле на сильном огне 1 мин.

2 Влить воду и варить под крышкой до готовности 9–10 мин.

3 Раскрошить сыр, измельчить чеснок и зелень, все перемешать с творогом и специями.

4 В горячую гречку добавить сырную смесь, перемешать, разложить по тарелкам.

5 Сверху уложить тонкие ломтики копченого палтуса.



КУСКУС С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ



10 мин



1

200 г кускуса, 200 мл воды, 20 г сахара, 30 г кешью, 30 г миндаля, 50 г чернослива, 50 г кураги, 30 г сливочного масла, щепотка соли

1 Нарезать чернослив и курагу ломтиками. Крупно порубить орехи.

2 Налить в кастрюлю воду, добавить сухофрукты, сахар, соль и довести до кипения.

3 Всыпать в кастрюлю кускус.

4 Оставить под крышкой на 5–7 мин для набухания кускуса. Перемешать вилкой.

5 Всыпать измельченные орехи.

6 Добавить сливочное масло и еще раз хорошо перемешать.



МНОГОЗЕРНОВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

 10 мин : 50 г многозерновых хлопьев, 180 мл молока, 120 мл воды, 30 г грецких орехов, 30 г чернослива, 20 г клубничного джема, 30 г сливочного масла, соль и сахар — по вкусу

 1

- 1 Довести молоко с водой до кипения, добавить соль и сахар.
- 2 Всыпать хлопья при непрерывном помешивании. Варить 2–4 мин, периодически помешивая.
- 3 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.
- 4 Крупно порубить орехи ножом.
- 5 Нарезать чернослив ломтиками.
- 6 Выложить кашу в тарелку, сверху — чернослив, орехи, масло и джем.

Рис со шпинатом

 30 мин + время на размораживание шпината : 1 стакан длиннозернового риса, 375 мл горячей воды, 400–450 г замороженного шпината, 1 луковица, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. измельченного чеснока, небольшой пучок свежей петрушки, 1 ч. л. лимонной цедры, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, лимонный сок

 4

- 1 Разморозить шпинат, откинув на дуршлаг, порубить.
- 2 Нарезать очищенный лук мелкими кубиками.
- 3 Обжарить лук в разогретой кастрюле с толстым дном на оливковом масле до прозрачности.
- 4 Добавить к луку чеснок и шпинат. Всыпать в кастрюлю промытый рис.
- 5 Влить 250 мл горячей воды, довести до кипения, добавить соль и перец, перемешать, накрыть крышкой, варить 15–20 мин на медленном огне. Добавить цедру лимона.
- 6 Порубить петрушку. Добавить к рису зелень, оставшуюся воду, перемешать, дать настояться 5 мин. Подать блюдо, сбрызнув лимонным соком.

ЯЧНЕВАЯ КАША С МОРКОВЬЮ И ГРИБАМИ

 10 мин : 50 г ячневых или пшеничных хлопьев, 180 мл молока, 120 мл воды, 30 г шампиньонов, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 10 г сливочного масла, 10 мл растительного масла, соль и сахар — по вкусу

 1

- 1 Нарезать лук и морковь соломкой. Вымыть грибы, очистить, нарезать ломтиками.
- 2 Обжаривать в кастрюле на растительном масле лук, морковь и грибы 2–3 мин.
- 3 Добавить к овощам молоко, воду, соль, сахар и довести до кипения.
- 4 Всыпать хлопья при непрерывном помешивании. Варить 2–4 мин, периодически помешивая.
- 5 Снять кашу с огня, дать настояться под крышкой 1–2 мин.
- 6 Заправить кашу маслом. Выложить в тарелку.

Рис по-китайски с овощами и креветками

 20 мин : 150 г риса, 300 г отварных очищенных креветок, 3 яйца, 125 г свежей или свежемороженой брокколи, 1 стручок болгарского перца (желтый или оранжевый), 100 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 2 стебля зеленого лука, 1 ч. л. рыбного или 2 ч. л. соевого соуса, небольшой пучок свежей кинзы или петрушки, 50 мл соевого соуса, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

- 1 Нарезать перец соломкой, удалив семена и плодоножку. Промыть рис. Отварить до готовности.
- 2 Вымыть зеленый лук, мелко нарезать. Разобрать брокколи на соцветия.
- 3 Разогреть сковороду с половиной масла, жарить яйца, перемешивая, до готовности.
- 4 Влить в другую сковороду оставшееся растительное масло, выложить брокколи и болгарский перец, жарить 5 мин.
- 5 Выложить на сковороду вареный рис, креветки, зеленый лук и влить рыбный (соевый) соус. Влить воду и тушить 5–7 мин. Добавить яичницу.
- 6 Порубить зелень. Всыпать измельченную зелень в рис, перемешать, добавить соль и перец. Подать с соевым соусом.



РИЗОТТО С ГРУШЕЙ И ГОРГОНЗОЛЫ

 16 мин : 200 г сырого риса арборио, 1 груша «конференция», 100 г сыра горгонзола или камбоцола, 5 ч. л. тертого сыра пармезан, 30 г сливочного масла, 40 мл сухого белого вина, 500 мл овощного бульона, оливковое масло, морская соль — по вкусу

 2

1 Обжаривать рис на оливковом масле, пока оно не впитается полностью. Влить вино, протушить рис до полного впитывания жидкости, посолить.

2 Очистить грушу от кожуры, нарезать средними кубиками.

3 В несколько приемов влить бульон в рис. После впитывания половины бульона добавить грушу. Сварить рис до состояния аль денте, при необходимости добавить бульон.

4 Положить сливочное масло, перемешать.

5 Разломать горгонзолу руками на средние кубики, добавить в рис.

6 Снять с огня, добавить тертый пармезан.

РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ, АВОКАДО И ЯБЛОКОМ

 16 мин : 200 г сырого риса арборио, 100 г свежих или варено-мороженных очищенных креветок, 1 кисло-сладкое зеленое яблоко, 1/2 авокадо, 500 мл овощного бульона, 30 г сливочного масла, 100 мл сухого белого вина, 1,5 ст. л. тертого сыра пармезан, оливковое масло, морская соль — по вкусу

 2

1 Обжарить креветки в сотейнике в небольшом количестве оливкового масла.

2 Всыпать рис к креветкам, обжаривать, пока все масло не впитается и сковорода не станет сухой.

3 Влить в сотейник вино, дать полностью выпариться. Добавлять небольшими порциями бульон, пока рис не сварится до состояния аль денте.

4 Очистить яблоко и авокадо от кожуры, из авокадо вынуть косточку. Нарезать фрукты мелкими кубиками.

5 Добавить нарезанные яблоко и авокадо в сотейник, когда бульон наполовину впитается в рис.

6 Когда весь бульон впитается, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Посыпать тертым сыром и вновь перемешать.

ПАСТА ФАРФАЛЛЕ СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

 20 мин : 450 г пасты фарфалле, 1,5 стакана замороженного зеленого горошка, 40 г джюгаса или пармезана, 1 лимон, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень петрушки или укропа. **Соус:** 225 г маскарпоне, 350 г копченой ветчины, 100 мл сливок 22%-ной жирности, 1 небольшая красная луковица, 1 ст. л. сливочного масла

 4

1 Нарезать ветчину брусочками. Нарезать очищенный лук мелкими кубиками. Разогреть сливочное масло в глубокой сковороде, обжаривать лук на среднем огне 4 мин.

2 Добавить ветчину, обжаривать 2 мин. Добавить маскарпоне и сливки, тушить 3 мин, помешивая. Убавить огонь до минимума и держать соус на плите, чтобы не застыл.

3 Отварить пасту согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте.

4 Добавить зеленый горошек за 1 мин до окончания варки. Откинуть пасту с горошком на дуршлаг. Перемешать со сливочным соусом в сковороде. Добавить тертую цедру и сок лимона, соль и перец.

5 Порубить зелень. Натереть сыр на терке. Выложить пасту в подогретые тарелки, посыпать сыром и зеленью.

ПАСТА ПЕННЕ С ТУНЦОМ И СОУСОМ МАРИНАРА

 25 мин : 230 г пасты пенне, 1 банка консервированного тунца в масле, 100 г маслин, 1 ч. л. молотого перца чили, морская соль — по вкусу, листья базилика. **Соус маринара (600–700 мл):** 800 г томатов в собственном соку, 50 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени базилика, щепотка хлопьев паприки, морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

 3

1 Очистить чеснок, раздавить. В разогретое оливковое масло всыпать паприку, чеснок, перец и соль. Обжаривать 1 мин.

2 Измельчить томаты. Добавить томаты к чесноку, довести до кипения. Убавить огонь, тушить 12 мин. Добавить базилик и снять с огня.

3 Отварить пасту в подсоленной воде согласно инструкции.

4 Выложить на сковороду размятый тунец вместе с маслом, посыпать перцем, тушить 2 мин.

5 Нарезать маслины колечками. Всыпать в сковороду и посолить. Добавить 150 мл соуса маринара в сковороду, довести до слабого кипения и тушить 5 мин, помешивая. Добавить пасту. Подавать на теплой тарелке, украсив базиликом.

ФАРФАЛЛЕ С МОРСКИМ КОКТЕЙЛЕМ И ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ

 20 мин : 150 г пасты фарфалле, 200 г морского коктейля, 75 г сухого белого вина, небольшой пучок петрушки, несколько веточек базилика, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. хлебных крошек, оливковое масло, морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

 2

1 Промыть морской коктейль, отжать воду. Креветки и мидии оставить целыми, осьминогов крупно нарезать.

2 Обжарить раздавленный неочищенный чеснок на оливковом масле.

3 Вынуть чеснок, на ароматизированном масле обжаривать морской коктейль 1–2 мин.

4 Оборвать с петрушки листики, вместе с базиликом добавить в сковороду, посолить и поперчить, прогреть.

5 Влить вино, дать выпариться почти полностью.

6 Отварить пасту аль денте, добавить в сковороду, прогреть. Всыпать хлебные крошки, перемешать, подать к столу.

ФУЗИЛЛИ С БРОККОЛИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

 15 мин : 150 г пасты фузилли, 150 г свежей или свежемороженой капусты брокколи, 1 ч. л. кедровых орехов, 150 мл сливок 33%-ной жирности, оливковое масло, морская соль — по вкусу, свежий базилик

 2

1 Бланшировать свежую капусту (10 мин), остудить в холодной воде (чтобы сохранить цвет). Если используется мороженная — разморозить, удалить лишнюю воду. Порезать на соцветия.

2 Обжарить кедровые орехи на оливковом масле до золотистого цвета. Добавить капусту, прогреть.

3 Отварить фузилли в подсоленной воде до состояния аль денте. Откинуть на дуршлаг, добавить в сковороду, прогреть.

4 Влить к пасте сливки, упарить наполовину. Украсить базиликом при подаче.

ФУЗИЛЛИ «ЧЕТЫРЕ СЫРА»

 15 мин : 150 г пасты фузилли, 50 г сыра маасдам или другого твердого сливочного сыра, 50 г сыра с белой плесенью (например, бри или камамбер), 50 г сыра с голубой плесенью (например, камбоцола или горгонзола), 50 г сыра пармезан, 75 мл сливок 33%-ной жирности

 2

1 Нарезать средними кубиками сыры (твердый сливочный сыр, с белой и голубой плесенью).

2 Натереть пармезан.

3 Прогреть сливки в сковороде, не доводя до бурного кипения.

4 Добавить к сливкам все виды сыров.

5 Добавить в сковороду фузилли, сваренные аль денте, прогреть, подать.

6 При желании посыпать сверху пармезаном.

ЭКСПРЕСС-КАРБОНАРА

 20 мин : 350 г пасты лингвини или спагетти, 4 тонких ломтика бекона или грудинки, 350 г куриного филе, 4 крупных яйца, 30 г тертого пекорино романо или джюгаса, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки

 4

1 Отварить пасту согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте.

2 Очистить чеснок и лук, измельчить. Нарезать бекон или грудинку кубиками. Нарезать куриное филе тонкими полосками.

3 Обжаривать бекон на сухой сковороде 3–4 мин. Выложить куриное филе, посолив, на сковороду к бекону и обжаривать до золотистого цвета.

4 Добавить лук и чеснок, жарить 2–3 мин, периодически перемешивая. Выложить пасту в сковороду, перемешать и держать на слабом огне.

5 Добавить тертый сыр и перец к слегка взбитым яйцам.

6 Залить яично-сырной смесью пасту, перемешать, прогревать 1 мин. Выложить пасту на теплые тарелки. Посыпать петрушкой.



СПАГЕТТИ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

 15 мин : 50 г спагетти, 70 г копченого куриного филе, 40 г маринованных помидоров черри, 1 ст. л. рассола от помидоров, 30 г пармезана, 1/2 красной луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. томатной пасты, 3–4 веточки базилика, 40 мл оливкового масла, сахар, соль и сушеный эстрагон — по вкусу

1 Отварить спагетти в кипящей подсоленной воде до полуготовности (аль денте).

2 Очистить красный лук и нарезать полукольцами. Нарезать куриное филе ломтиками. Очистить чеснок и нарезать тонкими ломтиками.

3 Обжаривать в сковороде на оливковом масле лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить куриное филе и продолжить обжарку. Добавить томатную пасту и держать на огне 1–2 мин.

4 Добавить к курице маринованные помидоры и рассол из-под них, соль, сахар, эстрагон и листья базилика. Тушить 2–3 мин.

5 Выложить к отваренным спагетти курицу, добавить оставшееся оливковое масло и перемешать. Натереть пармезан на мелкой терке, посыпать пасту и сразу же подавать.



СПАГЕТТИ С ГРИБАМИ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

 30 мин : 450 г спагетти, соль — по вкусу. **Соус:** 100 г свежих шампиньонов, 75 г грецких орехов, 300 г сметаны, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, несколько веточек свежего базилика, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отварить спагетти в большом количестве подсоленной воды до готовности. Откинуть на дуршлаг.

2 Мелко нарезать очищенный лук. Измельчить очищенный чеснок. Мелко порубить грецкие орехи.

3 Вымыть шампиньоны, обсушить, нарезать ломтиками, удалив пленку со шляпок у зрелых.

4 Обжаривать лук и чеснок на разогретой сковороде с маслом 2–3 мин. Добавить грибы.

5 Всыпать в сковороду рубленые орехи и жарить на умеренном огне 3 мин.

6 Порубить базилик. Добавить в сковороду зелень, сметану, соль и перец. Прогреть соус, не доводя до кипения. Выложить спагетти на теплые тарелки, полить соусом и сразу подать.





СПАГЕТТИ «КАПРЕЗЕ»

⌚ 15 мин

🍴 2

150 г пасты спагетти, 120 г рассольного сыра моцарелла, 120 г томатов в собственном соку, 8 помидоров черри (можно использовать обычные помидоры, удалив жесткую сердцевину), 2–3 зубчика чеснока, несколько веточек свежего базилика (желательно зеленого), 1 средний пучок рукколы, 4 ч. л. сыра пармезан, оливковое масло, морская соль — по вкусу

- 1** Обжарить на масле раздавленные неочищенные зубчики чеснока, вынуть.
- 2** Нарезать помидоры черри на дольки. Нарезать моцареллу пластинками толщиной 2–3 мм.
- 3** Обжарить черри и порванные руками листья базилика на ароматизированном чесноком масле.
- 4** Добавить порубленные ложкой томаты в собственном соку, прогреть. Добавить моцареллу и рукколу.
- 5** Отварить спагетти в подсоленной воде до состояния аль денте. Добавить пасту к зелени, овощам и сыру. Прогреть.
- 6** При подаче посыпать сверху тертым пармезаном, украсить свежим базиликом.



ЛИНГУИНЕ С АНЧОУСАМИ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

⌚ 15 мин

🍴 2

150 г пасты лингуйне, 100 г соленых анчоусов, 50 г вяленых томатов, 1 репчатая луковица, небольшой пучок рукколы, немного овощного бульона, 2–3 ч. л. сыра пармезан, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. л. оливкового масла

- 1** Сварить пасту до состояния аль денте (10 мин). Воду не солить, поскольку в рецепте присутствуют соленые анчоусы.
- 2** Нарезать лук и томаты мелкими кубиками.
- 3** Обжарить лук до прозрачности в оливковом масле.
- 4** Добавить вяленые томаты и анчоусы в сковороду к луку. Если рыба очень соленая, можно промыть ее и обсушить.
- 5** Прогреть, чтобы анчоусы растворились. Влить белое вино, выпарить наполовину, добавить бульон и протушить.
- 6** Выложить пасту в сковороду, прогреть, чтобы соединились все вкусы. Украсить шариком рукколы и тертым пармезаном при подаче.



БРУСКЕТТА С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ПОМИДОРАМИ



20 мин



4

4 больших куса цельнозернового ржаного хлеба, 270 г копченого лосося, 125 г мягкого сливочного сыра, 40 г козьего сыра или сыра фета, 2 средних помидора, 2 луковицы шалот, 50 мл красного винного уксуса, 1/2 пучка рукколы или кресс-салата, 2 ст. л. воды, 2 ч. л. сахара, щепотка соли

1 Смешать измельченный лук, уксус, воду, сахар и щепотку соли. Готовить в микроволновой печи при максимальной мощности 2–3 мин. Дать немного остыть.

2 Слегка подогреть ломтики хлеба в тостере или духовом шкафу.

3 Нарезать помидоры кружочками. Нашинковать филе лосося ломтиками.

4 Намазать хлеб мягким сыром. Выложить сверху кружочки помидоров. Уложить на них тонкие ломтики лосося.

5 Поверх рыбы распределить луковый мармелад.

6 Раскрошить фету, посыпать брускетты. Украсить рукколой.



БРУСКЕТТА С КРАБОВЫМ САЛАТОМ



15 мин



4

4 больших ломтя чабатты или деревенского белого хлеба, 240 г крабового мяса или крабовых палочек, 1 лимон, 1/2 яблока, 1/4 стакана нежирного йогурта, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 2 ч. л. измельченного тимьяна, 2 веточки свежего тимьяна, 2 стебля сельдерея, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1/4 ч. л. приправы для морепродуктов, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу

1 Натереть 1 ч. л. цедры лимона и выжать 1 ст. л. сока.

2 Соединить сок и цедру лимона, майонез, йогурт, горчицу. Добавить измельченный чеснок, приправу, соль и перец. Мелко нарезать сельдерей, добавить в соус.

3 Измельчить крабовые палочки. Очистить яблоко от кожуры и семян, нарезать кубиками.

4 Добавить к соусу крабовые палочки, яблоко, измельченный тимьян. Тщательно перемешать.

5 Поджарить хлеб в тостере или духовом шкафу.

6 Выложить крабовый салат на поджаренный хлеб. Украсить веточками тимьяна.





БРУСКЕТТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

⌚ 20 мин

🍴 4

8 ломтиков дрожжевого хлеба, 250 г моцареллы или сыра халлуми, 3 стручка болгарского перца разных цветов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 горсть порубленной свежей мяты, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить перец от плодоножки и семян. Нарезать длинными полосками. Включить гриль на среднюю мощность или разогреть духовой шкаф до 220 °С.

2 Поместить перец на противень, смазать половиной оливкового масла. Запекать на гриле 10–12 мин (в духовом шкафу — 15 мин), перевернув несколько раз.

3 Разложить поверх перца нарезанный толстыми ломтиками сыр. Запекать 5 мин.

4 Обжаривать ломтики хлеба на гриле или слегка подсушивать в духовке в течение 2–3 мин.

5 Смешать оставшееся масло и уксус. Добавить специи.

6 Выложить поджаренный хлеб на тарелки, сверху разложить ломтики перца с сыром. Сбрызнуть заправкой и посыпать рубленой мятой.



БРУСКЕТТА С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

⌚ 30 мин

🍴 4

4 кусочка белой чиабатты, 400 г свежих шампиньонов, 240 г помидоров, 25 г сыра пармезан, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 веточки свежей петрушки, 1 веточка свежего розмарина или тимьяна, несколько капель бальзамического соуса, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Обжарить чиабатту на гриле или в тостере. Натереть зубчиком чеснока с обеих сторон.

2 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить измельченные чеснок и розмарин (тимьян).

3 Нарезать грибы небольшими кусочками. Добавить в сковороду, подрумянить. Приправить солью и перцем.

4 Добавить мелко нарезанную петрушку. Снять с плиты и немного остудить.

5 Снять с помидоров кожицу и удалить семена. Нарезать мякоть помидоров. Добавить к грибам, перемешать.

6 Выложить начинку на хлеб. Сбрызнуть бальзамическим соусом. Посыпать стружками пармезана.



ХЛЕБЦЫ С МЯГКИМ СЫРОМ, СЛАБОСОЛЕНОЙ СЕМГОЙ И ОВОЩАМИ



10 мин



1

6 хлебцев, 100 г слабосоленой семги, 100 г мягкого сыра фетаки, 50 г цукини, 50 г огурцов, 100 г помидоров черри, 20 г маслин без косточек, 20 г салатных листьев, сок лимона — по вкусу

1 Нарезать семгу тонкими ломтиками. Оставить несколько для украшения.

2 Нарезать цукини с помощью овощечистки тонкими слайсами. Нарезать огурцы с помощью овощечистки, оставив несколько ломтиков для украшения. Разрезать помидоры черри на половинки.

3 Сбрызнуть цукини лимонным соком. Намазать сыром ломтики цукини и огурцов.

4 Выложить на сыр ломтики семги и листья салата. Свернуть рулетиками.

5 Намазать хлебцы мягким сыром. Сверху выложить оставшиеся ломтики семги и огурца, помидоры и маслины.

ЗАПЕЧЕННЫЕ САНДВИЧИ С СЫРОМ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ



10 мин



3–4

4 куса тостового хлеба, 50 г сыра твердых сортов, 50 г крабовых палочек (крабового мяса), 1/2 вареного яйца. **Соус:** 30 г майонеза, 30 г сметаны, несколько веточек свежего укропа, сок лимона — по вкусу

1 Натереть сыр на крупной терке. Мелко нарезать крабовые палочки. Натереть половину яйца на крупной терке.

2 Смешать сыр, крабовые палочки, яйцо. Выложить на ломтик хлеба.

3 Закрыть сверху другим ломтиком хлеба и запекать в сэндвичнице 1–2 мин. Разрезать запеченные тосты на 2 либо 4 части.

4 Мелко нарезать укроп.

5 Смешать майонез со сметаной, лимонным соком и укропом. Подавать вместе с сэндвичами.

ЗАПЕЧЕННЫЕ САНДВИЧИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ



10 мин



1

4 куса тостового хлеба, 50 г ветчины, 50 г сыра твердых сортов, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г болгарского перца, 10 мл оливкового масла. **Соус:** 30 г майонеза, 30 г кетчупа

1 Натереть сыр на крупной терке. Нарезать ветчину мелкими ломтиками.

2 Смешать сыр и ветчину, выложить на ломтик хлеба.

3 Закрыть сверху еще одним ломтиком хлеба и запекать в сэндвичнице 1–2 мин. Разрезать запеченные тосты на 2 либо 4 части.

4 Удалить у помидора плодоножку и нарезать кубиками. Очистить огурец от кожицы и нарезать кубиками. Удалить у сладкого перца семена и нарезать кубиками.

5 Смешать нарезанные овощи и заправить оливковым маслом.

6 Смешать майонез с кетчупом. Подавать вместе с сэндвичами и салатом.

САНДВИЧ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ, ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ



10 мин



1

2 куса тостового хлеба, 20 г ветчины, 20 г сыра твердых сортов, 20 г болгарского перца, 20 г салатных листьев, 2 оливки без косточек. **Соус:** 30 г майонеза, 30 г сметаны, 10 г корнишонов

1 Нарезать ветчину и сыр тонкими ломтиками. Нарезать оливки кружочками. Нарвать салатные листья. Нарезать сладкий перец кружочками и очистить от семян.

2 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета.

3 Измельчить корнишоны.

4 Смешать майонез со сметаной и корнишонами.

5 Смазать ломтик хлеба соусом и выложить на него ветчину, сыр, перец, салатные листья и оливки.

6 Закрыть сверху еще одним ломтиком хлеба, прижать и разрезать на 2 либо 4 части.



САНДВИЧ СО СЛАБОСОЛЕНОЙ СЕМГОЙ



10 мин

2 куса тостового хлеба, 100 г слабосоленой семги, 20 г салатных листьев, 2 маслины без косточек.



4

Соус: 30 г майонеза, 30 г сметаны, несколько веточек свежего укропа, сок лимона — по вкусу

- 1 Нарезать семгу тонкими ломтиками. Нарезать маслины колечками. Нарвать салатные листья под размер хлеба.
- 2 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 3 Мелко нарезать укроп.
- 4 Смешать майонез со сметаной, лимонным соком и укропом.
- 5 Смазать ломтик хлеба соусом и выложить на него салат, затем семгу и маслины.
- 6 Закрыть сверху еще одним ломтиком хлеба, слегка прижать и при необходимости разрезать пополам.



САНДВИЧ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И ФЕТОЙ



10 мин

100 г черного хлеба, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г болгарского перца, 50 г сыра фета, чеснок — по вкусу.



1

Соус: 20 г лимона, 50 мл оливкового масла, соль, сахар, свежемолотый черный перец и свежий тимьян — по вкусу

- 1 Нарезать хлеб продольными ломтиками.
- 2 Обжарить хлеб в тостере либо на сухой сковороде до золотистого цвета, по желанию слегка натереть чесноком.
- 3 Удалить у помидора плодоножку и нарезать кубиками. Огурец очистить и нарезать кубиками. Очистить сладкий перец от семян и нарезать кубиками.
- 4 Нарезать сыр кубиками.
- 5 Смешать с помощью венчика лимонный сок и оливковое масло. Добавить специй.
- 6 Переслоить хлеб овощами и сыром, полить соусом.





САНДВИЧ ОВОЩНОЙ

 10 мин : 2 куса тостового хлеба, 2 оливки без косточек, 2 маслины без косточек, 20 г болгарского перца, 20 г помидоров, 20 г огурцов, 10 г салата руккола, 20 мл оливкового масла

 4

- 1 Нарезать оливки и маслины кружками.
- 2 Удалить у рукколы толстые жесткие стебли.
- 3 Нарезать сладкий перец кружочками и очистить от семян. Очистить огурцы от кожуры и нарезать кружками. Удалить у помидора плодоножку и нарезать кружками.
- 4 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 5 Выложить на ломтик хлеба свежие овощи, салатные листья, маслины и оливки.
- 6 Полить оливковым маслом и закрыть сверху еще одним ломтиком хлеба. Слегка прижать. При желании разрезать пополам.



Тост с двумя видами сыра и томатным салатом

 10 мин : 2 булочки для хот-догов, 200 г помидоров черри, 120 г рукколы, 80 г пармезана, 4 шарика моцареллы (35–40 г), 50 г маринованных каперсов, 20 мл белого винного уксуса, 1/2 стручка перца чили, 12 ст. л. оливкового масла, сахар — по вкусу

 4

- 1 Разрезать булочки вдоль и подсушить с одной стороны на сухой сковороде.
- 2 Вымыть помидоры черри и выдавить в миску. Промыть рукколу, удалить жесткие стебли. Очистить от семян перец чили и мелко порубить его. Мелко порубить маринованные каперсы.
- 3 Добавить рубленый перец, каперсы и рукколу к помидорам черри.
- 4 Заправить сахаром, винным уксусом и оливковым маслом. Тщательно перемешать, применяя ложку.
- 5 Нарезать пармезан тонкими ломтиками. Слегка размять моцареллу ножом или нарвать крупными кусочками.
- 6 Положить на тост моцареллу, сверху разместить томатный салат, полив выделившимся соком, и ломтики пармезана.



ОВОЩНЫЕ БУРГЕРЫ НА ГРИЛЕ



20 мин



4

4 булочки для гамбургеров, 1 крупный баклажан, 1 цукини, 1 красная луковица, 4 ломтика моцареллы, небольшой пучок рукколы, небольшой пучок листьев шпината, 1/2 ч. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. белого винного уксуса или сок 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Тапенада:** 200 г маслин без косточек, 50 г маринованных каперсов, 50 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить и раздавить ножом чеснок. Измельчить блендером чеснок, каперсы и маслины до однородной пасты. Поперчить. Постепенно добавить оливковое масло, добываясь консистенции крема.

2 Нарезать вымытые цукини и баклажан кружочками толщиной 2 см. Нарезать очищенный красный лук толстыми кольцами. Посолить и поперчить овощи, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать. Обжаривать на гриле или в сковороде 10–15 мин, перевернув один раз.

3 Разрезать булочки вдоль пополам, обжаривать на гриле или на сухой раскаленной сковороде 1 мин. Смазать 4 половинки булочек 4 ст. л. тапенады. Выложить на них шпинат, рукколу, баклажан, цукини, лук, моцареллу. Посыпать перцем. Сбрызнуть винным уксусом, накрыть второй половинкой булочки. Подать бургеры теплыми.



ВЕДЖИБУРГЕРЫ НА ЧИАБАТТЕ С ГРИБАМИ



20 мин



4

4 маленьких чиабатты, 4 крупные шляпки шампиньонов или портобелло, 4 помидора, 25 г пармезана или сыра джюгас, 3 ст. л. натурального йогурта, 3 ст. л. оливкового масла, 4 листика салата айсберг, 1 зубчик чеснока, 1/2 пучка свежего базилика, небольшая горсть рукколы, 1 ч. л. измельченной зелени розмарина или тимьяна, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Смешать розмарин (тимьян), чеснок, оливковое масло. Смазать шляпки грибов ароматным оливковым маслом, посолить, поперчить.

2 Смешать йогурт с измельченным базиликом. Разрезать чиабатту пополам. Нарезать помидоры кружками.

3 Выложить грибы и хлеб на решетку для гриля или противень для духовки. Обжаривать чиабатту 3 мин, грибы — 8 мин, перевернуть один раз. Нарезать каждую шляпку так, чтобы получился веер.

4 Смазать половинки хлеба йогуртным соусом. Сверху выложить салат и рукколу, на них — грибные шляпки, сдвинув ломтики веером. Уложить поверх шампиньонов помидоры.

5 Посыпать тертым пармезаном и накрыть второй половинкой хлеба.





БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ

⌚ 20 мин

| 2

2 булочки для бургеров, 150 г куриного мяса, 1 небольшая белая луковица, 5 веточек кинзы, 5 веточек петрушки, 3 веточки зеленого базилика, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 спелый помидор, 2 ст. л. нерафинированного оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 2 щепотки соли, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Измельчать куриное мясо с луком, чесноком и 1 ст. л. масла в блендере 1 мин, посолить.

2 Вылепить 2 плоские котлеты на 1 см шире диаметра булочек.

3 Измельчить зелень, нарезать помидор небольшими кубиками, смешать, заправить маслом, лимонным соком и немного посолить.

4 На широкой сковороде с оставшимся маслом обжаривать котлеты по 3 мин с каждой стороны.

5 Приготовить глазунью, поджарить хлеб в тостере.

6 На нижнюю часть хлеба выложить куриную котлету. Сверху — салат из помидора и зелени и 1 обжаренное яйцо, посыпать перцем. Накрыть верхней частью булки.



БУРГЕР ДЖОНИ РАЙДЦЕРА

⌚ 20 мин

| 2

2 булочки для гамбургеров, 1 окорочок курицы (бедро и голень), 4 ломтика сыра для тостов, 1/2 луковицы, 60 г корнишонов, 50 г кетчупа, 40 мл ворчестерского соуса, 40 г французской зерновой горчицы, 250 мл кока-колы, 30 мл растительного масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отделить мякоть курицы от кости. Разрезать мясо на 2 части. Поперчить и посолить.

2 Очистить лук и нарезать полукольцами.

3 Обжарить куриное филе на сковороде на растительном масле, добавить лук и пассеровать до золотистого цвета лука. Добавить кетчуп, кока-колу, ворчестерский соус, горчицу и тушить в течение 8–10 мин.

4 Разрезать булочки для гамбургеров на 2 части, поджарить на сухой сковороде.

5 Нарезать корнишоны продольными пластинками.

6 Промазать булочки для гамбургеров соусом, в котором тушилась курица. Уложить на нижние части булочек корнишоны, ломтики сыра. Выложить сверху курицу, снова ломтики сыра и накрыть верхними половинками булочек.



КРЕВЕТОЧНЫЙ БУРГЕР

⌚ 35 мин

🍴 4

4 булочки для гамбургеров, 600 г очищенных креветок, 2 кусочка белого хлеба, 4 редиски, 4 листика салата, 2 стебля сельдерея, 2 ст. л. майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка кинзы, 1 ч. л. тертой цедры лимона, 1 ч. л. сока лимона, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус сальса:** 1 манго, 1 авокадо, 1/2 стручка сладкого перца, 1 красная луковица, 1,5 ст. л. сока лимона, 1/2 пучка свежей кинзы, соль и свежемолотый перец — по вкусу

1 Нарезать мякоть манго и авокадо мелкими кубиками. Нарезать перец кубиками. Очистить лук, измельчить. Вымыть, обсушить и мелко порубить кинзу. Смешать все ингредиенты соуса, заправить соком лимона, солью и специями, дать настояться 5 мин.

2 Измельчить хлеб в блендере. Порубить креветки, зеленый лук и кинзу. Добавить к крошкам хлеба майонез, цедру, сок лимона, креветки, лук, кинзу, натертые редис и сельдерея, соль, перец. Смочить руки в воде, слепить из фарша 4 котлеты толщиной 2,5 см. Поставить в холодильник на 15 мин. Смазать котлеты маслом. Обжаривать на гриле или сковороде на среднем огне 3–4 мин с каждой стороны.

3 Разрезать булочки пополам и подрумянить. Выложить листья салата, котлеты, добавить немного соуса. Накрыть второй половинкой и подавать с оставшимся соусом.

ПИТА С КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ САЛЬСА ВЕРДЕ

⌚ 30 мин

🍴 4

4 питы (разрезанные пополам), 350 г вареных креветок, 50 г сыра фета, 1 банка консервированной кукурузы, 1/2 кочана ромен-салата, 1/2 стручка оранжевого сладкого перца, 1/4 стакана перца чили, 1/2 пучка кинзы, 50 мл сметаны. **Соус сальса верде:** 2 стручка зеленого перца чили, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана листьев мяты, 1/4 стакана листьев кинзы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 горсть листьев свежего базилика, 1 ст. л. каперсов, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Измельчить в блендере и поперчить ингредиенты для соуса. Добавить креветки, перемешать.

2 Промыть кинзу и обсушить на бумажных полотенцах. Порвать на кусочки салат. Очистить сладкий перец от семян и белых перегородок, нарезать мелкими кубиками. Порубить кинзу, оставив несколько веточек для украшения.

3 Очистить от семян и мелко нарезать перец чили. Смешать со сметаной. Добавить салат, кукурузу, перец и кинзу. Выложить в кармашек каждой половинки питы 1/8 часть креветок и столько же овощной массы. Посыпать сыром, предварительно раскрошив его. Украсить оставшейся кинзой.

БУРГЕРЫ ИЗ ЯГНЕНКА С КОЗЬИМ СЫРОМ

⌚ 25 мин

🍴 6

6 булочек для гамбургеров, 1 кг фарша из мяса ягненка, 150 г козьего сыра, 3 помидора, 1/2 ч. л. сухих прованских трав, 1/2 ч. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Паста из оливок:** по 100 г маслин и оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. каперсов, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. дижонской горчицы, 1/2 ч. л. сухих или свежих прованских трав

1 Смешать в блендере чеснок, маслины, оливки, каперсы, горчицу, прованские травы и оливковое масло до однородной массы.

2 Подготовить гриль или разогреть духовой шкаф до 200 °С. Добавить к фаршу соль и специи. Сформовать 6 котлет толщиной 2 см. Сделать большим пальцем в центре каждой углубление шириной 2–2,5 см.

3 Обжаривать бургеры на решетке-гриль, сковороде или в духовке 8–10 мин. Перевернуть один раз. Выложить на бургеры раскрошенный козий сыр за 2 мин до готовности.

4 Обжаривать булочки срезом вниз по 1 мин. Нарезать помидоры кружочками.

5 Положить помидоры на нижнюю часть булочек. Сверху выложить готовые бургеры и пасту из оливок.

ХОТ-ДОГИ ПО-ДОМАШНЕМУ

⌚ 25 мин

🍴 4

4 булочки для хот-догов, 4 сосиски высшего сорта, 4 маринованных огурца, 4 тонких ломтика сыра, 150 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, 150 мл сухого белого вина, 80 мл кетчупа, 1 ст. л. растительного масла

1 Нашинковать репчатый лук. Обжаривать на раскаленном растительном масле в течение 5 мин.

2 Квашеную капусту отжать от лишнего рассола, выложить к луку, пассеровать 3 мин. Влить вино, довести до кипения, убавить огонь и выпаривать вино в течение 5 мин.

3 Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Разрезать булочки вдоль пополам, выложить на противень, положить рядом сосиски и запекать 2–3 мин.

4 Нарезать сыр ломтиками, огурцы — ломтиками или кружочками.

5 Смазать кетчупом половинку булочки. Выложить сверху ломтик сыра, на него — сосиску, снова смазать кетчупом. Добавить немного тушеной капусты, 2–3 тонких ломтика огурца, накрыть второй половинкой булочки.

6 Выложить хот-доги на противень, запекать 3 мин. Подавать горячими.



ЛЕГКИЙ САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ЯБЛОКОМ И ПОМИДОРАМИ



10 мин



1

3 помидора черри, 30 г салатных листьев, 100 г авокадо, 100 г зеленых яблок, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец и сок лимона — по вкусу

- 1 Нарезать помидоры дольками. Мелко наравать салатные листья.
- 2 Очистить авокадо от кожицы. Удалить косточку. Нарезать мякоть крупными кубиками.
- 3 Очистить яблоко от кожицы и сердцевинки. Нарезать мелкими ломтиками.
- 4 Смешать салатные листья, помидоры, авокадо и яблоко.
- 5 Заправить смесь оливковым маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить.
- 6 Выложить в тарелку с помощью формы.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ-ПАШОТ



10 мин



1

50 г помидоров черри, 50 г красного болгарского перца, 50 г салатных листьев, 50 г бекона (варено-копченой грудинки), 1 яйцо, 1/2 ч. л. винного уксуса, 1 булочка, 30 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать помидоры половинками. Очистить сладкий перец от семян и нарезать треугольниками. Мелко наравать салатные листья.
- 2 Нарезать бекон тонкими ломтиками, обжаривать на 10 мл оливкового масла 1–2 мин. Обсушить от лишнего масла с помощью бумажного полотенца.
- 3 Разрезать булочку и обжарить в тостере либо на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 4 Довести до кипения воду в сотейнике, добавить уксус. Сделать воронку с помощью венчика. Вбить в центр воронки яйцо, доводить до готовности на слабом огне 3–4 мин.
- 5 Достать яйцо с помощью шумовки. Посолить и поперчить.
- 6 Смешать овощи и грудинку, заправить оставшимся оливковым маслом и выложить на тарелку. Сверху положить яйцо, рядом — булочку.





ПЕСТРЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЯЙЦОМ



10 мин

5–6 листьев ромен-салата, 5–6 красных редисок среднего размера, 1/4 небольшого кочана цветной капусты, 2 яйца, оливковое масло, хлеб с отрубями.



2

Заправка: 125 г зернового творога, маленький пучок укропа или кресс-салата, 1 ст. л. белого винного уксуса, 2 ст. л. овощного или куриного бульона, морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Редис очистить от корешков и пятен, нарезать кружочками. Капусту разобрать на соцветия, нарезать тонкими ломтиками. Мелко порубить листики укропа.

2 Смешать творог (жидкость слить), укроп, бульон, уксус, соль, перец.

3 У салата срезать жесткую сердцевину и порвать его на небольшие кусочки.

4 Обжарить в небольшом количестве оливкового масла хлеб. Можно подсушить в духовке или тостере.

5 Сварить яйца, остудить, очистить, нарезать кружочками.

6 Смешать листья салата, редис, капусту и заправку. На тосты выложить салат и яйца. Подавать немедленно.



ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ОГУРЦАМИ



10 мин

200 г любого листового салата, 2 средних короткоплодных огурца, 25 г укропа, 25 г петрушки, 25 г зеленого лука. **Заправка:** 1 желток, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1/3 ч. л. соли



2

1 Вымыть зелень, просушить с помощью специальной сушилки либо на бумажных полотенцах. Мелко нарезать укроп и петрушку без стеблей. Тонко нашинковать зеленый лук (без белой части).

2 Огурцы вымыть, обрезать кончики, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками.

3 Взбить желток с сахаром и солью, добавить растительное масло по каплям при постоянном перемешивании.

4 Продолжая взбивать соус венчиком, тонкой струйкой или по каплям влить уксус, чтобы получилась эмульсия, напоминающая домашний майонез.

5 Листья салата вымыть, обсушить, аккуратно порвать руками. Выложить в салатник, полить заправкой и аккуратно перемешать.

6 Добавить огурцы, зелень, еще раз перемешать. Подавать немедленно.

САЛАТ С ГРЕНКАМИ

🕒 15 мин

🍴 4

1 помидор, 1 огурец, 1 авокадо, 1 стебель лука-порей, 1 стручок болгарского перца, 200 г салатных листьев, 80 г брынзы, 100 г белого хлеба, 1 ст. л. оливкового масла, 1/3 ч. л. сушеного тимьяна, зелень базилика.

Заправка: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. красного винного уксуса, 4 ст. л. томатного сока, 1 зубчик чеснока, соль — по вкусу

1 Разломать хлеб руками на небольшие кусочки, сбрызнуть маслом, посыпать тимьяном и подсушивать в духовке в течение 10 мин при температуре 150 °С до румяной корочки.

2 Нарезать помидор и огурец тонкими кружочками. Очистить болгарский перец от семян, нарезать тонкой соломкой. Очистить авокадо, удалить косточку, нарезать тонкими ломтиками. Тонко нашинковать лук-порей. Нарезать брынзу мелкими кубиками или раскрошить вилкой. Промыть салатные листья, обсушить, нарвать небольшими кусочками.

3 Мелко порубить очищенный чеснок. Смешать масло, уксус и томатный сок, добавить чеснок, посолить по вкусу.

4 Выстлать блюдо листьями салата. Сверху выложить нарезанные овощи и брынзу в произвольном порядке или слоями. Полить заправкой, посыпать сухариками, при подаче украсить листочками базилика.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ С БАЗИЛИКОВЫМ МАСЛОМ

🕒 15 мин

🍴 1

100 г помидоров черри, 30 г моцареллы, 50 г ромэн-салата, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 50 мл сухого белого вина, 20 мл растительного масла. **Заправка:** 1 небольшой пучок зеленого базилика, 100 мл оливкового масла, 5 горошин душистого перца, 5 горошин черного перца, морская соль и сахар — по вкусу

1 Обмыть помидоры черри под проточной водой, разрезать пополам. Мелко порубить 1 зубчик чеснока. Снять с лимона цедру.

2 Быстро обжарить помидоры черри на сковороде с разогретым растительным маслом. Добавить цедру, рубленый чеснок. Влить вино. Прогреть 2 мин и снять с огня.

3 Оборвать листья базилика с жестких стеблей.

4 Поместить листья базилика, оливковое масло, 2 вида перца, соль и сахар в блендер. Взбить до однородной консистенции.

5 Нарезать оставшийся зубчик чеснока пластинами. Раздавить моцареллу ножом или порвать руками. Промыть салат холодной проточной водой, нарвать. Смешать все компоненты в глубокой миске, заправить. Подавать сразу же.





САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

 10 мин : 1 небольшой кочан пекинской капусты, 1 крупная морковь, 150 г свежемороженого или свежего зеленого горошка, 6 яиц, 1 пучок укропа (или кресс-салата). **Заправка:** 150 мл оливкового майонеза, 150 г биойогурта без добавок, 2 ст. л. кетчупа, 1–2 ч. л. лимонного сока, 15 мл коньяка, морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нашинковать пекинскую капусту и морковь мелкой соломкой.

2 Смешать морковь и капусту, можно слегка помять, чтобы овощи пустили сок.

3 Добавить размороженный или свежий горошек.

4 Смешать кетчуп, йогурт, майонез, коньяк, соль и перец. Добавить свежавыжатый сок лимона и перемешать венчиком или в блендере.

5 Отварить яйца вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками.

6 Мелко нашинковать укроп. На салат выложить кружочки яйца, посыпать укропом. Заправку лучше подать в соуснике.



САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНА И АВОКАДО

 20 мин : 1 пучок ромен-салата, 1 длинноплодный огурец, 1 красная луковица, 2 авокадо, 5 апельсинов, сок 1 лимона, 1 ст. л. бальзамического уксуса, оливковое масло, морская соль — по вкусу, 2 щепотки молотого перца чили

1 Промыть и высушить салат. Порвать руками на кусочки произвольного размера.

2 Вымыть огурец, нарезать кружочками. При желании можно очистить от кожуры.

3 Апельсины вымыть, срезать кожуру. Извлечь мякоть острым ножом.

4 Снять кожуру с авокадо, разрезать пополам и вынуть косточку. Нарезать крупными, но тонкими ломтиками. Сразу же сбрызнуть соком 1/2 лимона, чтобы авокадо не потемнело.

5 Очистить лук и нарезать полукольцами. Репчатый лук после нарезки необходимо ошпарить для удаления излишней горечи.

6 Овощи и фрукты перемешать. Полить маслом, лимонным соком, уксусом, посолить и приправить перцем чили. Можно посыпать паприкой, сбрызнуть соусом табаско или добавить свежий острый перец, нарезанный колечками.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ



10 мин



4

1 пучок салата (желательно хрустящих сортов), 1 небольшой огурец, 1 крупный помидор, 1 стручок болгарского перца, 50 г маслин без косточек, 1 небольшая красная луковица, 120 г феты, 1 ч. л. сушеного орегано, 1 ч. л. сушеного базилика, свежий базилик.
Заправка: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. красного винного уксуса, 1/2 ч. л. сахара

1 Вымытые листья салата обсушить и нарвать небольшими кусочками. Нарезать помидор небольшими дольками. Очистить болгарский перец от семян и нарезать кусочками в форме треугольника. Нарезать огурец длинными перьями. Очистить луковицу, нарезать тонкими кольцами.

2 Нарезать фету небольшими кубиками. Смешать сушеные орегано и базилик, перетереть, чтобы раскрылся их вкус и аромат. Аккуратно обсыпать кусочки феты специями со всех сторон.

3 Смешать все ингредиенты заправки, взбить венчиком.

4 Выложить салат и овощи на тарелку, полить заправкой. Сверху положить кусочки феты, украсить зеленью базилика и маслинами.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С ОГУРЦОМ И УКРОПНОЙ ЗАПРАВКОЙ



10 мин



4

1 корень дайкона, 2 огурца, 8 перепелиных яиц (или 4 куриных). **Заправка:** 200 г нежирной сметаны, зелень укропа, соль — по вкусу

1 Отваривать перепелиные яйца в кипящей воде в течение 4 мин и сразу же опустить в холодную воду. Очистить яйца и нарезать небольшими дольками (можно натереть на крупной терке).

2 Очистить дайкон, натереть на крупной терке или терке для приготовления моркови по-корейски.

3 Нарезать огурцы тонкими пластинками и нашинковать их соломкой.

4 Мелко порубить укроп, добавить в сметану, посолить, перемешать.

5 Выложить в порционную посуду слой огурцов, полить соусом. Выложить поверх слой яиц. Полить соусом снова.

6 Уложить верхним слоем тертый дайкон. Украсить салат зеленью укропа при подаче.

САЛАТ С МИДИЯМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



15 мин



2

200 г замороженных мидий, 1 луковица, 100 мл растительных сливок, 100 г салатной смеси (желательно хрустящих сортов), 1 стручок болгарского перца, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 лайма, 1 зубчик чеснока, корень имбиря, 1 стручок острого перца, щепотка карри, соль — по вкусу

1 Очистить луковицу и нарезать тонкими полукольцами. Очистить болгарский перец от семян и нарезать тонкой соломкой.

2 Разогреть оливковое масло на сковороде, добавить в него раздавленный чеснок и нарезанный корень имбиря. Быстро обжарить и вынуть из масла. На ароматизированном масле обжарить лук до золотистой корочки.

3 Разморозить мидии, тщательно промыть (можно использовать консервированные без рассола). Добавить мидии к луку и обжаривать в течение 5 мин.

4 Добавить в сковороду карри. Посолить по вкусу. Влить сливки и довести до кипения.

5 Промыть салатные листья, обсушить, нарвать небольшими кусочками. Выложить на блюдо листья салата, болгарский перец, сверху — мидии вместе с соусом. Посыпать салат тонкими колечками острого перца, украсить лаймом.

ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ С ЯЙЦОМ-ПАШОТ И МОРЕПРОДУКТАМИ



10 мин



1

1 помидор, 50 г красного перца, 50 г цукини, 6 тигровых креветок, 50 г очищенного кальмара, 1 яйцо, 1/2 ч. л. винного уксуса, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец и сок лимона — по вкусу

1 Очистить сладкий перец от семян и нарезать треугольниками. Удалить у помидора плодоножку и разрезать пополам. Нарезать цукини кружочками.

2 Очистить креветки, оставив верхний хвостик. Сделать надрез на спинке и удалить кишечник. Нарезать кальмары кольцами.

3 Посолить и поперчить овощи. Посолить, поперчить и сбрызнуть соком лимона креветки и кальмары.

4 Овощи и морепродукты опустить в кипящую воду. Отваривать 2–3 мин.

5 Довести до кипения воду в сотейнике, добавить уксус. Сделать воронку с помощью венчика. Вбить в центр воронки яйцо. Доводить до готовности на слабом огне 3–4 мин. Достать яйцо с помощью шумовки. Посолить и поперчить.

6 Выложить все ингредиенты на тарелку, полить оливковым маслом.



ОБЖАРЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С САЛАТНЫМ МИКСОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ



10 мин



1

6 помидоров черри, 30 г салатных листьев, 20 г рукколы, 20 г кедровых орехов, 50 г грейпфрута, 30 мл оливкового масла, бальзамический уксус — по вкусу

- 1 Нарезать помидоры половинками. Обжаривать на 10 мл оливкового масла 10–20 с.
- 2 Нарвать салатные листья, смешать с рукколой.
- 3 Очистить грейпфрут от кожуры. Вырезать мякоть, нарезать ломтиками.
- 4 Смешать грейпфрут с салатными листьями. Заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
- 5 Обжаривать кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 6 Выложить на тарелку помидоры и салат. Посыпать кедровыми орехами.



ОГУРЦЫ С КРЕВЕТКАМИ И ТВОРОГОМ



15 мин



1

1 крупный огурец, 1/4 моркови, 75 г творога, 50 г коктейльных креветок, 25 г натурального йогурта без добавок, 5 г свежей мяты, 5 г свежего укропа, 5 г свежего базилика, желатинно-зеленого, 5 мл оливкового масла, 1 ч. л. белого хрена, 1/2 зубчика чеснока, соль и перец — по вкусу

- 1 Нарезать огурец столбиками длиной 3–4 см, удалить мякоть так, чтобы осталось донышко.
- 2 Мелко порубить укроп и базилик.
- 3 Добавить творог, хрен, мелко порубленный чеснок и креветки. Влить йогурт.
- 4 Добавить мелко натертую морковь, соль, перец, оливковое масло. Перемешать.
- 5 Наполнить огуречные столбики начинкой. Перед подачей на стол украсить листиками мяты.





СУЛУГУНИ, ЖАРЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

 20 мин : 1 крупный помидор, 200 г сулугуни, 150 г жидкой аджики, несколько веточек мяты, несколько веточек кинзы
 4

- 1 Нарезать помидор кружками.
- 2 Нарезать сулугуни прямоугольными ломтиками.
- 3 Выложить на сковороду, чередуя, помидор и сулугуни.
- 4 Полить ломтики аджикой.
- 5 Крупно нарезать мяту, предварительно удалив жесткие стебли.
- 6 Посыпать помидор и сыр мятой. Запекать в духовке при 180 °С в течение 10 мин. Подать, украсив кинзой.



СКРЕМБЛ С ВЕТЧИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

 10–15 мин : 2 яйца, 100 г вареной ветчины, 70 мл сливок 20%-ной жирности, 4 веточки петрушки, 4 веточки кинзы, 4 пера зеленого лука, 2 ст. л. рафинированного оливкового масла, 30 г сыра (например, грюер), 1 щепотка соли, свежемолотый черный перец — по вкусу
 1–2

- 1 Разбить яйца в глубокую миску и слегка взболтать, добавив сливки и соль.
- 2 Нарезать ветчину небольшими кубиками. Измельчить зелень. Натереть сыр на терке.
- 3 На среднем огне разогреть сковороду с маслом, влить яичную смесь и жарить 30 с.
- 4 Готовить 7 мин, постоянно взбивая вилкой и не давая омлету зажариться целым куском.
- 5 За 2 мин до готовности добавить ветчину и зелень.
- 6 Готовый омлет выложить на тарелку, присыпать натертым сыром и перцем.



БЫСТРОЕ ЛОБИО

 20–30 мин : 600 г консервированной красной фасоли, 1 крупная луковица, 1 крупный помидор, 100 г зерен граната, 150 мл горячей воды, 30 мл растительного масла, 10 г сухой аджики, средний пучок кинзы, соль — по вкусу

 4

1 Обдать помидор кипятком, положить в холодную воду. Снять кожицу. Нарезать мелкими кубиками.

2 Обжаривать мелко нарезанный лук на раскаленном растительном масле до прозрачности. Добавить помидор, перемешать.

3 Промыть фасоль. Добавить в сковороду к луку и помидору.

4 Влить горячую воду. Тушить на слабом огне под крышкой в течение 5 мин.

5 Посыпать тушеные овощи аджикой, перемешать.

6 Посолить готовое блюдо, добавить рубленую кинзу. Перед подачей украсить зернами граната.



ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ С МУССОМ ИЗ ФЕТЫ И УКРОПА

 20 мин : 400 г тыквы, 120–150 г пшеничной муки, 2 яйца, 50 мл растительного масла, сахар и соль — по вкусу. **Мусс:** 150 г феты или любого сливочного сыра, 50 мл сливок 20%-ной жирности, 3 ст. л. измельченной зелени укропа

 4

1 Очистить тыкву от кожуры и удалить семечки, нарезать мякоть крупными кусочками. Натереть на крупной терке.

2 Добавить в тыквенную массу яйца. Всыпать муку.

3 Добавить соль, сахар и замесить густое тесто.

4 Разогреть растительное масло в сковороде с толстым дном и жарить оладьи на среднем огне по 1–2 мин с каждой стороны.

5 Поместить фету в чашу блендера и влить сливки.

6 Всыпать в чашу зелень, измельчить смесь до однородной консистенции. Подать тыквенные оладьи с муссом.





МЧАДИ

⌚ 20 мин

🍴 6

350 г кукурузной муки, 100 мл молока, 100 мл воды, 1/2 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль — по вкусу, сметана

- 1 Просеять кукурузную муку через сито.
- 2 Разбавить молоко водой, подогреть. Влить в миску с мукой.
- 3 Всыпать сахар, посолить. Добавить размягченное сливочное масло.
- 4 Замесить тесто.
- 5 Мокрыми руками сформовать из теста лепешки.
- 6 Обжаривать лепешки на растительном масле до золотистого цвета. Подавать со сметаной.



ПОМИДОРЫ С ПОЛЕНТОЙ

⌚ 20–30 мин

🍴 4

2 крупных помидора, 1 луковица шалот, 1–2 зубчика чеснока, 3 соленых анчоуса (по желанию), 100 г поленты или кукурузной крупы, 200 мл воды (или смеси воды и молока), 50 г мягкого сыра брынза, 20 г маринованных маслин, 2 веточки базилика, 30 мл растительного масла

- 1 Отваривать поленту 5–8 мин, постоянно помешивая, на воде или смеси воды и молока.
- 2 Мелко порубить маслины, чеснок и базилик.
- 3 Нарезать лук-шалот мелкими кубиками. Обжарить с чесноком на растительном масле и остудить.
- 4 Отрезать верхушки помидоров, вынуть ложкой сердцевину. Мелко нарезать и добавить к луку и чесноку. Добавить к овощам поленту. Перемешать и прогреть 1 мин.
- 5 Добавить анчоусы, маслины и базилик, перемешать.
- 6 Наполнить помидоры начинкой, сверху выложить мелко нарезанный сыр. Запекать 5–8 мин до светло-коричневой сырной корочки.



ПОМИДОРЫ ПО-НЕМЕЦКИ



25 мин



1

1 крупный помидор, 75 г копченых колбасок, 50 г сыра дор-блю, 25 г сырого риса, 150 мл мясного бульона, 1 репчатая луковица, 25 мл растительного масла, 25 мл белого вина, несколько веточек тимьяна, пучок петрушки или укропа

1 Отрезать верхушку помидора, вынуть ложкой сердцевину и мелко нарезать. Отварить рис в бульоне. Разрезать луковицу на 4 части, обдать кипятком и нарезать мелкими кубиками.

2 Мелко нарезать колбаски, обжарить их с луком и рисом на растительном масле.

3 Мелко порубить петрушку и тимьян.

4 Натереть сыр на мелкой терке, смешать с петрушкой и тимьяном. Добавить сырную смесь и мелко нарезанную сердцевину помидора к рису и колбаскам.

5 Выложить на сковороду, добавить вино и прогреть 1 мин.

6 Наполнить начинкой помидор.

ШАМПИНЬОНЫ С ПОЛЕНТОЙ, ЛУКОМ И КОПЧЕНЫМИ КОЛБАСКАМИ



25 мин



4

4 крупных шампиньона, 150 г копченых колбасок, 100 г поленты, 50 г твердого сыра (например, российского), 30 г сливочного масла, 1 репчатая луковица, 1 яблоко, небольшой пучок укропа, растительное масло

1 Отварить и остудить поленту.

2 Нарезать кружочками колбаски.

3 Нарезать мелкими кубиками яблоко и лук.

4 У шампиньонов выкрутить ножки и мелко их нарезать.

5 Лук, колбаски и грибные ножки обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить к поленте содержимое сковороды, а также яблоко, рубленую зелень и сливочное масло. Перемешать.

6 Начинить шампиньоны. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 180 °С 10–15 мин.

ЗАПЕЧЕННОЕ РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЯЙЦОМ И БЕКОНОМ



20 мин



1

50 г репчатого лука, 50 г болгарского перца, 50 г стручковой фасоли, 50 г консервированной фасоли, 50 г бекона, 30 мл растительного масла, 2 помидора черри, 1 яйцо, 20 мл молока, 1 веточка свежего тимьяна, 1 веточка укропа, соль — по вкусу

1 Очистить болгарский перец от семян и нарезать большими кубиками. Очистить репчатый лук и нарезать полукольцами средней толщины. Помыть помидоры черри и разрезать пополам. Нарезать бекон тонкими ломтиками.

2 Обжаривать все овощи на разогретом растительном масле на сковороде в течение 3–5 мин, посолить.

3 Разогреть духовой шкаф до 200 °С. Выложить половину овощей в форму для запекания.

4 Уложить сверху бекон.

5 Посыпать нарезанными пряными травами, выложить оставшиеся овощи и уложить сверху бекон.

6 Взбить яйцо с молоком. Залить яично-молочной смесью рагу. Запекать в духовом шкафу при 200 °С в течение 7–10 мин до готовности.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С АПЕЛЬСИНОМ И РИСОМ



30 мин



1

100 г куриного филе, 1 апельсин, 50 г риса (желательно сорта басмати), 30 г грецких орехов, 30 мл меда, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 1/2 лайма, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, свежая зелень

1 Отварить рис в подсоленной воде. Заправить сливочным маслом.

2 Крупно нарезать куриное филе.

3 Очистить апельсин от кожуры. Нарезать мякоть апельсина крупными кубиками.

4 Обжаривать куриное филе на разогретой сковороде с оливковым маслом до золотистости. Посолить и поперчить.

5 Добавить к мясу кубики апельсина. Всыпать грецкие орехи. Влить мед.

6 Выжать в смесь сок лайма и слегка прогреть. Выложить блюдо на тарелку с рисом и подать, украсив зеленью.



СТИР-ФРАЙ ИЗ КУРИЦЫ С БАКЛАЖАНОМ

🕒 30 мин

🍴 4

500 г баклажанов, 400 г филе курицы, 35 мл соевого соуса, 35 мл красного винного уксуса, 2 ст. л. сахара, кусочек корня имбиря длиной 2–3 см, 1 ч. л. кунжута, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 1 зубчик чеснока, 1/8 ч. л. красного острого перца, 1 ст. л. растительного масла, 30 мл воды

1 Нарезать куриное филе поперек волокон длинными полосками толщиной 1,5 см. Нарезать баклажаны длинными брусочками. Натереть корень имбиря на мелкой терке. Мелко нарезать чеснок.

2 Смазать сковороду растительным маслом. Обжаривать курицу на сильном огне в течение 5–7 мин. Снять со сковороды.

3 Выложить баклажаны на сковороду и добавить к ним имбирь, чеснок и воду. Обжаривать, периодически помешивая, пока жидкость не испарится.

4 Смешать соевый соус, уксус, кунжут, крахмал, перец и сахар.

5 Выложить курицу на сковороду к баклажанам. Залить соевой смесью и довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить нагрев и готовить, помешивая, пока соус не загустеет.

СЕМГА С ОВОЩНОЙ «ЛАПШОЙ»

🕒 30 мин

🍴 1–2

200 г филе семги, 100 г цуккини, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г баклажанов, 15 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 100 мл сливок 22–33%-ной жирности, 30 г шпината, 20 г репчатого лука, 15 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать цуккини, баклажан, очищенные морковь и корень сельдерея тонкими ломтиками овощечисткой. Нарезать овощные ломтики широкими полосками, посолить и поперчить.

2 Обжаривать овощи на разогретой сковороде с оливковым маслом 1–2 мин.

3 Посолить и поперчить филе семги. Обжаривать семгу на разогретой сковороде до золотистости. Довести рыбу до готовности в разогретом духовом шкафу 5–7 мин при 180 °С.

4 Измельчить лук и чеснок и обжарить на разогретой сковороде с оливковым маслом, влить сливки и добавить шпинат. Довести до кипения. Приправить по вкусу.

5 Измельчить шпинат, лук, чеснок с помощью блендера до однородности, влить сливки и подать в качестве соуса к семге и овощной «лапше».

ЛОМТИКИ СВИНИНЫ С ОСТРЫМ ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

🕒 30 мин

🍴 4

600 г свиной вырезки, 200 г огурцов, 200 г помидоров черри, 200 г красного болгарского перца, 30 г меда, 20 мл оливкового масла + масло для жарки, 10 г свежего или маринованного острого перца чили, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить свиную вырезку. Удалить пленку. Нарезать мясо ломтиками, слегка приплюснуть.

2 Посолить и поперчить ломтики с обеих сторон. Обжаривать на раскаленном оливковом масле с обеих сторон по 1–2 мин до готовности.

3 Вымыть и обсушить овощи. Разрезать помидоры пополам. Нарезать огурцы соломкой. Очистить болгарский перец (удалить перегородки и плодоножку), нарезать соломкой. Измельчить перец чили.

4 Смешать оливковое масло, мед и перец чили. Взбить в легкую эмульсию.

5 Заправить помидоры, огурцы и перец эмульсией, перемешать. Выложить на тарелку вместе с мясом.

КАЛЬМАРЫ С КОЛБАСКАМИ, БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ПОМИДОРАМИ

🕒 15 мин

🍴 4

2 очищенных кальмара, 200 г сырых куриных колбасок (желательно тонких), 400 г консервированной белой фасоли, 2 небольших помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, небольшой пучок рукколы и/или зелени базилика

1 Вымыть кальмары, нарезать кольцами. Нарезать колбаски небольшими кусочками.

2 Разогреть сковороду с оливковым маслом. Обжаривать колбаски 5 мин. Добавить кольца кальмаров.

3 Измельчить очищенный чеснок. Добавить в сковороду и обжаривать 4–6 мин.

4 Добавить в сковороду консервированную белую фасоль.

5 Нарезать помидоры дольками, удалив плодоножки. Добавить в сковороду, тушить 5 мин.

6 Добавить соль и перец. Подать, посыпав блюдо рукколой и/или измельченной зеленью базилика.

АНГЛИЙСКИЙ

⌚ 10 мин

🍴 1

2 яйца, 2 сосиски в натуральной оболочке, 1 помидор, 100 г бекона (варено-копченой грудинки), 100 г консервированной белой фасоли в томатном соусе, 80 г шампиньонов, 20 мл оливкового масла, 1 булочка для бургера, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, зелень

1 Нарезать бекон тонкими ломтиками. Удалить у помидора плодоножку и разрезать пополам. Вымыть грибы (молодые можно не чистить), нарезать сегментами.

2 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета.

3 Обжаривать на оливковом масле сосиски и бекон 1–2 мин. Обсушить от лишнего масла с помощью бумажного полотенца.

4 Пожарить на оставшемся масле яйца, посолить и поперчить.

5 Обжарить грибы и помидор, при необходимости обсушить их от лишнего масла с помощью бумажного полотенца.

6 Прогреть на сковороде фасоль. Подать вместе на тарелке яйца, помидор, грибы, сосиски, бекон, фасоль, хлеб и зелень.

НЕМЕЦКИЙ

⌚ 10 мин

🍴 4

2 яйца, 4 тонкие небольшие колбаски в натуральной оболочке, 100 г бекона (варено-копченой грудинки), 200 г отварного картофеля, 1 белая булочка, 1 черная булочка с семечками, несколько перьев зеленого лука, 30 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла

1 Отваривать яйца в сотейнике с водой в течение 5–6 мин после закипания. Охладить яйца в ледяной воде, очистить. Нарезать половинками.

2 Нарезать бекон тонкими ломтиками. Разломать картофель на крупные куски.

3 Мелко нарезать зеленый лук.

4 Обжаривать на оливковом масле колбаски, бекон и картофель 3–4 мин.

5 Обсушить бекон, сосиски и картофель от лишнего масла с помощью бумажного полотенца.

6 Разрезать булочки. Подать на тарелке вместе с яйцами, картофелем, колбасками, грудинкой и сливочным маслом. Посыпать луком.

ФРАНЦУЗСКИЙ

⌚ 10 мин

🍴 1

1 большой круассан или 3–4 маленьких, 1 яйцо, 100 г тостового хлеба, 5 г муки, 30 г сыра твердых сортов, 30 г сыра камамбер, 30 г сыра бри, 50 г ветчины, 50 г свежих ягод, 100 г йогурта, 30 г сливочного масла, 30 г джема, 20 мл оливкового масла

1 Натереть твердый сыр на крупной терке. Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета. Нарезать ветчину тонкими ломтиками.

2 Слегка взбить яйцо венчиком. Добавить муку, сыр и тщательно перемешать.

3 Разрезать тосты пополам и обмакнуть в яично-сырную смесь.

4 Обжаривать на оливковом масле с обеих сторон до золотистого цвета 1–2 мин.

5 Нарезать камамбер и бри сегментами.

6 Смешать йогурт с ягодами. Подать вместе все компоненты завтрака.

РУССКИЙ

⌚ 10 мин

🍴 1

100 г бекона (варено-копченой грудинки), 2 тонкие куриные колбаски, 1 яйцо, 50 г соленых огурцов, 20 мл растительного масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 30 г сливочного масла. **Блины:** 1 яйцо, 200 мл кефира, 100 г муки, 1/2 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. соли, щепотка соды, 10 мл растительного масла

1 Взбить яйцо венчиком. Добавить кефир, муку, соль, сахар и соду. Замесить однородное тесто.

2 Смазать раскаленную сковороду растительным маслом и испечь блинчики.

3 Нарезать соленый огурец ломтиками. Нарезать бекон тонкими ломтиками.

4 Обжаривать на растительном масле яйцо, колбаски (предварительно отваренные) и бекон в течение 2–3 мин. Яйцо посолить и поперчить.

5 Обсушить бекон и колбаски от лишнего масла с помощью бумажного полотенца. Подавать с яйцом, блинами, огурцами и сливочным маслом.



МЕКСИКАНСКИЙ

🕒 10 мин

🍴 1

100 г говяжьего фарша, 100 г красного сладкого перца, 30 г сыра твердых сортов, 30 г красной консервированной фасоли, 1 помидор, 1 тортилья, 1 яйцо, 1 стручок красного перца чили, 1/2 лайма, несколько перьев зеленого лука, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Удалить у помидора плодоножку, нарезать небольшими кубиками. Очистить сладкий перец от семян, нарезать небольшими кубиками. Натереть сыр на крупной терке. Мелко нарезать зеленый лук.

2 Разрезать лайм пополам, срезать кончики.

3 Нарезать тортилью сегментами и обжаривать на оливковом масле 20–30 с. При необходимости обсушить от лишнего масла с помощью бумажного полотенца.

4 Проткнуть ножом стручок перца чили в нескольких местах и обжаривать на оливковом масле 1 мин.

5 Обжаривать фарш на оливковом масле 1–2 мин. Добавить свежие овощи, консервированную фасоль и обжаривать еще 1–2 мин. Посолить и поперчить.

6 Добавить яйцо и сыр. Обжаривать до готовности яиц 30–40 с, помешивая лопаткой. Подавать вместе с тортилей, лаймом, перцем чили и зеленым луком.



ИСПАНСКИЙ

🕒 10 мин

🍴 1

2 яйца, 50 мл молока, 50 г ветчины, 30 г лука-порей (белая часть), 100 г отварного картофеля, 50 г помидоров, 50 г красного болгарского перца, 50 мл сухого белого вина, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 помидора черри на веточке, 10 г кудрявого салата

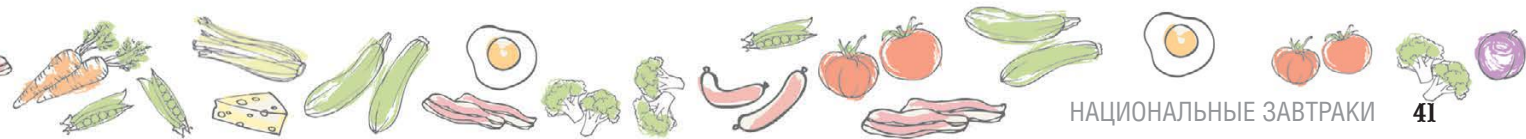
1 Нарезать ветчину небольшими кубиками. Очистить лук-порей, вымыть и нарезать тонкими кольцами. Нарезать отварной картофель небольшими кубиками. Нарезать помидор дольками, предварительно удалив плодоножку. Очистить сладкий перец от семян и нарезать соломкой.

2 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить.

3 Обжарить на оливковом масле все компоненты. Посолить и поперчить.

4 Добавить вино и выпарить его. Залить обжаренные компоненты яичной массой и довести до готовности под крышкой на малом огне. Подавать с помидорами черри и листьями салата.





АМЕРИКАНСКИЙ

🕒 10 мин

🍴 1

2 яйца, 50 мл молока, 100 г бекона (варено-копченой грудинки), 2 сосиски в натуральной оболочке, 1 клубень картофеля, 100 г тостового хлеба, 30 г клубничного джема, 3 апельсина, 20 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать бекон тонкими ломтиками. Нарезать картофель соломкой.

2 Обжаривать на оливковом масле сосиски, бекон и картофель 3–4 мин. Обсушить от лишнего масла с помощью бумажного полотенца.

3 Взбить венчиком яйца с молоком. Посолить и поперчить. Влить яичную смесь на разогретую сковороду с оливковым маслом. Жарить до готовности, периодически помешивая лопаткой, 1–2 мин.

4 Разрезать апельсины на половинки и выжать из них сок.

5 Обжарить хлеб в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета.

6 Разрезать тосты и намазать их джемом. Подавать с грудинкой, картофелем, сосисками, болтуньей и апельсиновым соком.



ВЕНГЕРСКИЙ

🕒 10 мин

🍴 1

5 перепелиных яиц, 50 г салами, 50 г сыра твердых сортов (маасдам, гауда с начинками), 1 белая булочка, 1 черная булочка, 30 г сливочного масла, зелень. **Помазка:** 100 г творога, 10 г молотой красной паприки, пучок свежего укропа, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать салами и сыр тонкими ломтиками. Измельчить укроп.

2 Отваривать яйца в сотейнике с водой 3 мин с момента закипания. Резко охладить под холодной водой, очистить. Нарезать яйца половинками.

3 Смешать часть творога с укропом, другую — с паприкой. Посолить и поперчить.

4 Нарезать булочки ломтиками.

5 Намазать хлеб творожной намазкой. Подавать с салами, яйцами, сыром и сливочным маслом. Украсить зеленью.





ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ КОКТЕЙЛИ



10 мин

1 спелый манго, 2 апельсина, 200 г салатных листьев, 200 г петрушки, 1 зеленое яблоко, 500 г стеблей сельдерея, 3 моркови, 300 г свежего ананаса



1

1 Очистить манго. Отделить мякоть от косточки и крупно нарезать.

2 Разрезать апельсины пополам и выдавить сок. Отделить листья петрушки от стебля.

3 Измельчить с помощью блендера манго, листья салата и петрушки, добавив апельсиновый сок. Налить коктейль в стакан.

4 Нарезать яблоко крупными дольками. Разрезать стебли сельдерея на несколько частей. С помощью соковыжималки приготовить сок из яблока и части сельдерея. Налить в стакан.

5 Очистить от кожуры морковь и ананас.

6 Нарезать крупно морковь и ананас. Приготовить сок с помощью соковыжималки из оставшегося сельдерея, моркови и ананаса. Налить в стакан.



СМУЗИ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ



20 мин

200 мл горячего молока, 2 стакана клубники или других свежих ягод, 6 ст. л. натурального йогурта, 4 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления, 2 ст. л. меда, кубики льда. **Для подачи:** 4 листика мяты, щепотка молотой корицы, ягоды клубники



4

1 Залить овсяные хлопья горячим молоком и оставить на 10 мин.

2 Поместить размягченные овсяные хлопья вместе с молоком в чашу блендера.

3 Добавить клубнику. Влить мед. Добавить натуральный йогурт.

4 Взбить массу до однородности с помощью блендера. Добавить несколько кубиков льда.

5 Перелить смузи в бокал.

6 Посыпать смузи корицей, украсить ягодами клубники и листьями мяты.





ЙОГУРТ С КЛУБНИКОЙ И МЮСЛИ

⌚ 15 мин

🍴 2

200 г свежей клубники, 100 мл сладкого клубничного йогурта, 1/2 стакана геркулеса, 2 ст. л. тростникового сахара, 2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. любых орехов, мята

1 Порубить орехи ножом или измельчить в комбайне.

2 Смешать геркулес с кокосовой стружкой, сахаром и орехами.

3 Высыпать смесь в форму для запекания, сверху уложить небольшие кусочки сливочного масла. Закрыть форму фольгой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 мин.

4 Промыть клубнику, удалить чашелистики. Половину ягод нарезать кусочками. Смешать нарезанную клубнику с йогуртом.

5 Достать форму, снять фольгу, перемешать мюсли и поставить в духовой шкаф, не закрывая.

6 Периодически доставать противень и перемешивать массу, чтобы она равномерно подсохла. Выложить получившиеся мюсли в прозрачную посуду, полить йогуртом, украсить целыми ягодами и мятой.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

⌚ 10 мин

🍴 1

1/2 спелого манго, 1/2 апельсина, 1/2 грейпфрута, 1/2 киви, 1/2 банана, 50 г винограда, 20 г меда, 1/4 лимона, корица — по вкусу

1 Очистить манго. Отделить мякоть от косточки и нарезать кубиками.

2 Очистить от кожуры апельсин и грейпфрут. Вырезать из фруктов мякоть. Нарезать кубиками.

3 Очистить киви от кожицы и нарезать кубиками. Очистить банан от кожуры и нарезать кружочками.

4 Нарезать виноград половинками. Удалить семечки.

5 Смешать фрукты, заправить соком лимона и медом. Выложить салат на тарелку и посыпать корицей.





СЛАДКИЙ ОМЛЕТ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ



12–15 мин



1–2

2 яйца, 150 мл кефира, 2 ст. л. абрикосового джема, 30 г хрустящих кукурузных хлопьев, 10 г сливочного масла, 4 веточки мяты, 1 щепотка молотой корицы, 1 ч. л. сахарной пудры, 1 щепотка соли

- 1 Разогреть духовой шкаф до температуры 180 °С.
- 2 Разбить яйца в глубокую миску, добавить кефир, абрикосовый джем, приправить солью. Взбить до однородности.
- 3 Всыпать в яичную массу кукурузные хлопья.
- 4 Разогреть небольшую сковороду на среднем огне, растопить масло, влить омлетную массу, готовить 1 мин.
- 5 Поставить сковороду в разогретый духовой шкаф, запекать 7 мин до готовности.
- 6 Перед подачей посыпать омлет измельченной мятой, молотой корицей и сахарной пудрой.



ТВОРОЖНИКИ С ОРЕХАМИ

20 мин + 8 ч
на замачива-
ние крупы

2–3

200 г творога 9%-ной жирности, 1 яйцо, 170 мл молока, 70 г манной крупы, 30 г кедровых орехов, 30 г грецких орехов, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. пшеничной муки, 1 щепотка соли, 2 ст. л. растительного масла, 150 г домашнего йогурта

- 1 Замочить манную крупу в холодном молоке на ночь.
- 2 Переложить крупу в чашу блендера, добавить творог, яйцо, сахар, соль и половину муки. Взбивать до однородного состояния 2 мин.
- 3 Мелко порубить орехи ножом, добавить в тесто и перемешать.
- 4 Вылепить небольшие шарики размером с абрикос, обвалять в оставшейся муке и слегка приплюснуть ладонью.
- 5 Разогреть широкую сковороду с маслом.
- 6 Выложить творожники и готовить на слабом огне по 2–3 мин с каждой стороны. Подавать с йогуртом.





ХЛЕБЦЫ С ТВОРОЖНОЙ НАМАЗКОЙ И ФРУКТАМИ

⌚ 10 мин

🍴 1

6 хлебцев, 100 г творога, 100 г винограда (зеленого и синего), 50 г яблок, 50 г груш, 100 г апельсинов, 100 г консервированных персиков, 50 г сахарной пудры, 20 г миндаля

- 1 Нарезать яблоки и груши дольками.
- 2 Очистить апельсин от кожуры. Вырезать мякоть и нарезать мелкими кубиками.
- 3 Нарезать персики мелкими кубиками. Мелко нарезать виноград.
- 4 Измельчить миндаль.
- 5 Смешать часть творога с половиной сахарной пудры, орехами и апельсинами.
- 6 Смешать вторую часть творога с оставшейся сахарной пудрой, виноградом и персиками. Подавать с хлебцами и свежими фруктами.



САНДВИЧИ С НУТЕЛЛОЙ И БАНАНОМ; БРУСКЕТТА С ГРУШАМИ И СЫРОМ

⌚ 25 мин

🍴 4

Сандвич с нутеллой: 4 ломтика хлеба для сэндвичей, 60 г орехово-шоколадной пасты нутелла, 1 большой спелый банан, 2 ст. л. жареного миндаля.

Брускетта с грушами: 4 куса сладкого или белого хлеба, 175 г мягкого сливочного сыра (например, «Филадельфия»), 100 г темного меда, 1 спелая груша, 1/4 ч. л. молотой корицы, 1 щепотка соли

- 1 Намазать пастой нутелла 2 ломтика хлеба. Посыпать измельченным миндалем, прижать ложкой.
- 2 Выложить кружочки банана на 2 ломтика хлеба без шоколадной пасты. Собрать сэндвичи, накрыв ломтики хлеба с бананом кусочками с нутеллой, смазанной стороной вниз.
- 3 Обжаривать на решетке-гриль 5–6 мин, перевернуть один раз. Разрезать каждый бутерброд наискосок пополам. Подавать горячими.
- 4 Слегка подрумянить хлеб в тостере или духовке. Нарезать грушу тонкими ломтиками.
- 5 Смешать сливочный сыр с корицей и солью. Намазать на каждый кусочек хлеба по 2 ст. л. меда, а сверху — по 1 ст. л. сырной массы. Накрыть ломтиками груши. Подавать к чаю.



Мюсли с йогуртом и кранчем

⌚ 2 ч

🍴 1

200 г мюсли, 100 г свежих ягод, 100 г йогурта, 3 апельсина, 50 г печенья. **Кранч:** 3 яйца, 600 г муки, 200 г сахара, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 лимон, 200 г миндальной стружки, 200 г кешью, 100 г сметаны

1 Смешать муку, дрожжи, яйца, половину сахара, сметану и мягкое масло. Вымесить однородное тесто. Накрыть его пищевой пленкой и оставить на 10–15 мин. Переложить в холодильник на 30–40 мин.

2 Измельчить кешью и миндаль с помощью блендера. Натереть цедру лимона на мелкой терке.

3 Смешать измельченные орехи с оставшимся сахаром, сметаной и цедрой лимона.

4 Раскатать тесто толщиной 0,5 см. Выложить ровным слоем начинку, оставив пустые края. Свернуть рулетом и разрезать вдоль пополам. Сплести из полученных частей косички и свернуть кольцом. Выпекать в духовом шкафу 40 мин при 160–170 °С.

5 Нарезать апельсины половинками и выжать из них сок. Залить апельсиновым соком мюсли. Подавать с кранчем, йогуртом с ягодами и печеньем.

Мюсли с молоком, фруктами и кранчем

⌚ 2 ч

🍴 1

200 г мюсли (например, шоколадных), 100 г винограда, 100 г яблок, 50 г меда, 200 мл молока. **Кранч:** 3 яйца, 600 г муки, 100 г сахара, 200 мл молока, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сухих дрожжей, 400 г рикотты, 50 г сахарной пудры, 100 г цукатов

1 Смешать муку, дрожжи, яйца, сахар, молоко и мягкое масло. Вымесить однородное тесто. Накрыть его пищевой пленкой и оставить на 10–15 мин. Переложить в холодильник на 30–40 мин.

2 Смешать рикотту с цукатами и сахарной пудрой.

3 Раскатать тесто толщиной 0,5 см. Выложить ровным слоем начинку, оставив пустые края. Свернуть рулетом и выпекать в духовом шкафу 40 мин при 160–170 °С.

4 Высыпать мюсли в тарелку.

5 Нарезать виноград половинками. Нарезать яблоки дольками.

6 Выложить в тарелку с мюсли виноград и яблоки. Залить молоком. Подавать с медом и кранчем.

Мюсли с молоком, риккоттой, цукатами и кранчем

⌚ 2 ч

🍴 1

200 г мюсли, 100 г рикотты, 50 г цукатов, 50 г банановых чипсов, 200 мл молока. **Кранч:** 3 яйца, 600 г муки, 100 г сахара, 200 мл молока, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сухих дрожжей, 200 г чернослива, 200 г кураги, 100 г изюма

1 Смешать муку, дрожжи, яйца, сахар, молоко, масло. Вымесить однородное тесто. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 10–15 мин. Затем переложить в холодильник на 30–40 мин.

2 Нарезать чернослив и курагу небольшими кубиками.

3 Смешать чернослив с курагой и изюмом.

4 Раскатать тесто толщиной 0,5 см. Выложить ровным слоем начинку, оставив пустые края. Свернуть рулетом и разрезать вдоль пополам. Сплести косички и выпекать в духовом шкафу 40 мин при 160–170 °С.

5 Высыпать мюсли в тарелку, смешать с банановыми чипсами и залить молоком. Подавать с кранчем и риккоттой, предварительно размяв ее вилкой и посыпав цукатами.

Запеченный камамбер с хлебцами, орехами и ягодами

⌚ 25 мин

🍴 1

1 головка сыра камамбер, 30 г меда, 1 веточка свежего тимьяна, 100 г свежих ягод, 3 хлебца, 10 г миндаля, 10 г грецких орехов, 10 г кешью, 30 г тростникового (коричневого) сахара, сок лимона — по вкусу

1 Измельчить орехи с помощью ножа. Смешать с сахаром.

2 Выложить ягоды на пергамент. Украсить веточкой тимьяна.

3 Полить ягоды половиной меда. Сбрызнуть лимонным соком.

4 Положить на ягоды сыр. Полить оставшимся медом. Сбрызнуть сверху лимонным соком.

5 Выложить на сыр измельченные орехи с сахаром. Запекать сыр и ягоды в духовом шкафу при 200 °С 12–15 мин. Подавать с хлебцами.



100 лучших рецептов быстрых завтраков. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

ISBN 978-5-699-79236-8

Завтрак — это основа удачного дня. Идеальный завтрак должен быть сытным и сбалансированным, Но нам так часто не хватает времени по утрам для готовки. В нашей книге мы собрали 100 лучших рецептов завтраков, которые вы сможете приготовить, не тратя много времени. Начните свой день с радостью!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-79236-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЫСТРЫХ ЗАВТРАКОВ

Авторы рецептов:

П. Голенков, М. Григорчик, Ж. Дятлова, К. Жук, А. Кабанов, И. Мелюх, Р. Савкова, Э. Тибилов, А. Чикилевский

В книге использованы фотографии
В. Рутковского, Д. Демуры, К. Жука

Фотографии на обложке
К. Жука

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Терещенко*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 30.03.2015. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-79236-8



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
shop.eksmo.ru
Э К С М О



В книгах серии **«100 лучших рецептов»** вам не придется тратить время на бесконечные поиски нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали тематические рецепты для каждой книги.

100 проверенных и нужных рецептов на все случаи жизни в каждой книге.

В серии вышли:

100 лучших рецептов



**домашних
заготовок**

500 000
читателей
одобрили
рецепты

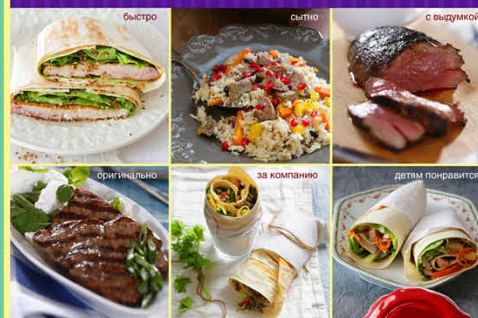
100 лучших рецептов



**летних
заготовок**

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



**барбекю
и блюд в казане**

500 000
читателей
одобрили
рецепты

лучших
100
рецептов

**Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»**

ISBN 978-5-699-79236-8



9 785699 792368 >



ЭКСПО