

Глава 3

ЗАВТРАК

Завтрак называют самым главным приемом пищи за день. В этой главе ты узнаешь множество отличных рецептов завтраков. Ты научишься готовить яичницу (с. 41), французские тосты (с. 45) и хрустящий бекон в духовке (с. 40). Найдешь блюда, которые легко приготовить, когда у тебя мало времени, например омлет (с. 43) или овсянку (с. 44). А еще ты узнаешь рецепты блюд, которые можно приготовить заранее — для тех дней, когда хочется что-то взять с собой утром, а не есть дома, например домашние пирожки с арахисовой пастой и джемом (с. 54) или маффины с сыром и беконом (с. 53).

Итак, начинаем готовить завтрак.

Хрустящий бекон в духовке

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ЛАКТОЗЫ, БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ОРЕХОВ

ВЫХОД: 16–20 ломтиков

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

Бекон очень вкусный, но готовить его неудобно и даже чуть страшновато из-за того, что жир разбрызгивается во все стороны. Мне нравится готовить бекон в духовке. Это очень легко и к тому же не доставляет никаких хлопот и беспокойства. Ты можешь приготовить всю упаковку бекона сразу и сделать его настолько хрустящим, насколько тебе нравится. Готовь по этому рецепту обычный бекон (толщиной 1,5 мм). Если же хочется сделать ломтики чуть толще, увеличь время приготовления до 12–20 минут.

ИНВЕНТАРЬ

противень
кухонные щипцы
рукавицы для духовки

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 упаковка нарезанного бекона

- 1. Подготовь бекон.** Разогрей духовку до 200 °С. Застели противень фольгой. Сложи пополам два бумажных полотенца. Одно положи на плоскую тарелку, а второе пока отложи. Выложи ломтики бекона на фольгу.
- 2. Запеки.** Поставь противень на верхний уровень духовки и запекай 8–15 минут (или пока бекон не станет настолько хрустящим, насколько тебе необходимо). Аккуратно достань противень из духовки (на противне появится слой горячего жира, поэтому следи за тем, чтобы его не пролить). Воспользуйся кухонными щипцами или вилкой. Перенеси готовый бекон на тарелку, накрытую бумажным полотенцем. Когда на первом бумажном полотенце не останется свободного места, положи сверху на бекон второе бумажное полотенце и продолжай выкладывать на него бекон. Дай остыть, прежде чем подавать на стол.

Приготовь впрок. Запеки бекон заранее и храни в зип-пакете, чтобы использовать для приготовления других блюд.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ЛОМТИКА): КАЛОРИИ: 82; ЖИРЫ: 6 Г; СОЛЬ: 0,376 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0,018 Г; УГЛЕВОДЫ: 0 Г; КЛЕТЧАТКА: 0 Г; САХАР: 0 Г; БЕЛКИ: 6 Г

Яичница

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ОРЕХОВ, ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

1 ПОРЦИЯ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 3 минуты

Научиться готовить яичницу — отличный старт для освоения кулинарного дела. Ты можешь просто съесть яичницу, сделать с ней бутерброд или бургер или добавить к стейкам, картофелю, рису.

ИНВЕНТАРЬ

маленькая сковорода с антипригарным покрытием

маленькая миска

лопатка для переворачивания

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. сливочного масла

1 большое яйцо

соль (по желанию)

перец (по желанию)

- 1. Разогрей сковороду.** Растопи сливочное масло в маленькой сковороде с антипригарным покрытием на среднесильном огне.
- 2. Пожарь яйцо.** Разбей яйцо о край миски и аккуратно извлеки его, раздвинув половинки скорлупы. Удали осколки скорлупы, аккуратно вылей яйцо на сковороду и убавь огонь до слабого. Готовь на медленном огне примерно 2 минуты (или пока белок полностью не побелеет, а желток не схватится, но еще не станет твердым). Быстро поддень яйцо лопаткой и аккуратно переверни прямо в сковороде. Готовь еще 30 секунд или же так долго, как тебе нравится. От этого зависит степень готовности желтка. Посоли (если используешь соль) и поперчи (если используешь перец). Сними с плиты.

Совет от шеф-повара. Всегда готовь яйца на слабом огне, после того как разогреешь сковороду. Если сковорода слишком горячая, по внешнему краю яичницы образуется коричневая кромка, а само яйцо становится твердым и резиновым.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: КАЛОРИИ: 138; ЖИРЫ: 13 Г; СОЛЬ: 0,066 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0,215 Г; УГЛЕВОДЫ: 1 Г; КЛЕТЧАТКА: 0 Г; САХАР: 0 Г; БЕЛКИ: 6 Г

«Яйцо в корзинке»

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ОРЕХОВ, ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

1 ПОРЦИЯ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

Этот способ приготовления яиц еще называют «яичницей в хлебе» или «яйцом в тосте». Чтобы сделать такой завтрак, понадобится всего одна сковорода. В ней нужно пожарить яйцо, разбив его в заранее проделанное отверстие в кусочке хлеба (пока яйцо приготовится, хлеб успеет подрумяниться).

ИНВЕНТАРЬ

круглая форма
для печенья диаметром
5 см (или нож для масла)
маленькая сковорода
с антипригарным покрытием
с крышкой
лопатка для переворачивания
маленькая миска

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. сливочного масла
1 кусочек хлеба
1 большое яйцо

- 1. Подготовь хлеб.** Намажь кусочек хлеба сливочным маслом с двух сторон. Вырежи в нем отверстие при помощи круглой формы для печенья диаметром 5 см или ножа для масла. Разогрей маленькую сковороду с антипригарным покрытием в течение двух минут, поставив ее на среднеслабый огонь. Отправь в сковороду хлеб на 5 минут (или пока он не станет золотистым). Переверни хлеб при помощи лопатки.
- 2. Приготовь яйцо.** Пока хлеб подрумянивается с одной стороны, разбей яйцо в маленькую миску и удали кусочки скорлупы, если они попадут в миску. Перевернув хлеб на сковороду, вылей яйцо в отверстие в хлебе и накрой сковороду крышкой. Готовь на медленном огне примерно 5 минут (или до тех пор, пока белок не станет белым, а желток — более плотным, но не твердым).

Совет от шеф-повара. Чем больше будет отверстие в кусочке хлеба, тем быстрее и равномернее прожарится яйцо.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: КАЛОРИИ: 208; ЖИРЫ: 14 Г; СОЛЬ: 0,178 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0,215 Г; УГЛЕВОДЫ: 13 Г; КЛЕТЧАТКА: 2 Г; САХАР: 2 Г; БЕЛКИ: 10 Г

Омлет

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ОРЕХОВ, ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

1 ПОРЦИЯ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 минут

Чтобы приготовить омлет, нужно взбить яйца и пожарить на сковороде. Затем омлет складывают пополам, а внутрь кладут начинку. Это блюдо легко менять по своему желанию. Ты можешь приготовить омлет только из яиц или же добавить разные начинки и сделать вкус уникальным, соединив яйца с тем, что больше всего любишь.

ИНВЕНТАРЬ

маленькая сковорода

с антипригарным покрытием

маленькая миска

вилка

силиконовая лопатка

лопатка для переворачивания

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 больших яйца

2 ст. л. воды

1/8 ч. л. соли

1 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. тертого сыра чеддер

- 1. Разогрей сковороду.** Разогрей маленькую сковороду с антипригарным покрытием на среднесильном огне.
- 2. Взбей яйца.** Соедини в маленькой миске яйца, воду и соль. Взбей ингредиенты вилкой так, чтобы смесь стала однородной, но не пенистой.
- 3. Приготовь омлет.** Растопи в сковороде сливочное масло и наклони ее так, чтобы масло покрыло всю поверхность. Вылей яичную смесь и убавь огонь до среднего. Помешивай яйца силиконовой лопаткой, пока не увидишь маленькие кусочки готового яйца в небольшом количестве жидкости. После этого больше не помешивай. Готовь 30–45 секунд (или пока смесь не станет плотной).
- 4. Добавь начинку.** Посыпь тертым сыром половину омлета.
- 5. Сложи омлет пополам.** Приподними часть омлета без начинки лопаткой для переворачивания и сложи омлет так, чтобы накрыть начинку. Выложи на тарелку.

Добавь разнообразия. Вариантов начинок для омлета очень много (общий объем начинки должен быть не более 1/3 стакана): 1/3 стакана приготовленного бекона, ветчины или колбасы; 1/3 стакана обжаренных грибов, красного сладкого перца, лука, шпината или картофеля; 1/2 авокадо, нарезанного ломтиками; 3 столовые ложки соуса сальса.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: КАЛОРИИ: 330; ЖИРЫ: 29 Г; СОЛЬ: 0,645 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0,425 Г; УГЛЕВОДЫ: 2 Г; КЛЕТЧАТКА: 0 Г; САХАР: 1 Г; БЕЛКИ: 18 Г

Овсяная каша

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ОРЕХОВ, ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

Овсяная каша — один из самых быстрых, полезных и питательных завтраков. Мне нравится готовить овсянку в холодные дни. Чтобы сварить кашу по этому рецепту, понадобятся обычные овсяные хлопья долгой варки. Такие получаются из овсяной крупы, которая сначала обрабатывается паром, а затем раскатывается в хлопья.

ИНВЕНТАРЬ

кастрюля
среднего размера
ложка для перемешивания
с длинной ручкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан овсяных хлопьев
долгой варки
1 стакан молока
1 стакан воды
 $\frac{1}{8}$ ч. л. соли

Приготовь овсяную кашу. Отправь в кастрюлю овсяные хлопья, молоко, воду и соль. Доведи до кипения на среднем огне, затем убавь огонь до слабого. Вари 3–5 минут, помешивая время от времени и не давая закипеть (или до тех пор, пока каша не начнет густеть). Сними с плиты. Дай постоять 3 минуты.

Еще одна идея. Чтобы приготовить веганскую овсяную кашу, замени коровье молоко ореховым, например миндальным или кокосовым.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: КАЛОРИИ: 211; ЖИРЫ: 5 Г; СОЛЬ: 0,207 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0,01 Г; УГЛЕВОДЫ: 33 Г; КЛЕТЧАТКА: 4 Г; САХАР: 6 Г; БЕЛКИ: 9 Г

Французский тост

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ОРЕХОВ, ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

Французские тосты готовить легко. Весь секрет заключается в яично-молочной смеси. Яйца обязательно взбивать до тех пор, пока они не приобретут бледно-желтый оттенок. Если используешь вчерашний хлеб или хлеб вроде багета или халы, замочи кусочки в яично-молочной смеси на некоторое время. Так тост лучше пропитается, и его вкус будет более насыщенным, чем когда ты просто обмакиваешь хлеб в смесь.

ИНВЕНТАРЬ

миска

вилка

сковорода среднего размера

лопатка для переворачивания

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 большое яйцо

1 ч. л. ванильного экстракта

½ ч. л. молотой корицы

¼ стакана молока

4 куска хлеба

2 ст. л. сливочного масла

кленовый сироп для подачи (по желанию)

- 1. Приготовь яично-молочную смесь.** Взбей в миске яйцо с ванилью и корицей. Добавь молоко, перемешай.
- 2. Обмакни хлеб в готовую смесь.** Помогая себе вилкой, обмакни кусок хлеба в яично-молочную смесь. Переверни его, чтобы вторая сторона тоже пропиталась.
- 3. Приготовь.** Растопи сливочное масло в сковороде среднего размера на среднем огне. Когда оно растает, выложи в сковороду хлеб, пропитанный яично-молочной смесью, и готовь примерно 3 минуты (или пока он не подрумянится). Переверни хлеб лопаткой и готовь еще 3 минуты (или пока тост не приобретет золотисто-коричневый оттенок). Полей тост сверху кленовым сиропом (если решишь его использовать).

Совет от шеф-повара. Лучше всего тосты получаются из ломтиков черствого хлеба толщиной 2-2,5 см. Попробуй сделать тосты из багета, халы или бриоши, это очень вкусно.

Совет от шеф-повара. Если ты недостаточно хорошо взобьешь яйца, то рискуешь получить тосты с прожилками готового белка. Чтобы этого избежать, процеди готовую смесь через сито, прежде чем обмакивать в нее хлеб.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: КАЛОРИИ: 231; ЖИРЫ: 9 Г; СОЛЬ: 0,341 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0,106 Г; УГЛЕВОДЫ: 26 Г; КЛЕТЧАТКА: 4 Г; САХАР: 5 Г; БЕЛКИ: 12 Г

Веганский французский тост

ОЧЕНЬ БЫСТРО, БЕЗ ЛАКТОЗЫ, ВЕГАНСКОЕ БЛЮДО

2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут / ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

Это отличный веганский вариант завтрака. Для его приготовления не понадобятся яйца, а молоко можно взять любое растительное по твоему выбору. Хорошее решение для завтрака, перекуса или даже ужина.

ИНВЕНТАРЬ

миска среднего размера
венчик
сковорода большого размера
вилка
лопатка для переворачивания

ИНГРЕДИЕНТЫ

1½ стакана растительного молока (миндального, соевого или кокосового)
2 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. растительного масла
4 куска хлеба

- 1. Сделай кляр.** Отправь в миску среднего размера растительное молоко, муку, сахар и корицу. Соедини венчиком до состояния однородной массы.
- 2. Приготовь французский тост.** Разогрей растительное масло в большой сковороде на среднесильном огне. Помогая себе вилкой, обмакни кусочек хлеба в кляр, переверни его и пропитай вторую сторону. Положи хлеб в кляре на разогретую сковороду и готовь примерно 3 минуты (или до тех пор, пока тост не приобретет золотисто-коричневый оттенок). Переверни хлеб лопаткой и готовь еще 2 минуты (или пока тост не подрумянится). Прodelай все то же самое с каждым кусочком хлеба.

Совет от шеф-повара. Попробуй готовить в сковороде более одного французского тоста за раз. Готовые тосты переноси лопаткой на тарелку, в которой будешь подавать блюдо.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: КАЛОРИИ: 302; ЖИРЫ: 14 Г; СОЛЬ: 0,535 Г; НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: 0 Г; УГЛЕВОДЫ: 34 Г; КЛЕТЧАТКА: 6 Г; САХАР: 5 Г; БЕЛКИ: 10 Г



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

