

**Иващенко, Катя.**

И24 Что на завтрак? / Катя Иващенко. — Москва : Эксмо, 2020. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Постоянная нехватка времени, утренние сборы на работу и банальная невнимательность к себе — все это частенько заставляет нас забыть про самый важный прием пищи.

Завтраки. Будь то большой сытный пирог в компании всей семьи или пончик, перехваченный на бегу, — это неотъемлемая часть дня, которую не стоит упускать.

Книга «Что на завтрак?» избавит вас от получасовых раздумий по утрам, а автор Катя Иващенко расскажет, как быстро и вкусно приготовить завтрак для всей семьи и задать правильное настроение на целый день.

**УДК 641.55**  
**ББК 36.997**

**ISBN 978-5-04-107337-4**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

**Катя Иващенко**  
**ЧТО НА ЗАВТРАК?**

Ответственный редактор *Анна Райдер*  
Редактор *Екатерина Ушакова*. Дизайн и верстка *Виктория Брагина*  
Младший редактор *Вероника Горбунова*. Корректор *Наталья Сгибнева*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин :** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин :** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дукен :** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импорты үшін «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

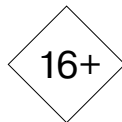
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.12.2019. Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-107337-4



9 785041 073374 >

В электронном виде книга доступна на сайте  
Купите ее на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**

«Самое большое чтение»



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

## СОВЕТЫ И ВКУСНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ К ЗАВТРАКУ

- 11 Итак, начнем с главного: яйца
- 15 Взбитая рикотта с травами
- 17 Гравлакс
- 19 Рийет из лосося с каперсами
- 21 Томатный соус
- 23 Песто
- 25 Соус айоли
- 27 Самая любимая гранола
- 29 Соленая апельсиновая карамель
- 31 Персиковый конфитюр

## СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ

- 35 Сэндвич «Монте-Кристо»
- 37 Фасоль с тостами и яйцом
- 39 Сэндвич с тунцом
- 41 Сэндвич с яичным салатом
- 43 Круассан с ветчиной и скрэмблом
- 45 Бенедикт с лососем
- 47 Сэндвич-гриль с песто
- 49 Запеченный кускус с томатами в сковороде
- 51 Шакшука
- 53 Белая шакшука
- 55 Вафли с цукини
- 57 Яйца по-турецки на хрустящей лепешке
- 59 Картофельные драники
- 61 Оладьи из цветной капусты и кукурузы
- 63 Гречневые блинчики с семгой
- 65 Фриттата с картофелем, копченой рыбой и фасолью
- 67 Киш с копченой курицей, сливочным сыром и песто
- 71 Омлет с грибами и сыром грюйер





- 73 Пирог из теста фило с брынзой
- 75 Хот-дог на завтрак
- 77 Пицца со страчателлой
- 79 Хрустящие баклажаны с омлетом и томатами
- 81 Кесадилья с омлетом и авокадо
- 83 Запеченные яйца по-итальянски
- 85 Лучшая похмельная лапша
- 87 Самый любимый тост с авокадо

## **сладкие завтраки**

- 91 Самый простой пирог
- 93 Творожная запеканка-чизкейк с изюмом
- 95 Батончики с чизкейком и вишней
- 97 Батончики с рикоттой
- 99 Лимонные квадратики
- 101 Лучший в мире брауни
- 103 Вишневый пирог
- 105 Французские тосты
- 107 Вафли
- 109 Хлеб с шоколадом
- 111 Пончики
- 113 Сырники для Леонида
- 115 Булочки с корицей и сливочным кремом
- 119 Печенье с шоколадной пастой
- 121 Блинчики
- 123 Самые любимые оладушки
- 125 Кекс с цукини и имбирем
- 127 Банановый хлеб с арахисовой пастой
- 129 Запеченная овсяная каша
- 131 Рисовая каша с манго и чиа
- 133 Пирог с грушами
- 135 Королевская ватрушка с персиками
- 137 Черничные маффины
- 139 Датские блинчики
- 141 Оладьи-суфле

## **слова благодарности**



# ВВЕДЕНИЕ

Каждый вечер я засыпаю с мыслью: «А что на завтрак?» Мне нравится продумывать его заранее, поскольку завтрак люблю больше ланча и ужина. Сытные или сладкие, быстрые и не очень, в гордом одиночестве или в шумном семейном кругу – завтраки всегда помогут задать тон и настроение вашему дню.

Сколько себя помню, я всегда любила есть.

Вот мне 5 лет, я сижу за столом с прадедушкой, мы едим гречку с сосисками.

Вот мне 11, и папа готовит горячие бутерброды по выходным. Вот мама приносит с работы замороженный торт, сейчас таких уже нет. Вот бабушкины пирожки с капустой как я люблю – мало теста и много начинки. Все самые теплые воспоминания так или иначе связаны с людьми и едой, которую они готовят. В школьные годы выходные были моими любимыми днями не только потому, что не надо было идти в школу, а еще и потому, что по выходным мы с родителями ездили за продуктами. Я до сих пор люблю ходить за ними, и если бы у меня было больше свободного времени, я бы часами гуляла между полок, разглядывая банки и читая этикетки. Я очень люблю искать что-то новое, но при этом в еде я довольно консервативна.

Поэтому в этой книге я постаралась собрать рецепты самых классических завтраков, которые будут всегда под рукой: блинчики, оладьи, по-разному приготовленные яйца, сырники, сытные вафли и много рецептов для любителей сладкого. В книге нет сложных рецептов, но есть те, которые требуют времени больше, чем обычно, однако я очень надеюсь, что вас это не отпугнет, а, наоборот, подстегнет ваш интерес!

Эта книга обо мне, моей кухне и ее обитателях.





СОВЕТЫ И ВКУСНЫЕ  
**дополнения к завтраку**



## ИТАК, НАЧНЕМ С ГЛАВНОГО: **яйца**

**Яйца, как мы все знаем, можно приготовить многими способами, я расскажу лишь о своих любимых.**

### ЯЙЦО ВСМЯТКУ

Что может быть вкуснее!

Для начала вымойте яйцо. Теперь проколите его булавкой или иголкой с тупого конца и опустите в сотейник с холодной водой. Поставьте сотейник на самый сильный огонь и доведите воду до кипения. Когда вода начнет кипеть – засеките 2 минуты, а тем временем подготовьте емкость с ледяной (ну, или очень холодной) водой. Когда 2 минуты пройдут, слейте горячую воду и быстро опустите яйца в холодную. Для чего все эти манипуляции? Так вы без труда и нервов очистите яйцо от скорлупы.

### ЯЙЦО-ПАШОТ

Самый популярный способ приготовления яиц в ресторанах. Я, признаюсь честно, равнодушна к ним, но все равно опишу рецепт, потому что уверена, что вам будет интересно.

Для начала нужно вскипятить в сотейнике литр воды, добавить щепотку соли и ложку белого винного уксуса (обычный столовый лучше не использовать, он слишком резкий и пахучий) и уменьшить огонь до минимума. Яйцо аккуратно разбить и вылить в маленькую миску, а потом аккуратно перелить в сотейник с едва кипящей водой. Яйцо немного разбежится, но это не страшно, его потом можно подрезать. Засеките 2 минуты и смиренно ждите. Выловите яйцо шумовкой и немедленно подавайте к столу.

## болтунья

Сейчас она более известна как скрэмбл, но сути это не меняет.

Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Аккуратно двигайте смесь лопаткой от одного края к другому, старайтесь сильно не мешать. Спустя 1–2 минуты болтунья приготовится, станет сливочной и нежной.

## ОМЛЕТ

По сути то же самое, что и болтунья, только трогать сковороду во время приготовления не стоит, чтобы омлет не опал. Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (опять-таки их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Накройте крышкой и оставьте готовиться на медленном огне. Я советую готовить в чугунной сковороде, ее можно подать сразу на стол, не переключая омлет на тарелку. Когда омлет будет готов, посыпьте его натертым твердым сыром и сложите пополам. Очень вкусно!



