

Завтраки

закуски, блюда из яиц и сыра,
десерты

50
рецептов



Завтраки

закуски, блюда из яиц и сыра,
десерты



ЭКМО
Москва
2011

Содержание

Закуски

Зеленый фреш с огурцом и яблоком	4
Закуска из морской капусты	5
Горячие бутерброды «Чудо Средиземноморья»	6
Бутерброд «Грибная закуска»	7
Японские овощные блины	8
Гренки «Семейные»	9
Рулетики из ветчины	10
Рулеты с семгой	11
Овощной бутерброд	12
Греческий бутерброд	12
Овощные канапе	13
Бутерброд «Арбузный ломтик»	13
Огуречные роллы	14

Каша

Каша пшенная с морковью и яблоками	15
Пшенная каша с тыквой и семечками	16



Гречневая каша с миндалем	17
Отварной рис с бананами	18
Каша рисовая с какао и взбитыми сливками	19

Супы

Молочный суп «Оранжевый»	20
Холодный суп из цитрусовых	21
Молочный суп «Сливочный»	22
Молочный суп с вермишелью	22
Сладкий суп из вишни	23

Блюда из яиц и сыра

Яйца под зеленым соусом	23
Яичница-глазунья на сметане с сыром	24
Флорентийский омлет	25
Омлет с бананами и клубникой	26
Розетки из сыра	27
Сырные шарики с зеленью	28
Горячие бутерброды с ветчиной, сыром и зеленью	29

Салаты

Салат «Утренний»	30
Салат из свеклы с грецкими орехами	31
Салат из моркови, редьки и ананаса	32
Салат с креветками	33
Салат фасолевый	34
Салат из свеклы с грибами	34
Салат с курицей	35
Салат из персика и моркови	35

Десерты

Творожники	36
Творожные шарики с авокадо	37
Пудинг ореховый с фруктами	38
Мини-пирожные конусы с коньяком	39
Картофельные оладьи с виноградом	40
Блинчики-розочки с черной икрой	41
Блинчики с джемом	42
Пюре из овсянки с черникой	43
Шоколад с зеленым чаем	44
Коктейль «Апельсиновый»	45
Коктейль «Кофе с молоком»	46
Ананасово-морковный смузи	47



Зеленый фреш с огурцом и яблоком

1. Огурец вымыть, тонко срезать кожицу, нарезать небольшими кусочками.
2. Яблоко вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками.
3. Сельдерей вымыть, срезать со стебля загрубевшие места, стебель нарезать на кусочки.
4. Лайм вымыть, выжать сок.
5. В блендер поместить кусочки огурца, сельдерея, яблока, добавить укроп, соль и сок лайма. Все взбить до однородной массы.

Состав:

1 огурец

1 зеленое яблоко

2 стебля сельдерея

1 лайм

2–3 веточки укропа

соль на кончике ножа



Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Закуска из морской капусты

Состав:

250 г консервированной морской капусты

Для украшения:

40 г консервированных шампиньонов

2 вареные моркови

зелень петрушки

50 г вареной фасоли

20 г крабовых палочек

1 луковица

1. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Морковь очистить, отрезать несколько тонких ломтиков, оставшуюся нарезать кружочками толщиной 0,5–0,7 см. Один шампиньон отложить, остальные разрезать на четвертинки. Морскую капусту выложить на тарелку, придав с помощью вилок форму гнезд.

2. Крабовые палочки нарезать наискосок. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Выложить на морскую капусту.

3. Сверху разложить фасоль, четвертинки шампиньонов, ломтики крабовых палочек и кружочки моркови.

4. В середине выложить «цветок» из кружочков моркови с сердцевинкой из целого шампиньона. Украсить закуску листиками петрушки.

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2



Горячие бутерброды «Чудо Средиземноморья»

1. Муку поджарить на разогретом масле.
2. Затем в сковороду добавить молоко, соль и кипятить в течение 5 мин.
3. Хлеб обжарить в отдельной сковороде на сливочном масле.
4. Затем залить приготовленным выше соусом и посыпать сыром.

Состав:

2 ломтика хлеба
1 ч. л. муки
10 г сливочного масла
150 мл молока
25 г сыра
соль по вкусу



Время подготовки: 5 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2

Бутерброд «Грибная закуска»

Состав:

500 г шампиньонов
50 г репчатого лука
15 г сметаны
15 г майонеза
200 г черного хлеба
200 г тертого сыра
соль
перец

1. Отварить грибы, остудить, пропустить через мясорубку.
2. Лук очистить, нарезать, обжарить, смешать с грибами, посолить, поперчить, тушить 5 мин.
3. Добавить сметану, майонез. Готовить еще 5 мин.
4. Хлеб нарезать ломтиками, выложить грибную массу, посыпать сыром, запекать до готовности.
5. Украсить майонезом.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4



Японские овощные блины

1. Сладкий картофель очистить и мелко нарезать. Лук вымыть и нарезать небольшими кусочками.
2. Отделить белки от желтков. Соединить желтки и молоко, добавить муку, растереть до гладкости. Белки взбить до состояния упругой пены и аккуратно ввести их в тесто.
3. Добавить в тесто кусочки картофеля и ростки фасоли.
4. В сковороду налить растительное масло и выпекать на нем блинчики.
5. Для приготовления соуса смешать все ингредиенты. Блинчики макать в соус.

Состав:

50 г пшеничной муки
2 яйца
2 ст. ложки молока
4 пера зеленого лука
50 г ростков фасоли
1 клубень сладкого картофеля

Для приготовления соуса:

1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка дижонской горчицы
1 ст. ложка томатного пюре
1 красный перец чили мелко порезанный
1 ст. ложка семян кунжута



Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Гренки «Семейные»

Состав:

2 ломтика черного хлеба
100 г холодного
отварного мяса
50 г плавленого сыра
2 ч. л. майонеза
зелень петрушки

1. Хлеб подсушить в тостере.
2. Мясо нарезать тонкими полосками и уложить на ломтики хлеба.
3. Плавленый сыр размешать с майонезом до получения однородной массы.
4. Получившуюся массу выложить горкой на мясо и украсить веточками петрушки.

Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 2



Рулетики из ветчины

1. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, а помидор — кубиками.
2. Половину укропа вымыть и измельчить.
3. На каждый ломтик ветчины намазать слой консервированного хрена с чесноком.
4. Все посыпать измельченным укропом.
5. Свернуть ломтики ветчины в рулетики, выложить на тарелку.
6. Блюдо украсить веточками укропа и кубиками помидоров.

Состав:

200 г ветчины
100 г консервированного
хрена с чесноком
пучок укропа
1 помидор



Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 3

Рулеты с семгой

Состав:

500 г белого хлеба без корки
150 г сливочного масла
100 г копченой семги
150 г зелени укропа,
латука или кресс-салата

1. Зелень вымыть, опустить на 2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг.
2. Затем нарезать и взбить со сливочным маслом в блендере.
3. Хлеб смазать половиной получившейся смеси.
4. Сверху уложить тонко нарезанные ломтики семги. Еще раз смазать маслом с зеленью.
5. Свернуть рулет, завернуть в пленку и поставить в холодильник.
6. Перед подачей разрезать на ломтики.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4



Овощной бутерброд

Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 5 мин
 Количество порций: 3

1. Огурцы и помидор вымыть, нарезать кольцами.
2. Оливки нарезать пополам.
3. Сыр и чеснок натереть на терке. Смешать с майонезом.
4. Намазать хлебцы сливочным маслом. Выложить слой салата, огурцы, помидор.
5. Сверху выложить немного сырной смеси. Украсить оливками и луком.

Состав:
 3–4 ломтика пшеничных хлебцев
 1 помидор
 3 огурца
 30 г сливочного масла
 30 г оливок
 100 г российского сыра
 майонез по вкусу
 чеснок по вкусу
 листья салата
 зеленый лук по вкусу



Греческий бутерброд

Время подготовки: 35 мин
 Время приготовления: 10 мин
 Количество порций: 4

1. Картофель, лук и морковь очистить, нарезать крупными кусками. Положить морковь, петрушку и лук в кастрюлю с водой, довести до кипения. Варить 15 минут.
2. Добавить крупно нарезанный сельдерей и картофель, варить еще 20–25 мин. Переложить картофель в миску.
3. Чеснок очистить, измельчить и растереть в ступке с солью. Половину картофеля размять в пюре, добавить чесночную массу.
4. Оставшийся картофель размять с растительным маслом и лимонным соком. Соединить обе массы и тщательно перемешать. Приправить солью по вкусу.
5. Хлеб подсушить в духовке или поджарить на сковороде.
6. Картофельно-чесночную массу выложить на кусочки хлеба.

Состав:
 1 морковь
 1 стебель сельдерея
 1 луковица
 4 клубня картофеля
 3 зубчика чеснока
 5 ст. ложек растительного масла
 6–7 кусков зернового хлеба
 сок 1 лимона
 соль



Овощные канапе

Состав:

2 огурца
1 болгарский красный перец
1 болгарский желтый перец
150 г слабосоленой брынзы

Для маринада:

1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. винного уксуса
молотый черный перец

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

1. Огурцы и перец вымыть. Нарезать одинаковыми по размеру квадратами.
2. Смешать соевый соус, уксус и оливковое масло.
3. Выложить в маринад овощи, поперчить, перемешать и оставить на 30 минут.
4. Брынзу нарезать такими же квадратами, как овощи.
5. Сложить овощи и сыр слоями, чтобы получились разноцветные канапе.

Бутерброд «Арбузный ломтик»

Состав:

2 помидора
2 зеленых сладких перца
8 ломтиков мягкого сыра
4 кусочка белого хлеба
2 ст. ложки растительного масла
40 г сливочного масла
веточка петрушки
веточка укропа
1 средний зубчик чеснока
4 листика зеленого салата
3 маслины на «семечки»
соль

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

1. Овощи и зелень вымыть, чеснок очистить.
2. Положить очищенный от семян зеленый перец в форму для запекания, полить растительным маслом и запекать 8 минут при 200°C. Затем перцы переложить в целлофановый пакет, плотно завязать и оставить на 10 минут. Вынуть перцы из пакета и аккуратно снять с них кожицу.
3. В сливочное масло ввести измельченную зелень, пропущенный через пресс чеснок, посолить по вкусу. Тщательно растереть массу ложкой.
4. Помидоры разрезать на ровные четвертинки. Из сыра и запеченного перца вырезать 8 «арбузных корок».
5. Хлеб смазать сливочным маслом с зеленью и чесноком. Разложить на каждый ломтик хлеба по листу зеленого салата. Сверху — по два «арбузных ломтика». Три маслины нарезать на мелкие кусочки, чтобы получились «арбузные семечки», и слегка вдавить в помидорные дольки. Украсить цельными маслинами.



Огуречные роллы

1. Приготовить фарш из очищенных креветок, яйца и зелени.
2. Творожный сыр смешать со сливками.
3. Заправить полученной смесью фарш и перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.
4. Огурец нарезать тонкими полосками с помощью овощечистки.
5. Свернуть полоски огурца кольцами и заполнить их фаршем.
6. Готовые роллы выложить на листья салата.

Состав:

*100 г отварных креветок
1 вареное яйцо
2 ст. л. творожного сыра
2–3 ст. л. сливок
соль, перец
листовой салат
небольшой пучок
петрушки*

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 3



Каша пшенная с морковью и яблоками

Состав:

250 г пшена

500 мл воды

2 яблока

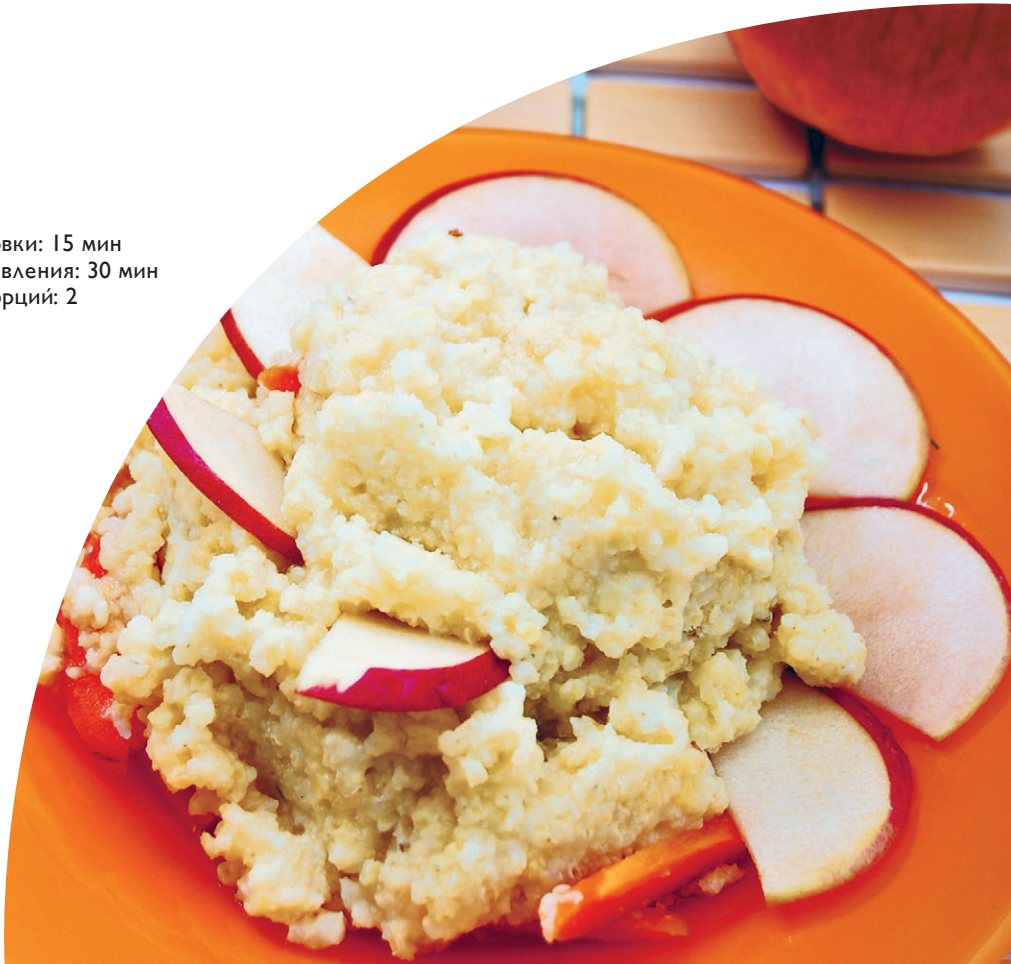
2 моркови

60 г меда

соль

1. Крупу залить горячей водой, посолить и поставить вариться.
2. Когда крупа впитает всю воду, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 мин.
3. Добавить в кашу нарезанные фигурно яблоки, морковь, мед и прогреть.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2



Пшенная каша с тыквой и семечками

1. Тыкву очистить от кожуры, удалить семечки и разрезать на крупные куски. Тыкву сложить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить на слабом огне до размягчения тыквы.
2. Пшено перебрать и тщательно промыть кипятком.
3. Молоко довести до кипения, опустить в него пшено, добавить сливочное масло, закрыть крышкой и поставить в духовку на 3–5 мин.
4. Готовую кашу смешать с тыквой. Перед подачей посыпать блюдо тыквенными семечками.

Состав:

350 г тыквы
150 г пшена
150 г муки
300 мл молока
30 г сливочного масла
50 г обжаренных
тыквенных семечек
соль по вкусу

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2



Гречневая каша с миндалем

Состав:

150 г гречневой крупы
400 мл воды
150 мл молока
50 г миндаля
1 головка репчатого лука
100 г сливочного масла
25 г топленого масла
несколько веточек
петрушки
соль по вкусу

1. Молоко довести до кипения.
2. Миндаль пропустить через мясорубку и залить горячим молоком.
3. Лук нарезать кольцами и обжарить на сливочном масле.
4. Гречневую крупу отварить в соленой воде. За 2–3 мин до готовности в крупу добавить топленое масло, обжаренный лук и миндаль с молоком.
5. Получившуюся смесь тщательно перемешать и поставить на 10 мин в духовку.
6. Перед подачей украсить кашу петрушкой.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2



Отварной рис с бананами

1. В кипящую подсоленную воду опустить рис и варить до готовности.
2. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.
3. Бананы нарезать кружочками средней толщины и обжарить на растительном масле.
4. Поджаренные бананы смешать с рисом, добавить черный перец и украсить веточкой петрушки.

Состав:

250 г риса
400 мл воды
2 ст. л. растительного масла
1 банан
зелень петрушки
черный молотый перец
соль по вкусу



Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2

Каша рисовая с какао и взбитыми сливками

Состав:

200 г риса
500 мл воды
375 мл молока
40 г какао-порошка
100 г сахара
50 г густых сливок
50 г шоколада
соль

1. Рис варить 10 мин, затем влить кипяченое молоко и варить до загустения.
2. В кашу добавить какао, сахар и варить 5 мин, довести до готовности в духовке.
3. Выложить кашу в формы, смазанные маслом, и охладить.
4. Сливки взбить.
5. Кашу выложить на блюдо, оформить взбитыми сливками и шоколадом.

Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2



Молочный суп «Оранжевый»

1. Тыкву очистить от кожуры, удалить семена и нарезать мелкими кусочками.
2. Тыкву распарить в небольшом количестве воды и размять.
3. В молоко положить масло, соль, вскипятить и залить им тыквенное пюре.
4. К получившейся массе добавить манную крупу и кипятить все вместе в течение 5–7 мин.

Состав:

2,5 л молока
500 г тыквы
50 г манной крупы
25 г сливочного масла
соль
сахар по вкусу

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2



Холодный суп из цитрусовых

Состав:

4 мандарина
100 г сахара
40 г картофельного
крахмала
50 г риса
80 г сметаны
1,3 л воды

- 1.** В горячую воду положить тонко нарезанную цедру мандаринов, довести до кипения и дать настояться 10 мин, затем процедить и растворить в ней 50 г сахара.
- 2.** В кипящий сироп ввести предварительно разведенный водой картофельный крахмал и снова нагреть до кипения. Готовый сироп остудить.
- 3.** Мандарины очистить, разделить на дольки и засыпать сахаром. Выдержать 20 мин.
- 4.** В остывший сироп положить мандарины.
- 5.** Для гарнира отварить рис. Подавать с гарниром, добавив в суп сметану.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 2



Молочный суп «Сливочный»

Время подготовки: 10 мин

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2

1. Сливки размешать с мукой и 2 взбитыми яйцами.
2. Затем взбить 4 желтка и 2 белка и добавить к получившейся массе.
3. Молоко довести до кипения.
4. Чайной ложкой зачерпывать получившуюся массу и опускать в кипящее молоко.
5. В готовые клецки добавить сахар и соль по вкусу и залить горячим молоком.

Состав:

2 л молока
150 мл густых жирных сливок
6 сырых яиц
150 г муки
соль
сахар по вкусу



Молочный суп с вермишелью

Время подготовки: 10 мин

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2

1. Вермишель отварить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.
2. В горячее молоко добавить масло, довести до кипения.
3. Добавить вермишель, соль и варить еще в течение 5 мин.
4. Перед употреблением посыпать суп тертым сыром и измельченной зеленью.

Состав:

1 л молока
70 г тонкой вермишели
15 г сливочного масла
50 г тертого сыра
зелень петрушки
соль по вкусу



Сладкий суп из вишни

Состав:

500 г вишни
1 л молока
200 г овсяных хлопьев
сахар
соль

Время подготовки: 15 мин**Время приготовления:** 25 мин**Количество порций:** 2

1. Молоко вскипятить, хлопья залить кипящим молоком, оставить на 10 мин для набухания.
2. Вишню очистить от косточек, залить холодной водой и варить до размягчения.
3. Вишневый компот соединить с набухшими хлопьями, сахаром, солью и варить 5 мин.



Яйца под зеленым соусом

Состав:

4 вареных яйца
100 г листьев салата
1 ст. л. майонеза
зелень петрушки

Время подготовки: 15 мин**Время приготовления:** 10 мин**Количество порций:** 3

1. Яйца отварить, очистить и разрезать каждое на 4 части.
2. Листья салата промыть, нарезать небольшими кусками.
3. Вместе с ложкой майонеза смешать в блендере до получения однородной массы.
4. Четвертинки яиц выложить на тарелку, полить зеленым соусом и украсить зеленью петрушки.



Яичница-глазунья на сметане с сыром

1. Сметану растопить на разогретой сковороде.
2. Сыр натереть на терке.
3. Яйца разбить и вылить в сковороду, посолить по вкусу.
4. На каждое яйцо положить по куску масла и поставить в духовку на 3 мин.
5. Затем посыпать сыром и запекать еще 3 мин.

Состав:

2 яйца

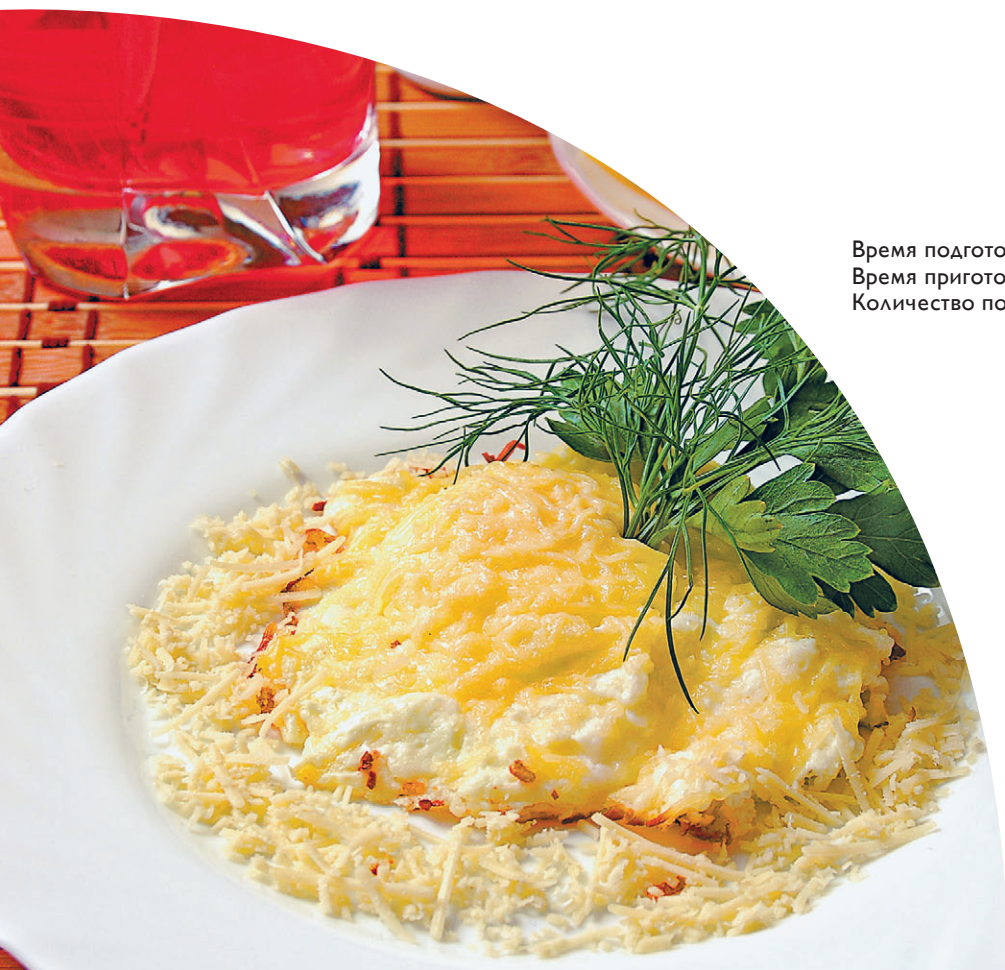
70 г сметаны

40 г сыра

10 г сливочного масла

соль

Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2



Флорентийский омлет

Состав:

5 яиц
3 помидора
2 дольки чеснока
100 г сыра
50 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
1 пучок базилика
1 пучок зелени петрушки
черный молотый перец
соль

1. Зелень петрушки и базилик вымыть и нашинковать, оставив немного для украшения. Чеснок очистить, нарезать кружками и выложить на раскаленную сковороду с растительным маслом. Жарить до золотистого цвета при постоянном помешивании.

2. Помидоры вымыть, бланшировать 1 мин в кипящей воде, снять кожицу, протереть через мелкую терку, выложить на сковороду с жарящимся чесноком, перемешать и тушить на среднем огне 5 мин. Добавить в сковороду нашинкованные зелень петрушки и базилик, посолить, перемешать и тушить еще 4 мин.

3. В глубокой миске взбить яйца с солью и перцем. Разогреть сковороду, смазать сливочным маслом и вылить столько яичной смеси, чтобы получился тонкий блинчик. Выпекать его под крышкой примерно 1 мин. Процесс повторять до тех пор, пока не закончится смесь.

4. Готовые блинчики остудить, свернуть в трубочки и нарезать тонкой лапшой. Сыр натереть на мелкой терке. На дно сервировочного блюда вылить соус из зелени и помидоров, сверху выложить яичную лапшу, посыпать тертым сыром и украсить зеленью петрушки и листочками базилика.

Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 3



Омлет с бананами и клубникой

1. Отделить яичные белки от желтков. Белки взбить, добавить желтки, сливки, соль по вкусу, муку.
2. Банан нарезать кусочками.
3. Разогретую сковороду смазать сливочным маслом, вылить яйца, положить ломтики банана и жарить под закрытой крышкой.
4. Каждую ягоду клубники нарезать кружочками и выложить на них ежевику.
5. Украсить ягодой готовый омлет.

Состав:

3 яйца
15 г муки
20 мл сливок
15 г сливочного масла
1 банан
3 крупные ягоды клубники
50 г ежевики



Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 2

Розетки из сыра

Состав:*400 г сыра**200 г шпрот**150 г сливочного масла**1 соленый огурец**листья салата и зелень
укропа*

1. Сыр нарезать тонкими пластинками, из которых впоследствии при помощи стакана вырезать кружочки.
2. Шпроты выложить в глубокую посуду и размять со сливочным маслом до получения однородной массы.
3. На каждый кружок выложить немного приготовленной смеси. Сверху поместить второй кружок.
4. Все украсить небольшим количеством паштета, дольками соленого огурца и зеленью салата и укропа.

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 5



Сырные шарики с зеленью

1. Плавленный сыр и брынзу натереть на терке.
2. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.
3. В глубокой тарелке смешать в однородную массу измельченные плавленный сыр и брынзу. Добавить протертый чеснок и по одной чайной ложке мелко нарезанной зелени петрушки и мяты. Скатать 20 шариков. Охладить в течение часа.
4. На сухой сковороде поджарить, помешивая, семена кунжута до золотисто-коричневого цвета. Остудить.
5. Перед подачей на стол смешать оставшуюся мяту и петрушку.
6. Обвалять половину шариков в зелени, а половину в кунжутных зернах.
7. Подавать на листьях салата.

Состав:

200 г плавленого сыра
90 г брынзы
1 зубчик чеснока
4 ч. л. мелко нарезанной
зелени петрушки
4 ч. л. мелко нарезанной
зелени мяты
6 ч. л. семян кунжута
листья салата



Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 10

Горячие бутерброды с ветчиной, сыром и зеленью

Состав:

2 яйца

150 г ветчины

100 г твердого сыра

50 г сливочного масла

зелень петрушки

10 ломтиков хлеба

1. Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом.
2. Зелень петрушки мелко нарезать, добавить тертый сыр, залить сырыми взбитыми яйцами, все перемешать.
3. Полученную массу разложить на ломтики хлеба.
4. Сверху положить тонкие кусочки ветчины и запечь в духовке.
5. Подавать горячими.

Для бутербродов с мясными продуктами (ветчиной, вареной колбасой, жареными говядиной, свиной и телятиной) масло можно смешивать с небольшим количеством горчицы или какого-нибудь соуса.

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 7



Салат «Утренний»

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Нарезать редис, огурцы и яйца кружочками.
3. Лук и петрушку порубить.
4. Приготовить соус; зелень укропа мелко нарезать.
5. Смешать яйца, огурцы, редис, лук, петрушку и заправить соусом.
6. Для соуса смешать сметану, сок лимона, зелень укропа, соль, перец.

Состав:

500 г редиса
500 г огурцов
3 яйца
1 небольшой пучок
зеленого лука
зелень петрушки

Для соуса:

300 г сметаны
сок 1/2 лимона
зелень укропа
соль
молотый черный перец
по вкусу

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4



Салат из свеклы с грецкими орехами

Состав:

1 свекла
1 зубчик чеснока
1 головка репчатого лука
80 г грецких орехов
50 г изюма
45 мл растительного
масла
75 г майонеза
зелень
перец

1. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и пропустить через мясорубку, затем перемешать со свеклой.
2. На нагретую сковороду налить растительное масло и слегка обжарить овощи, затем выложить в салатницу и остудить.
3. Орехи измельчить и обжарить. Изюм положить в горячую воду для набухания.
4. Набухший изюм и орехи положить в овощи и перемешать. Чеснок мелко нарезать и добавить в салат.
5. Залить майонезом и добавить перец по вкусу. Подавать к столу в прозрачной пиале, украсить зеленью.

Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2



Салат из моркови, редьки и ананаса

1. Овощи почистить и нарезать тонкой соломкой.
2. Ананас нарезать на небольшие кусочки.
3. Смешать ананас с морковью и редькой.
4. Заправить салат соусом, тщательно перемешать и дать ему немного настояться.
5. Для соуса нужно тщательно перемешать все его элементы.

Состав:

1 редька дайкон
2 кружочка
консервированного
ананаса

**Для приготовления
соуса:**

100 г сметаны
100 г майонеза
1 зубчик чеснока
пучок петрушки
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. хрена
соль



Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Салат с креветками

Состав:

250 г мелкой яичной лапши
3 ст. ложки подсолнечного масла
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ст. ложка семян кунжута
150 г бобовых ростков
1 манго
6 перьев зеленого лука
3 редиски
350 г очищенных креветок
2 ст. ложки светлого соевого соуса
1 ст. ложка хереса

1. Положить лапшу в большую миску и залить кипящей водой. Оставить на 10 минут. Слить лапшу и промокнуть бумажным полотенцем.
2. Нагреть масло в сковороде, обжаривать лапшу 5 минут, непрерывно помешивая.
3. Снять с огня, добавить кунжутное масло и семечки, бобовые ростки, перемешать.
4. В отдельной миске смешать кусочки манго, порезанный лук, нарезанный ломтиками редис и креветки.
5. Приправить соевым соусом и хересом, перемешать.
6. Перемешать смесь с креветками с лапшой и выложить на блюдо.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4



Салат фасолевы́й

Время подготовки: 30 мин

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2

1. Грудку порезать на мелкие кубики, залить соевым соусом.
2. Фасоль откинуть на сито и дать стечь жидкости.
3. Петрушку мелко нашинковать, орехи измельчить, огурцы нарезать небольшими кусочками.
4. Все уложить в салатницу, перемешать.
5. Заправить соусом из майонеза и хрена.

Состав:

1 отварная куриная
грудка
200 г красной
консервированной фасоли
2–3 маринованных огурца
50 г грецких орехов
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. майонеза
1/2 ч. л. черного
молотого перца
1 ч. л. хрена
пучок петрушки



Салат из свеклы с грибами

Время подготовки: 25 мин

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

1. Свеклу очистить, нарезать тонкими брусочками.
2. Добавить измельченный чеснок, грибы.
3. Оливковое масло тщательно перемешать с уксусом, перцем и солью. Полученным соусом заправить салат.
4. Украсить зеленью петрушки.

Состав:

3 отварные свеклы
3 зубчика чеснока
400 г консервированных
шампиньонов
соль
перец
оливковое масло
1/2 ч. ложки винного
уксуса
зелень петрушки

Быстро свеклу можно приготовить в духовке, для этого свеклу завернуть в фольгу и запекать при 180°C 45–50 минут.



Салат с курицей

Состав:

200 г куриного филе
 2 ст. ложки светлого соевого соуса
 1 ст. ложка кунжутного масла
 1 ст. ложка семян кунжута
 2 ст. ложки растительного масла
 100 г бобовых ростков
 1 сладкий красный перец
 1 морковь
 3 маленьких початка кукурузы

Соус:
 2 ст. ложки рисового уксуса
 1 ст. ложка светлого соевого соуса

Время подготовки: 30 мин

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

1. Положить куриные грудки в миску. Смешать соевый соус и кунжутное масло, залить курицу, посыпать кунжутными семечками и дать постоять 20 минут. Переворачивать курицу периодически.
2. Вытащить курицу из маринада, нарезать мясо тонкими полосками. Нагреть масло в сковороде, добавить курицу и обжаривать, помешивая, 4–5 минут, пока не прожарится. Вытащить курицу из сковороды шумовкой, положить на тарелку и дать остыть.
3. В сковороду добавить ростки бобов, нарезанный перец, морковь, нарезанную брусочками (оставить несколько для украшения), и кукурузу, обжаривать 2–3 минуты. Вытащить из сковороды шумовкой и дать остыть.
4. Уложить на блюде овощи и курицу, сверху полить соусом, украсить брусочками моркови.

Салат из персика и моркови

Состав:

3 персика
 2 моркови
 100 г изюма без косточек
 130 г сметаны
 зелень

Время подготовки: 10 мин

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 2

1. Морковь очистить от кожицы, нашинковать.
2. Персики разрезать на две половины, удалить косточки, нарезать кубиками.
3. Все тщательно перемешать, выложить в салатницу. Полученную смесь посыпать изюмом, добавить сметану.
4. Украсить салат зеленью петрушки. Готовый салат охладить.



Творожники

1. Творог пропустить через мясорубку, протереть через сито.
2. Разбить в творожную массу яйцо, добавить 90 г муки, сахар, соль по вкусу и ванилин.
3. Все тщательно перемешать, разделить на одинаковые по размеру лепешки.
4. Сковороду разогреть, растопить сливочное масло.
5. Каждую лепешку запанировать в оставшейся муке и обжарить с обеих сторон до образования розовой корочки.

Состав:

250 г творога
1 яйцо
1 ст. л. сахара
180 г муки
25 г сливочного масла
ванилин
соль



Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 5

Творожные шарики с авокадо

Состав:

1 авокадо
200 г творога
100 г творожного сыра
1/2 пучка зелени укропа
несколько листьев салата-латука
соль

1. Авокадо разрезать пополам, извлечь косточку, очистить от кожуры.
2. Мякоть размять вилкой.
3. Укроп измельчить.
4. Добавить в творог авокадо, укроп и лимонную цедру, посолить по вкусу. Перемешать.
5. Слепить из полученной массы шарики.
6. Салат вымыть, обсушить.
7. На каждый салатный лист выложить по одному шарiku.

Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6



Пудинг ореховый с фруктами

1. Орехи обжарить и растереть с сахаром.
2. Яблоко мелко нарезать.
3. Творог протереть, добавить сахар, масло, желтки, цедру, соль и взбить.
4. Смешать творог с сухарями, яблоком, орехами, изюмом и белками, взбить.
5. Форму смазать маслом, сахаром, вылить творожную массу и варить на пару 40 мин, подливая воду.

Состав:

250 г творога
2 яйца
70 г сахара
50 г изюма
35 г грецких орехов
1/2 яблока
2 ч. л. апельсиновой цедры
1 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. сметаны
1 ст. л. сухарей
соль

Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2



Мини-пирожные конусы с коньяком

Состав:

230 г вафель
рассыпчатых
90 г сливок 33%
90 г сахарного сиропа
ванилин по вкусу
10 г какао
25 г фундука,
измельченного в блендере
1 ст. л. коньяка
шоколад черный
какао

1. Сварить сахарный сироп: 50 г сахара и 50 г воды — довести до кипения, снять с огня, остудить.
2. В вафельную крошку последовательно добавить сироп, взбитые сливки, ванилин, какао и дробленый фундук. В конце влить коньяк.
3. Вымесить все до однородной мягкой и пластичной массы. Поделить на маленькие шарики (примерно по 25 г), из которых скатать конусы.
4. Шоколад растопить на водяной бане, из конвертика сделать сеточку на каждом конусе. Немного присыпать какао.

Время подготовки: 25 мин
Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3



Картофельные оладьи с виноградом

1. Картофель очистить от кожуры, натереть на терке.
2. Яйцо разбить и вылить в картофель, добавить муку, посолить по вкусу. Все перемешать.
3. Сковороду разогреть и смазать растительным маслом.
4. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду и обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.
5. Готовые оладьи выложить на тарелку, украсить зеленью и виноградом.

Состав:

2 клубня картофеля
1 яйцо
30 г муки
2 ст. л. растительного
масла
100 г винограда
соль
зелень



Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Блинчики-розочки с черной икрой

Состав:

200 г черной икры
400 г муки
400 мл молока
1 яйцо
1 ст. л. сахара
15 г сливочного масла
соль

1. Муку смешать с молоком, яйцом, добавить сахар, соль по вкусу. Все тщательно перемешать.
2. Сковороду хорошо разогреть, смазать сливочным маслом и выпекать тонкие блинчики с обеих сторон до образования румяной корочки.
3. Готовые блинчики выложить на тарелку, в каждый положить 1 ч. л. икры и завернуть таким образом, чтобы получились розочки.
4. Подавать к столу, немного охладив блинчики.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 5



Блинчики с джемом

1. Яйцо взбить.
2. Каждый блинчик намазать джемом или вареньем.
3. Свернуть трубочкой или конвертиком, смазать яйцом, запанировать в муке.
4. Сковороду разогреть, смазать маслом или маргарином и испечь блинчики.

Состав:

5 готовых блинчиков
2 ст. л. любого джема
или варенья
1 яйцо
1 ст. л. муки
25 г сливочного масла
или маргарина



Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 5

Пюре из овсянки с черникой

Состав:

100 г овсяных хлопьев
200 мл натурального
йогурта
100 г черники (можно
замороженной)
2 ст. ложки меда
200 мл молока

1. Овсяные хлопья предварительно перемешать с йогуртом и оставить в холодильнике на 40 мин для размягчения.
2. Выложить смесь в чашу блендера, добавить чернику и мед.
3. Измельчить все до пюреобразного состояния. Затем добавить жидкость и снова смешать в блендере до однородности.

Молоко можно смело заменить на любой фруктовый сок, а мед – на сахарный сироп.

Время подготовки: 40 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4



Шоколад с зеленым чаем

1. В глубокой кастрюле смешать сливки, сахар и 1/2 ч. ложки зеленого чая, слегка взбить венчиком, довести до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня.
2. Добавить 100 г шоколада в горячую сливочную смесь и мешать, пока шоколад не растворится (можно слегка нагреть на водяной бане).
3. Смесь остудить и поставить в холодильник, чтобы шоколадно-сливочная масса приобрела вязкость (не замораживать!), масса должна быть консистенции пластилина. Из этой массы скатать небольшие шарики и положить их в морозильную камеру минимум на 1 час.
4. Оставшийся шоколад растопить на водяной бане и, положив замороженный шарик в чайную ложку, окунать в горячий шоколад, после выложить на пергамент и, когда шоколад немного остынет, обвалить шарики в оставшемся зеленом чае.

Состав:

1/3 ст. л. жирных сливок

8–9 ст. л. сахара

2 ч. л. зеленого чая

Матча

150 г темного шоколада (какао 70%)

Время подготовки: 35 мин
Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4



Коктейль «Апельсиновый»

Состав:

250 мл апельсинового
сока
250 мл яблочного сока
1 свежее яйцо
1 лимон
50 г сахара

1. Лимон очистить от кожуры, удалить семена и выжать сок в широкую посуду.
2. В лимонный сок добавить сырое яйцо и сахар.
3. Полученную смесь взбить миксером до полного растворения сахара. В жидкость (не переставая ее взбивать) осторожно влить апельсиновый сок.
4. Так же медленно влить яблочный сок.
5. Получившийся коктейль тщательно перемешать, пока он не приобретет однородную консистенцию.
6. Коктейль охладить и подавать разлитым в порционные стаканы.

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4



Коктейль «Кофе с молоком»

1. Молоко вскипятить и охладить.
2. Затем в холодное молоко добавить сахар, желтки и молотый кофе.
3. Полученную смесь тщательно взбить миксером, охладить и разлить по порционным стаканам.
4. Коктейль можно посыпать черным кофе.

Состав:

*1 л молока
100 г сахара
4 свежих яйца
50 г растворимого
черного кофе*

Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4



Ананасово-морковный смузи

Состав:*1 небольшой ананас**1 морковь**1 зеленое яблоко*

- 1.** Ананас очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками.
- 2.** Морковь нарезать небольшими кусочками.
- 3.** Яблоко нарезать небольшими кусочками и удалить сердцевину.
- 4.** Из ананаса и моркови выжать сок. Кусочки яблока поместить в блендер и взбить до состояния пюре, добавить сок моркови и ананаса, еще раз все взбить.
- 5.** Перелить смесь в неглубокую чашу. Украсить кусочками ананаса.

Время подготовки: 10 мин
Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 2



УДК 641/642
ББК 36.997
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Натальи Никоновой*

П 99 **50** рецептов. Завтраки. – М. : Эксмо, 2011. – 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-53597-2

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка, завтраки. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-53597-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Завтраки

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Марычев*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *И. Кобзев*
Корректор *И. Топоровская*

В оформлении переплета использовано фото:
tashka2000/Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 24.10.2011. Формат 70×100^{1/16}.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-53597-2



9 785699 535972 >



стр. 27



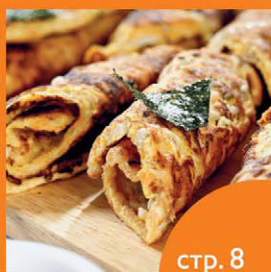
стр. 28



стр. 5



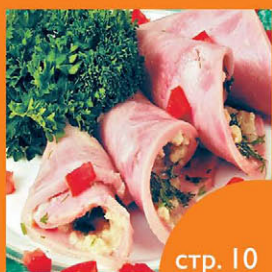
стр. 6



стр. 8



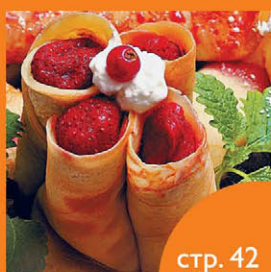
стр. 9



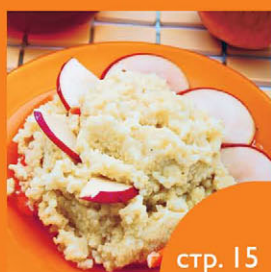
стр. 10



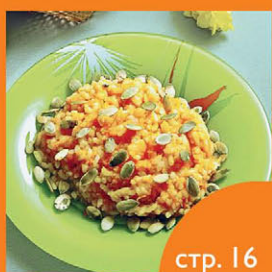
стр. 29



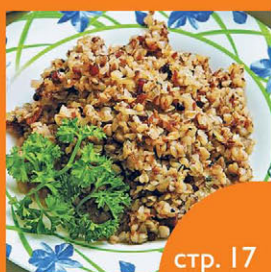
стр. 42



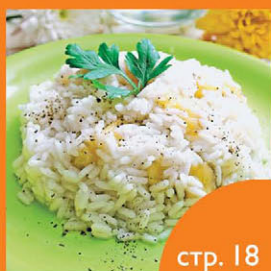
стр. 15



стр. 16



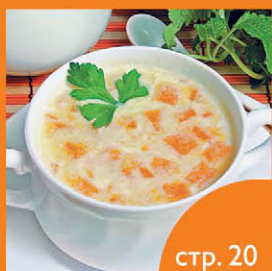
стр. 17



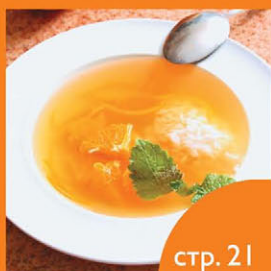
стр. 18



стр. 19



стр. 20



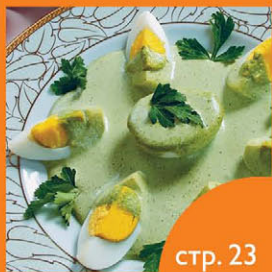
стр. 21



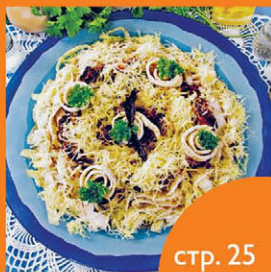
стр. 22



стр. 23



стр. 23



стр. 25



стр. 44



стр. 26



стр. 40