СБОРНИК
ЛЮБИМЫХ ЗАВТРАКОВ

@valeryrodimova

СОДЕРЖАНИЕ

любимых завтраков

— яичницы-маффины 4
— тост с беконом, грибами и томатным песто 6
— сладкие вафли с ягодным конфитюром 8
— сырные вафли с авокадо, рыбой и голландским соусом 11
— шпинатные оладьи с арахисовой пастой и ягодами 14
— картофельные вафли с грибами и беконом 16
— банановые панкейки 18
— ролл с курицей 20
— тост с яйцом и тунцом 22
— тост с креветками и авокадо 24
— клаб-сэндвич 26
— английский завтрак 28
— банановые вафли с голубикой, бананом и карамелью 30
— овощные оладьи с кабачком 32
— запеченная шоколадная овсянка 34
— вафли с куриной начинкой 36
— бутерброд с ветчиной и яйцом 38
— круассаны 40
— йогуртовые оладьи с карамельным яблоком 42
— шакшука 44
— рулеты с сыром 46
— сырный хлеб 48
— киноа с базиликовым соусом 50
— карамельная овсянка 52
— морковные вафли 54
— маковые оладьи 56
— банановый кекс/хлеб 58
— гранола 60
— чиа пудин 62
— сэндвич «крок-мадам» 64
— кабачковые блинчики с творожным сыром, ветчиной и помидором 66
— сэндвич с нутом 68

ЯИЧНИЦЫ-МАФФИНЫ

КБЖУ на 100 гр: 318 / 23 / 23 / 1

ЯИЧНИЦЫ-МАФФИНЫ

КБЖУ на 100 гр: 318 / 23 / 23 / 1

Знаете эту ситуацию, когда ты оказываешься в большой компании друзей, и на тебя смотрят голодные глаза?

Рецепт яичных маффинов приходит мне на помощь, когда необходимо накормить большое количество людей одним махом. Начинка может быть любой, но калорийность посчитана на данное количество ингредиентов. Готовить можно как в сплошной форме для маффинов, так и в силиконовых или бумажных формочках.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 180 гр бекона
— 60 гр сыра
— 80 гр томатов черри (примерно 6 штук)
— 8 яиц

РЕЦЕПТ:

- Форму для маффинов смазываем растительным маслом, полоски бекона укладываем в каждую формочку, таким образом, делая стенки для наших будущих яичниц.
- Томаты мелко нарезаем и распределяем по формам.
- Далее в равных пропорциях посыпаем сыром.
- Яйца разбиваем в отдельную миску, перемешиваем и добавляем соль, перец, а после аккуратно разливаем по формам.
- Отправляем яичницы в духовку на 20-25 минут при 180 гр.

ТОСТ С БЕКОНОМ, ГРИБАМИ И ТОМАТНЫМ ПЕСТО

КБЖУ на 100 гр: 153 / 12 / 12 / 17

ТОСТ С БЕКОНОМ, ГРИБАМИ И ТОМАТНЫМ ПЕСТО

КБЖУ на 100 гр: 153 / 12 / 12 / 17

Отдельное удовольствие мне доставляют различные бутерброды, и в моем ассортименте имеется рецепт с головокружительным сочетанием продуктов. Попробуйте эти бутерброды и я уверена, они не оставят вас равнодушными.

Все банально и просто – главное купить томатный песто. Мне нравятся марки Barilla и Fillipo Berio. Кстати, обжаривать хлеб или нет – решаете только вы, знаю, что не всем нравится хруст, поэтому некоторые предпочитают оставлять хлеб мягким.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 60 гр бекона
— 200 гр шампиньонов
— 110 гр хлеба (2 ломтика)
— 40 гр томатного песто
— 15 гр рукколы

РЕЦЕПТ:

Бекон и шампиньоны мелко нарезаем. Бекон обжариваем на сковородке, на среднем огне без масла, до готовности. Добавляем грибы и тушим смесь до выпаривания жидкости из грибов.

Перекладываем начинку в отдельную емкость и, на оставшемся жире от бекона, обжариваем два кусочка хлеба на среднем огне до золотистости.

Смазываем хлеб томатным песто, укладываем рукколу и выкладываем начинку.

СЛАДКИЕ ВАФЛИ С ЯГОДНЫМ КОНФИТЮРОМ

КБЖУ на 100 гр: 421 / 12 / 25 / 36

СЛАДКИЕ ВАФЛИ
С ЯГОДНЫМ КОНФИТЮРОМ

КБЖУ на 100 гр: 421 / 12 / 25 / 36

Если все гениальное просто, то это наверняка было сказано про рецепт данных вафель.

Вам понадобится вафельница, но сразу отмечу, что любой рецепт вафель можно использовать для приготовления оладьев и получится ничуть не хуже. Но я от души советую приобрести вафельницу, если у вас все еще ее нет. Я наивно полагала, что побалуюсь этим изобретением пару раз и уберу в дальний ящик, а по факту пользуюсь почти каждый день, потому что вафли можно сделать из всего, что есть в холодильнике и получится очень аппетитно.

Именно эти вафли стали причиной предложения руки и сердца нескольким моим подписчицам! Проверьте это волшебство и на себе. Такие вафли можно подавать с медом, сгущенкой, джемами и сиропами, но я предлагаю сделать простой ягодный конфитюр.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 2 яйца
— 75 гр сахара
— 100 гр сливочного масла
— 75 гр сметаны 18-20%
— 125 гр муки
— 1 ч.л разрыхлителя

РЕЦЕПТ:

Сливочное масло растапливаем в микроволновой печке и даем немного остыть. Смешиваем сахар и яйца с помощью венчика, добавляем сметану и еще раз хорошо перемешиваем. Просеиваем в тесто муку и разрыхлитель, замешивая тесто с помощью венчика.

Включаем вафельницу, даем нагреться до максимума. Так как в составе есть сливочное масло, то смазывать вафельницу маслом дополнительно не нужно.

Выкладываем тесто. Но обратите внимание, что в зависимости от вашей вафельницы к ней нужно будет приноровиться, чтобы понять сколько теста требуется – у меня примерно 1,5-2 ст.л теста. Пекутся вафли около 3-4 минут, но это тоже индивидуально и зависит от вафельницы.

ЯГОДНЫЙ КОНФИТЮР

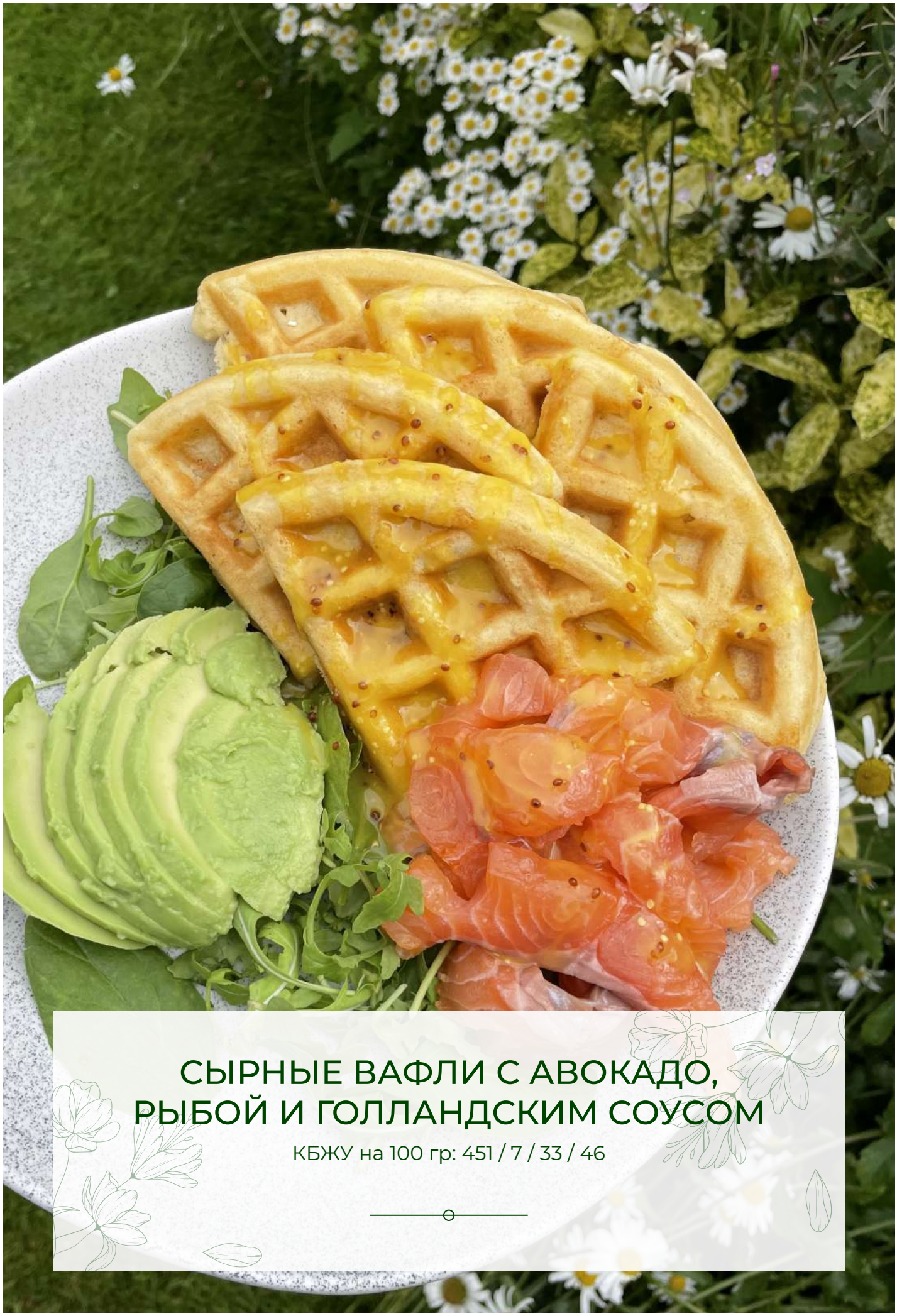
ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 300 гр замороженных ягод
— 30 гр сахара
— 1 ч.л кукурузного крахмала

РЕЦЕПТ:

Замороженные ягоды отправляем в сотейник, добавляем сахар и варим на среднем огне 4-5 минут до размораживания ягод. Когда ягоды станут мягкими – добавляем крахмал, перемешиваем и варим на среднем огне еще пару минут. Выключаем огонь и даем немного остыть.

Подаем вафли с ягодным конфитюром и наслаждаемся прекрасным утром!



СЫРНЫЕ ВАФЛИ С АВОКАДО, РЫБОЙ И ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

КБЖУ на 100 гр: 451 / 7 / 33 / 46

СЫРНЫЕ ВАФЛИ С АВОКАДО, РЫБОЙ И ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

КБЖУ на 100 гр: 451 / 7 / 33 / 46

Могу смело заявить, что данный завтрак – хит этого сборника!

Я обожаю этот рецепт вафель, рецепт засолки рыбы и нереальный голландский соус. Если еще к рецепту добавить яйцо-пашот, то можно смело выставлять счет в 900 руб за порцию, как в лучших кафе Москвы!

Рецепт рассчитан примерно на 2 крупные порции.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 2 яйца
— 50 мл растительного масла
— 100 мл растительного молока
— 50 гр сыра
— 140 гр муки
— 1,5 ч.л разрыхлителя

РЕЦЕПТ:

Яйца смешиваем с растительным маслом и молоком. Добавляем сыр – подойдет любой: и пармезан, и моцарелла, и обычный ламбер – например, у меня обычный, с пониженным содержанием жира.

Просеиваем муку, разрыхлитель и замешиваем тесто.

Включаем вафельницу, даем нагреться до максимума. Так как в составе есть растительное масло, то смазывать вафельницу маслом дополнительно не нужно.

Выкладываем тесто. Но обратите внимание, что в зависимости от вашей вафельницы к ней нужно будет приноровиться, чтобы понять сколько теста требуется – у меня примерно 1,5-2 ст.л теста. Пекутся вафли около 3-4 минут, но это тоже индивидуально и зависит от вафельницы.

ЗАСОЛКА РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 600 гр филе лосося
— 1 ст.л сахара
— 1 ст.л крупной соли
— пучок укропа

РЕЦЕПТ:

К филе добавляем соль, сахар и растираем.

Кладем филе в контейнер и посыпаем мелко нарезанным укропом. Убираем закрытый контейнер в холодильник. Сразу возникает вопрос: на сколько?

Я солю рыбу не больше двух часов, но тут все зависит от ваших предпочтений. Можно убрать рыбу в холодильник на 8 часов, и она будет более соленой. Если же вы любите слабосоленую рыбу, то смело засаливайте ее около двух часов и будьте уверены в качестве!

После засолки хорошо промываем рыбу под проточной водой и обсушиваем бумажными полотенцами.
Рыба готова к употреблению!

ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 65 гр сливочного масла
— 3 желтка
— 1 ч.л дижонской зернистой горчицы
— 1 ч.л лимонного сока
— 1 ст. л воды

РЕЦЕПТ:

В сотейник набираем небольшое количество воды и ставим закипать. Как только вода закипела, убавляем огонь и ставим на сотейник огнеупорную тарелку, которая по диаметру будет больше сотейника.

В тарелку добавляем сливочное масло комнатной температуры и растапливаем его до жидкого состояния. Далее добавляем желтки и быстро перемешиваем, чтобы они не свернулись.

Добавляем горчицу, лимонный сок и снова перемешиваем. В конце добавляем воду, так как чаще всего соус получается довольно густым.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО БЛЮДА:

— руккола
— вафли
— авокадо
— слабосоленый лосось
— голландский соус

На красивую тарелку выкладываем рукколу, на рукколу вафли, сверху лосось и авокадо. Все поливаем голландским соусом и немедленно подаем к столу!

ШПИНАТНЫЕ ОЛАДУШКИ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И ЯГОДАМИ

КБЖУ на 100 гр: 155 / 3 / 1 / 33

ШПИНАТНЫЕ ОЛАДУШКИ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И ЯГОДАМИ

КБЖУ на 100 гр: 155 / 3 / 1 / 33

Признаюсь сразу – этот рецепт оладьев я нашла пару лет назад на одном из иностранных сайтов и с этого момента они прочно запали мне в сердце, и я уверена, полюбятся и вам.

Я достаю этот рецепт из закромов, если мне нужно кого-то удивить, потому что яркий зеленый цвет и текстура мха этих оладушек никого не оставляют равнодушными.

Оладьи получаются очень «легкими», поэтому мне нравится подавать их с арахисовой пастой, а ягоды прекрасно контрастируют с их необычным цветом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— пучок шпината (20-30 гр)
— 150 мл миндального молока
— 85 гр муки
— 1 ст.л сахара
— 1,5 ч.л разрыхлителя
*хочу сразу предупредить, что шпинат бывает очень горьким, поэтому не переборщите – цвет и так будет ярким

РЕЦЕПТ:

Блендером смешиваем все ингредиенты до однородности – вжух!
Жарим оладушки на среднем огне на антипригранной сковородке, либо на сковородке слегка смазанной растительным маслом.

Жарим с двух сторон по 3 минуты.
Подаем с арахисовой пастой и ягодами!

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

КБЖУ на 100 гр: 272 / 10 / 11 / 32

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

КБЖУ на 100 гр: 272 / 10 / 11 / 32

По секрету всему свету скажу, что именно этот рецепт вафель больше всех оценил мой молодой человек, а это что-то да значит!

В сочетании с картофелем конечно же прекрасно идут грибы и бекон! Думаю, нет смысла дальше разглагольствовать, надо переходить к рецепту.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 350 гр картофеля
— 2 яйца
— 80 гр сыра
— 50 гр рисовой муки
— ½ ч.л разрыхлителя
— орегано
— соль

РЕЦЕПТ:

Первым делом натираем картофель на терке. Важным нюансом рецепта является хорошо промытый картофель в воде – необходимо смыть все излишки крахмала.

Если планируете готовить вафли с утра, то предварительно натрите картофель с вечера, замочите в большой таре с холодной водой и оставьте при комнатной температуре. Все, что останется сделать утром – это хорошо обсушить натертый картофель с помощью бумажных полотенец. Тщательно! Это важно! Лишняя вода при выпечке вафель нам совсем не нужна.

К картофелю добавляем яйца и сыр, хорошо перемешиваем. Просеиваем муку, разрыхлитель и замешиваем тесто. Добавляем орегано и соль.

Включаем вафельницу, даем нагреться до максимума. Так как в составе есть растительное масло, то смазывать вафельницу маслом дополнительно не нужно.

Выкладываем тесто. Но обратите внимание, что в зависимости от вашей вафельницы к ней нужно будет приноровиться, чтобы понять сколько теста требуется – у меня примерно 1,5-2 ст.л теста. Пекутся вафли около 3-4 минут, но это тоже индивидуально и зависит от вафельницы.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— вафли
— бекон
— грибы

Бекон обжариваем на сковородке без масла на среднем огне до хрустинки. Как только бекон готов – снимаем его с огня и обжариваем на оставшемся жире от бекона грибы. Как их нарезать – решать только вам. Я предлагаю нарезать грибы на 4 части и обжарить до золотистости на среднем огне, так чтобы они остались сочными.

На тарелку можно выложить горсть рукколы для цвета, далее вафли и сверху в хаотичном порядке выкладываем грибы и бекон. Подаем и наслаждаемся!

БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

КБЖУ на 100 гр: 228 / 5 / 7 / 35

БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

КБЖУ на 100 гр: 228 / 5 / 7 / 35

Этот рецепт родился в момент, когда я нашла в холодильнике 2 не очень красивых банана и вспомнила, что как-то люди мешают бананы с мукой и у них получается «вау».

И я подумала, а почему бы не рискнуть? Ну и смешала банан с мукой, конечно же, добавила много разрыхлителя, потому что банан довольно тяжелый.

Панкейки получаются вкусными сами по себе, без дополнения, но если очень хочется, то их прекрасно дополнит кленовый сироп или карамель.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 200-250 гр бананов
— 150 гр муки
— 1,5 ч.л разрыхлителя
— 150 мл молока
— 1 яйцо
— 30 мл растительного масла
— 3 ч.л сахара
— щепотка соли

РЕЦЕПТ:

Разминаем бананы в кашицу, но обратите внимание, что для этого рецепта важно брать очень спелые бананы. Добавляем к ним яйцо, молоко и растительное масло, а затем тщательно перемешиваем. Добавляем щепотку соли.

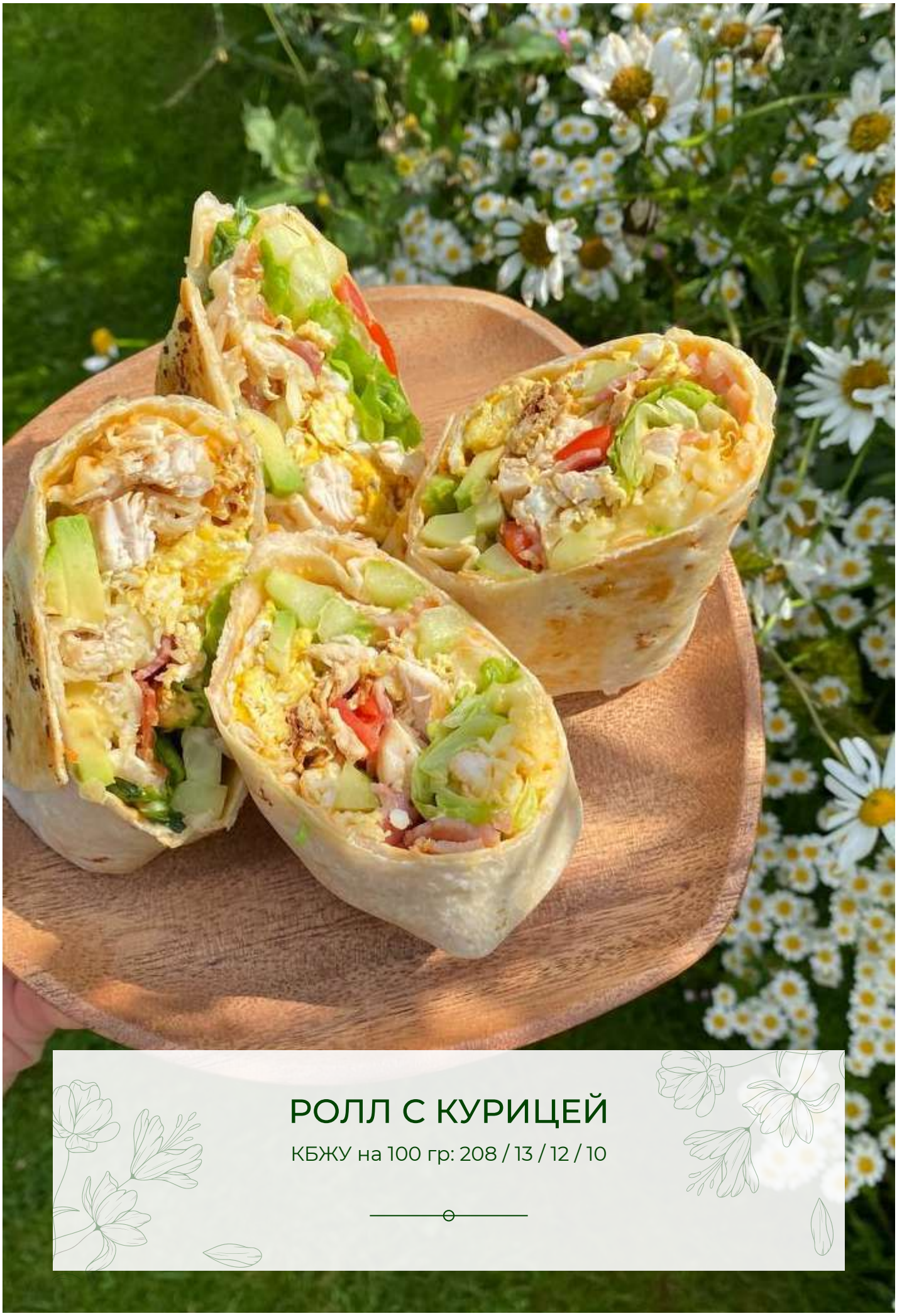
Просеиваем муку, разрыхлитель и венчиком замешиваем мягкое тесто.

Ставим на плиту сковородку – лучше взять антипригарную, но вообще эти панкейки так или иначе не должны прилипать к поверхности, так как в составе есть растительное масло.

Ставим на средний огонь – будьте внимательны, панкейки легко пригорают.

Выкладываем пару столовых ложек теста на сковородку и ложкой придаем нужный диаметр.

Жарим по 3 минуты с каждой стороны. Выкладываем панкейки стопочкой – их принято есть разрезая как торт, а не каждый отдельно. Обильно поливаем кленовым сиропом, посыпаем ягодами и наслаждаемся.



РОЛЛ С КУРИЦЕЙ

КБЖУ на 100 гр: 208 / 13 / 12 / 10

РОЛЛ С КУРИЦЕЙ

КБЖУ на 100 гр: 208 / 13 / 12 / 10

Некоторые завтраки рождаются от огромного вдохновения, а некоторые – потому что имеется острая необходимость использовать ингредиенты, лежащие на полке холодильника. Так и появился этот завтрак.
Поэтому и вам советую открыть холодильник и найти забытую половинку болгарского перца или одинокую помидорку в упаковке, чтобы сотворить нечто подобное.

Не ограничивайте свою фантазию, если кухня – это место для творчества, то это именно тот рецепт, в который можно добавлять абсолютно все: любые ингредиенты, которые любите вы и ваши родные.

Но я бы хотела познакомить вас с тем сочетанием ингредиентов, которые входят в этот рецепт, ведь КБЖУ посчитано конкретно под них, а дальше включайте свою фантазии и Fat Secret, если нужно.

Ингредиенты рассчитаны на две тортильи.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 60 гр бекона
— 90 гр куриного филе
— 80 гр огурцов
— 50 гр авокадо
— 50 гр помидоров
— 50 гр сыра
— 1 яйцо
— 2 листа салата
— 2 тортильи

РЕЦЕПТ:

Бекон обжариваем на сухой сковороде, на среднем огне, до хрустинки – огонь лучше держать средний, потому что бекон легко подгорает. Куриное филе солим, перчим и добавляем любые специи. Обжариваем на сильном огне.

На ту же сковородку разбиваем яйцо, перемешиваем и получаем скрембл. Огурцы очищаем от кожуры – нарезаем на тонкие ломтики. Мелкими кусочками нарезаем томаты.

Авокадо нарезаем на ломтики, а сыр натираем на терке.
Далее выкладываем на тортилью лист салата, мелко нарезанное куриное филе, бекон, помидоры, авокадо. Выкладываем скрембл и посыпаем сыром.

Аккуратно заворачиваем рулетик.
Готовые рулеты можно обжарить на сухой сковородке.
А теперь самое время аппетитно кушать и наслаждаться утром.

ТОСТ С ТУНЦОМ И ЯЙЦОМ

КБЖУ на 100 гр: 141 / 13 / 2 / 16

ТОСТ С ТУНЦОМ И ЯЙЦОМ

КБЖУ на 100 гр: 141 / 13 / 2 / 16

Вы любите консервы? – я обожаю!

Тунец прекрасен и просто с черным хлебом, но в сочетании со свежим огурцом – это полноценный завтрак!
Завтрак получается очень сбалансированным по КБЖУ: и углеводы, и белок и жиры, но что самое главное – получается действительно очень вкусно!

Сейчас все мои рецепты проходят тестирование на молодом человеке – и он сказал: «вот эта штука реально вкусная».

P. S. Конечно, он так на все говорит, но это был эксперимент и результат оказался более чем удачный.
Рецепт рассчитан на два бутерброда.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 80 гр огурцов
— 5 гр зеленого лука
— 130 гр консервированного тунца
— 110 гр хлеба (2 ломтика)
— 1 вареное яйцо
— листик базилика

РЕЦЕПТ:

Яйцо отвариваем в течение 10 минут, до состояния вкрутую. Огурец очищаем от кожуры и мелко нарезаем. Яйцо и лук также мелко нарезаем.

В тарелке смешиваем огурец, тунец, яйцо и лук.
Хорошо перемешиваем.

Хлеб подогреваем на сковородке или в тостере.
Выкладываем начинку на хлеб и украшаем базиликом.

ТОСТ
С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

КБЖУ на 100 гр: 195 / 13 / 6 / 19

ТОСТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

КБЖУ на 100 гр: 195 / 13 / 6 / 19

Это абсолютная классика Московских кафе, где предлагают модные завтраки. Но, к сожалению, креветками там только пахнет, потому что кладут они ее только одну, и ту грустную. А мы же не хотим грустить? Поэтому наш тост будет с большим количеством авокадо и сочными красивыми креветками.

Ах да! Вы наверняка хотите знать секрет этого волшебного соуса, который обычно прячется на подобных брускеттах... ну что, готовы? – это майонез. Нет, вам не показалось, это именно он.

Возможно не совсем обычный, а майонез из авокадо, как у меня. При желании такой можно заказать на IHerb, а можно не утомлять себя сложными задачами и добавить чайную ложку обычного майонеза – говорят, от одной чайной ложки, еще никто не умирал.
Ладно, пошутили и хватит...

А нет, не хватит. Давайте поговорим о креветках? Я покупаю серые тигровые креветки на развес – конкретного бренда у меня нет, но скажу вам так: попробовав серые креветки однажды, вы уже никогда не сможете есть обычные, потому что вам откроется волшебный вкус этого морепродукта. В общем, не жалейте сил и найдите именно их – вы останетесь довольны.

Рецепт рассчитан на два бутерброда.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 80 гр огурцов
— 50 гр авокадо
— 12 креветок
— 110 гр хлеба (2 ломтика)
— 1 ч.л майонеза
— ½ ч.л соуса «Шрирача»

РЕЦЕПТ:

Огурец очищаем от кожуры и мелко нарезаем. Проделываем то же самое и с авокадо. Смешиваем огурец и авокадо, добавляем майонез и соус «Шрирача» – хорошо перемешиваем.

Креветки обжариваем на максимальном огне, на капле оливкового масла, по 1,5 минуты с каждой стороны.

Хлеб поджариваем на сковородке или в тостере. Выкладываем на поджаристый хлеб нашу начинку и сверху выкладываем горячие креветки.

Альтернативный вариант – мелко нарезать креветки и добавить в начинку, а после просто выложить полученный паштет на хлеб. Приятного аппетита!

КЛАБ-СЭНДВИЧ

КБЖУ на 100 гр: 283 / 20 / 13 / 18

КЛАБ-СЭНДВИЧ

КБЖУ на 100 гр: 283 / 20 / 13 / 18

Ох уж это клаб-сэндвич. Хотите, расскажу вам историю времен своей юности? Когда я училась в России и иногда прогуливала школу, мы с подружками шли в кафе неподалеку от школы, которое называлось «Бессонница» – там и произошло мое первое знакомство с клаб-сэндвичем.

Как сейчас помню: его резали на 4 части и нам каждой доставался треугольничек с текущим желтком и хрустящим беконом. Признаться честно, маловероятно, что я когда-либо еще попробую сэндвич вкуснее, может это детство, как думаете?

Моя любовь к этому сэндвичу настолько велика, что я попыталась воспроизвести рецепт, и все кто пробовал, оставался в полном восторге, поэтому с удовольствием делюсь этим рецептом с вами. Рецепт рассчитан на один клаб-сэндвич.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 60 гр бекона
— 90 гр куриного филе
— 110 гр хлеба (2 ломтика)
— 20 гр огурцов
— 1 яйцо
— 25 гр сыра
— лист салата
— 10 гр горчицы

РЕЦЕПТ:

Бекон обжариваем на сухой сковороде, на среднем огне, до хрустинки – огонь лучше держать средний, потому что бекон легко подгорает. Куриное филе необходимо приправить солью, перцем и другими специями по вкусу.

На той же сковороде, на огне чуть ниже среднего, жарим яйцо. Важно! – огонь должен быть средний, чтобы низ глазуньи не подгорел, а желток остался жидким. Как только разбили яйцо – дайте белку минуту схватиться, а далее накройте крышкой и через 3 минуты ваша глазунья с жидким желтком будет готова!

Огурец нарезаем на кружочки. Хлеб поджариваем на сковородке или в тостере. Смазываем хлеб горчицей, выкладываем лист салата и кружочки огурца.

Куриное филе мелко нарезаем и выкладываем поверх огурцов. Далее идет кусочек сыра, поджаристые полоски бекона и, наконец, наша глазунья!

Накрываем бутерброд вторым кусочком хлеба, немного нажимаем так чтобы желток лопнул, режем пополам, и кайфуем от разреза, наслаждаясь сытным завтраком!

АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК

КБЖУ на 100 гр: 205 / 10 / 10 / 17

АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК

КБЖУ на 100 гр: 205 / 10 / 10 / 17

Сборник завтраков не мог увидеть мир без этого рецепта.

Во-первых, без всяких преувеличений – это шедевр! Каждый, кто однажды пробовал английский завтрак после шумной вечеринки в пятницу, знает, что лучше блюда на утро субботы не найти.

Во-вторых, весь сборник снимался в Англии и было бы странно, и даже как-то не уважительно с моей стороны, не включить эту тарелку в список моих любимых завтраков.

Кстати, посмотрев на фото я поняла, что забыла чуть ли не самый важный ингредиент! Бобы в томатном соусе! Обязательно добавьте их в свою тарелку! Рецепт рассчитан на одну порцию.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 300 гр картофеля
— 1 яйцо
— 30 гр муки
— 75 гр шампиньонов
— 80 гр томатов
— 60 гр бекона
— 150 гр сосисок (2 штуки)
— 2 яйца
— 55 гр хлеба (1 ломтик)
— соль

РЕЦЕПТ:

Сначала приготовим хашбрауны: картофель натираем на терке, замачиваем в холодной воде и тщательно промываем. Это необходимо для того, чтобы смыть крахмал и чтобы хашбрауны легко лепились и не растекались по сковородке.

Натертый и промытый картофель нужно хорошо просушить с помощью бумажных полотенец. В просушенный картофель добавляем яйцо, муку, соль и все хорошо перемешиваем.

В сковородке разогреваем растительное масло и ложкой выкладываем тесто. Классические хашбрауны – треугольные, но можно сделать в форме оладушек.

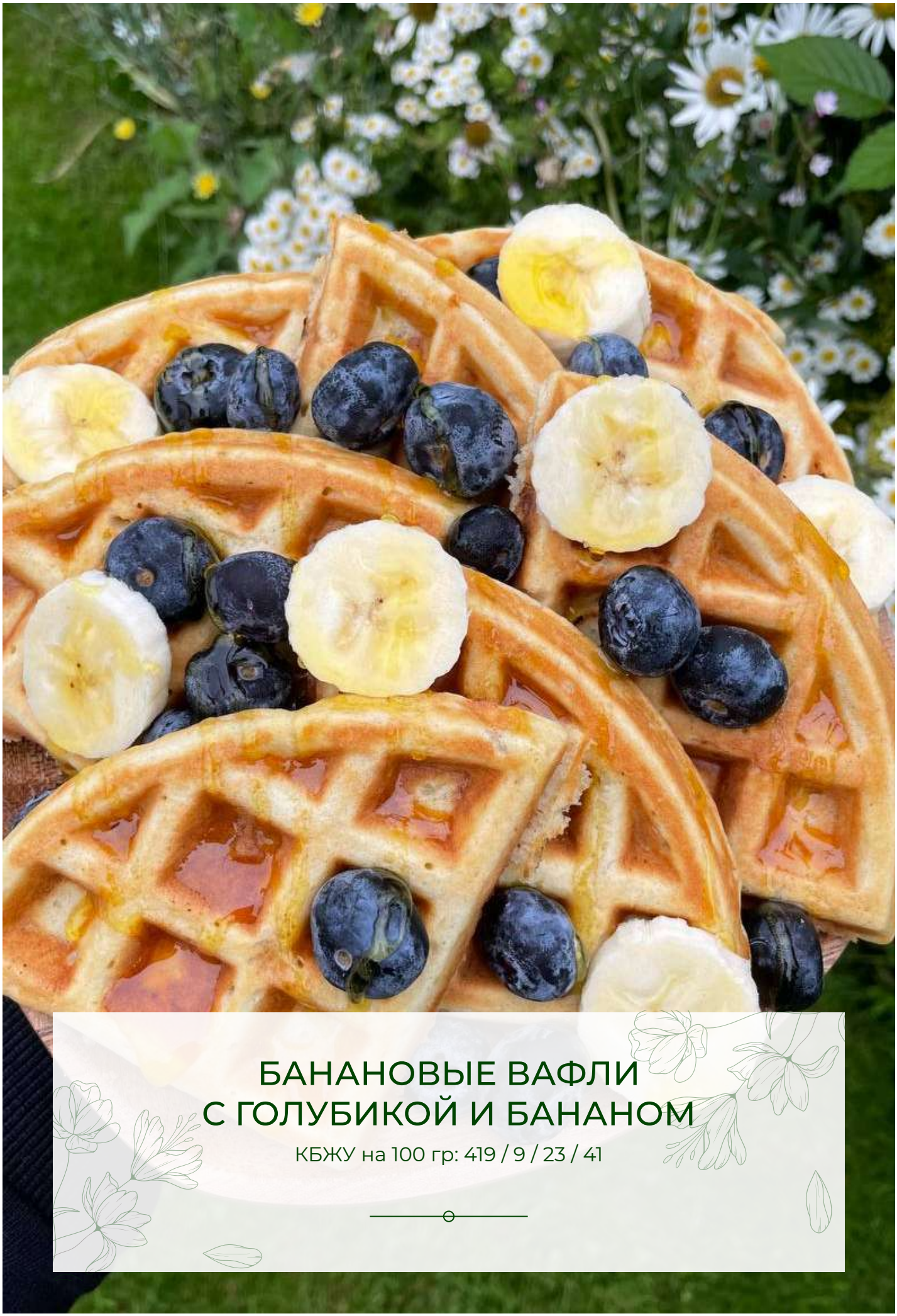
Шампиньоны нарезаем на 4 части, томаты режем на половинки. На той же сковородке где жарились хашбрауны, обжариваем грибы и томаты – помидоры обжариваем внутренностью вниз в течение 3 минут.

На этой же сковороде обжариваем, на среднем огне, бекон до хрустинки, а следом обжариваем две сосиски до припека.

И на эту же сковородку разбиваем два яйца и сразу перемешиваем – так мы получим скрембл. Скрембл готовится буквально в течение пары минут, поэтому не передержите.

Кусочек хлеба поджариваем в тостере. И собираем наш английский завтрак! На большую тарелку выкладываем хлеб, разрезанный на треугольники, поджаристый бекон и грибы. Выкладываем помидоры, сосиски, скрембл и не забываем про бобы! Про которые забыла я!

Сытость на целый день вам обеспечена, а если вчера была пятница и она прошла весело – такой завтрак спасет вас от похмелья! Проверено)



БАНАНОВЫЕ ВАФЛИ С ГОЛУБИКОЙ И БАНАНОМ

КБЖУ на 100 гр: 419 / 9 / 23 / 41

БАНАНОВЫЕ ВАФЛИ С ГОЛУБИКОЙ И БАНАНОМ

КБЖУ на 100 гр: 419 / 9 / 23 / 41

Знаю, что многие ждали этот сборник из-за рецептов вафель, именно поэтому я включила и рецепт банановых вафель.

Рецепт простой и не требует сахара. Главное, чтобы бананы были очень спелыми. Потому что, как и в ситуации с банановыми панкейками, зеленые бананы разминать очень трудно.

Вафли получаются мягкими и сочными, можно есть вообще без всего, но я, конечно же, не могла отказать себе в удовольствии посыпать их голубикой и украсить бананом. И если взять вафлю на вилку и проткнуть крупную ягодку голубики – взрыв вкусов обеспечен.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 250 гр бананов
— 135 гр муки
— 10 мл растительного масла
— 3 яйца
— 5 гр разрыхлителя
— 75 гр сливочного масла
— соль

РЕЦЕПТ:

Сливочное масло растапливаем в микроволновой печи и даем немного остыть. Разминаем бананы в кашицу – для этого рецепта важно брать очень спелые бананы.

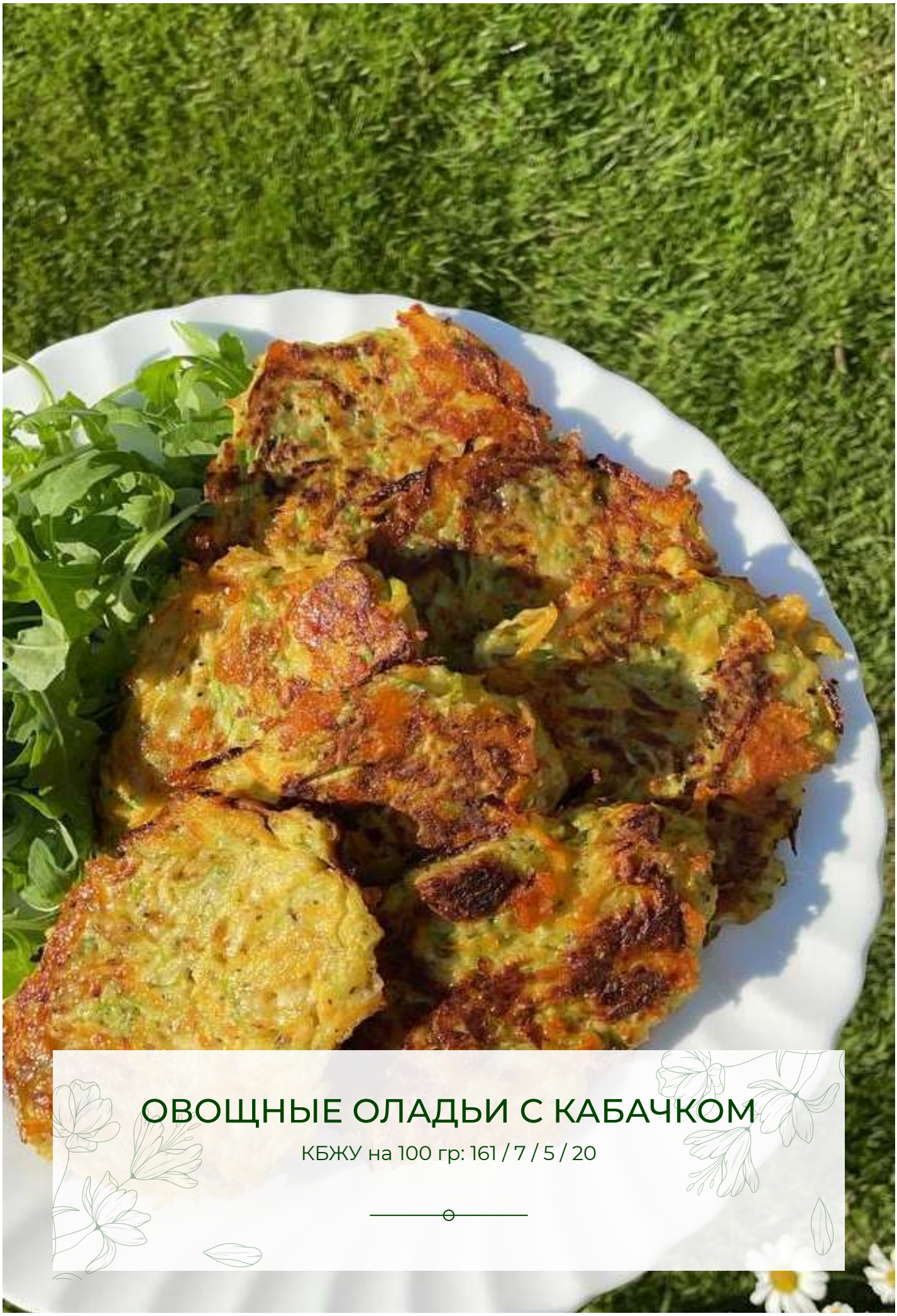
Добавляем яйца, растительное масло и перемешиваем. Добавляем щепотку соли и остывшее растопленное сливочное мало.

Просеиваем муку и разрыхлитель в тесто – это важно, таким образом, мука насыщается кислородом, и вафли будут пышнее и воздушнее. Замешиваем тесто. Кстати, если есть возможность, дайте постоять готовому тесту 15 минут.

Включаем вафельницу и даем нагреться до максимума. Так как в составе нет масла, то нужно смазать вафельницу растительным маслом с помощью силиконовой кисточки.

Выкладываем тесто. Но обратите внимание, что в зависимости от вашей вафельницы к ней нужно будет приноровиться, чтобы понять сколько теста требуется – у меня примерно 1,5-2 ст.л теста. Пекутся вафли около 3-4 минут, но это тоже индивидуально и зависит от вафельницы.

Подаем вафли с голубикой и нарезанными кружочками банана – идеально подойдет кленовый сироп.



ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ С КАБАЧКОМ

КБЖУ на 100 гр: 161 / 7 / 5 / 20

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ С КАБАЧКОМ

КБЖУ на 100 гр: 161 / 7 / 5 / 20

Этот рецепт я готовила в сториз не менее 10 раз 100%, потому что без зазрения совести скажу, что это мой любимый завтрак. Вообще, раньше я ненавидела овощи и все что с ними связано, а сейчас жду время великого поста, чтобы в «Муму» заказать шикарные капустные оладьи!

Так, что-то я отклонилась от рецепта...
На самом деле, я, прежде всего очень люблю кабачковые оладушки. Мама их очень вкусно готовит и, само собой, я всегда готовила по ее рецепту, ровно до момента, пока дома не оказался всего один кабачок и морковка. И тут я подумала: « а почему бы не смешать, нормально же будет?» – получилось не просто нормально, а очень вкусно!

Ну а потом я доработала пропорции и радовалась этим оладьями каждый раз, как в первый. Еще к ним придумала соус и спешу поделиться с вами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 500 гр кабачков (примерно 2 штуки)
— 170 гр моркови (1 крупная)
— 2 яйца
— 50 гр рисовой муки
— 50 гр сыра
— орегано
— укроп

РЕЦЕПТ:

Кабачки натираем на терке, перекладываем в миску, посыпаем солью и даем постоять 10-15 минут. Так кабачок отдаст лишнюю жидкость. В выпечке с кабачком очень важно убрать лишнюю воду, потому что в противном случае оладушки растекутся по сковородке. Я отжимаю кабачок с помощью полотенца.

К кабачку добавляем натертую морковь, яйца, рисовую муку, натертый сыр и мелко нарезанный укроп. Добавляем соль и орегано. Все хорошо перемешиваем.

Разогреваем сковородку и добавляем небольшое количество оливкового масла – жарить оладьи будем на среднем огне, чтобы не подгорели и пропеклись.

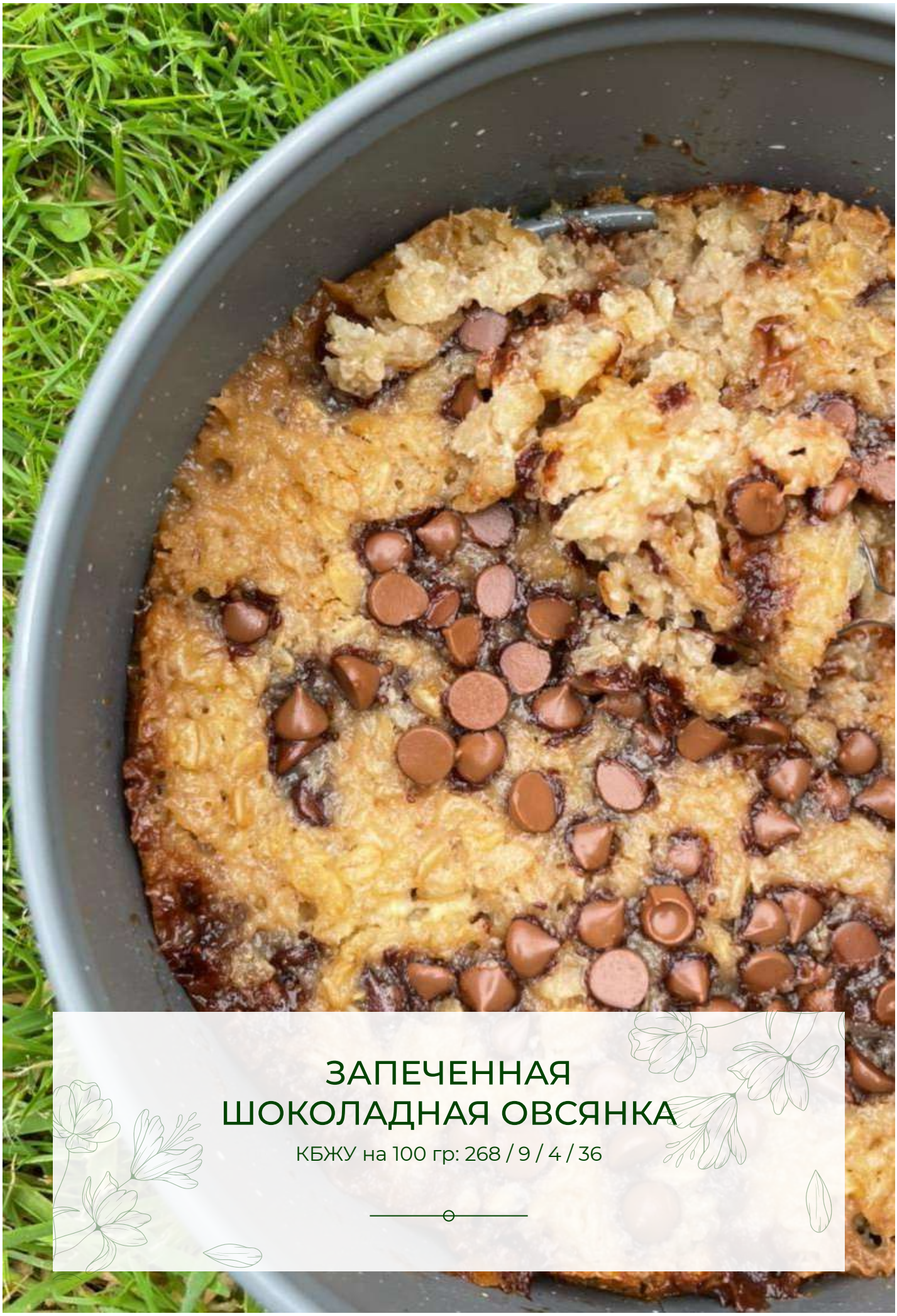
Выкладываем тесто на сковородку с помощью ложки и обжариваем в течение 3-4 минут. Далее убавляем огонь, переворачиваем оладушки, накрываем крышкой и жарим еще 4-5 минут, так они точно пропекутся внутри.

Для этих оладьев предлагаю сделать освежающий соус.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

— 100 гр йогурта
— 10 гр петрушки
— зубчик чеснока

Все смешиваем в блендере до однородности. Подаем оладушки с соусом!



ЗАПЕЧЕННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНКА

КБЖУ на 100 гр: 268 / 9 / 4 / 36

ЗАПЕЧЕННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНКА

КБЖУ на 100 гр: 268 / 9 / 4 / 36

Для каждого, кто абсолютно уверен в том, что утро должно начинаться с овсянки, но от обычной уже воротит – представляю вашему вниманию рецепт шоколадной запеченной овсянки.

Как-то раз на просторах Инстаграм я увидела пирог с шоколадными каплями и подумала: «можно же сделать овсянку основным ингредиентом», – и получилось очень вкусно!

В следующий раз подробно записала все ингредиенты и сразу подумала о вариантах замены.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 90 гр овсяных хлопьев;
— 120 гр йогурта/мягкого творога/или спелых бананов
— 90 гр меда/сиропа топинамбура/кленового сиропа
— 40 гр растопленного сливочного масла
— 120 гр растительного молока
— 40 гр шоколадных капель
— соль

РЕЦЕПТ:

Сливочное масло растапливаем в микроволновой печи. В одной миске смешиваем овсяные хлопья, йогурт, мед, сливочное масло, молоко и шоколадные капли. Все хорошо перемешиваем и переливаем в форму для выпечки.

Отправляем в духовку на 20-25 минут при 180 гр.
Рекомендую дать немного остыть, прежде чем приступать к завтраку, так овсянка немного схватится и будет как мягкая нежная запеканка.

ДВЕ ВАФЛИ С КУРИНОЙ НАЧИНКОЙ

КБЖУ на 100 гр: 151 / 13 / 6 / 9

ДВЕ ВАФЛИ
С КУРИНОЙ НАЧИНКОЙ

КБЖУ на 100 гр: 151 / 13 / 6 / 9

Очередной рецепт, родившийся с помощью картинки из Pinterest. Приготовив я поняла, что скорее всего вафли на картинке сырные, а в начинке вообще тунец, но мой вариант пришелся по душе не только мне, но и моему молодому человеку, поэтому с удовольствием делюсь пропорциями с вами.

Кстати, кабачковые вафли вы можете готовить отдельно, вовсе необязательно делать торт из вафель. Но почему бы и нет?

Другие рецепты вафель можно также использовать для создания утреннего тортика – фантазируйте!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 300 гр кабачков
— 40 гр муки
— 2 яйца
— 50 гр сыра
— орегано
— 100 гр отварного куриного филе
— 50 гр помидор
— 10 гр рукколы
— 5 гр майонеза
— 5 гр соуса «Шрирача» (можно оставить только майонез или заправить йогуртом)

РЕЦЕПТ:

Куриное филе отвариваем в холодной воде в течение 15-20 минут после закипания, не забывает в конце посолить его.

Кабачки натираем на терке, перекладываем в миску, посыпаем солью и даем постоять 10-15 минут. Так кабачок отдаст лишнюю жидкость. В выпечке с кабачком очень важно убрать лишнюю воду, потому что, в противном случае, оладушки растекутся по сковородке. Я отжимаю кабачок с помощью полотенца.

К кабачку добавляем яйца, муку, сыр, орегано и соль. Все хорошо перемешиваем.

Включаем вафельницу – даем нагреться до максимума. Так как в составе нет масла – нужно смазать вафельницу растительным маслом с помощью силиконовой кисточки.

Выкладываем тесто. В зависимости от вашей вафельницы к ней нужно будет приноровиться, чтобы понять сколько теста требуется – у меня примерно 1,5-2 ст.л теста. Пекутся вафли около 3-4 минут.

Помидор нарезаем на тонкие кружочки. Отварное куриное филе мелко нарезаем или разбираем на волокна руками. Добавляем к курице майонез или йогурт, но если любите поострее, то смело добавьте острый соус «Шрирача». Перемешиваем.

На вафлю выкладываем рукколу, на нее кружочки помидора, далее куриную начинку и накрываем второй вафлей. Приятного аппетита!

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦОМ

КБЖУ на 100 гр: 200 / 9 / 7 / 22

БУТЕРБРОД
С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦОМ

КБЖУ на 100 гр: 200 / 9 / 7 / 22

Все когда-либо завтракали бутербродом с колбасой...
И не раз, и не два. А возможно вы и сейчас его едите! Я не хочу менять ваши пищевые привычки, да и что уж греха таить – сама люблю колбасу. Но почему бы и из этого блюда не сделать что-нибудь интересное?

По времени это займет на минуту больше, а удовольствия и сытости прибавится десятикратно, и уверена ваши домашние оценят этот бутерброд не меньше.

Кстати, именно этот бутерброд вызвал огромный ажиотаж в сториз, потому что он действительно выглядит очень сочно! Рецепт рассчитан на 1 бутерброд.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 40 гр томатов
— 20 гр огурцов
— 20 гр сыра
— 30 гр ветчины
— 1 яйцо
— лист салата
— 110 гр хлеба (2 ломтика)
— 7 гр томатного песто

РЕЦЕПТ:

Возьмите два ломтика хлеба, и из одного ломтика необходимо вырезать мякиш и оставить только корочку.

Оба кусочка: один целый, второй как окошечко, обжариваем на капле растительного масла до золотистости.

Переворачиваем кусочки хлеба и уже начинаем собирать наш сэндвич, не снимая со сковородки. В окошечко разбиваем яйцо – снова будем стараться сделать жидкий желток, поэтому убавляем огонь ниже среднего.

На целый кусочек хлеба выкладываем томатное песто, далее лист салата или мелко нарубленную пекинскую капусту, далее идут тонко нарезанные ломтики помидора и огурца.

Аккуратно переворачиваем кусочек хлеба с глазуньей – как раз белок должен схватиться, а желток останется жидким.

На целый ломтик хлеба выкладываем кусочек ветчины, кусочек сыра, а теперь накрываем наш бутерброд хлебом с яйцом! Снимаем с огня, разрезаем пополам и кайфуем от растекающегося желтка!

КРУАССАНЫ

КБЖУ на 100 гр: 394 / 7 / 20 / 45

КРУАССАНЫ

КБЖУ на 100 гр: 394 / 7 / 20 / 45

Меня часто спрашивают, как я готовлю круассаны и я никогда не скрывала, что готовлю их из обычного слоеного дрожжевого теста.

Конечно же, есть пара нюансов, которые делают мои круассаны пышными и слоеными, и ими я с радостью поделюсь!

Круассаны вкусные сами по себе, но в начинку прекрасно подойдет рыба с авокадо, нутелла с бананом или сыр с ветчиной.
Рецепт рассчитан на 8 круассанов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 400 гр слоеного дрожжевого теста
— 1 желток
— 5 мл сливок любой жирности

РЕЦЕПТ:

Приступим! В упаковке покупного слоеного теста обычно два пласта, нам необходимо достать слоеное тесто из морозилки за 2 часа до приготовления круассанов.

Далее самое интересное – тесто мы не раскатываем!
Обычно пласты теста прямоугольные.

Каждый прямоугольник мы режем пополам так, чтобы получилось два квадрата. Каждый квадрат разрезаем по диагонали и у нас получаются восемь вытянутых треугольников.

У каждого треугольника посередине на основании делаем небольшой надрез, примерно 1 см.

Скручиваем круассаны, начиная с основания, в трубочку – старайтесь придерживать уголок, чтобы тесто растягивалось и у круассана получилось больше слоев.

Готовые трубочки немного сгибаем, таким образом, придавая им форму круассанов.

Скрученные круассаны выкладываем на противень с бумагой для выпечки, накрываем полотенцем и оставляем при комнатной температуре еще на 40 минут.

По истечению времени смазываем круассаны желтком со сливками и отправляем в духовку на 15-20 минут при 180 гр. Готово! Bon appétit!

ЙОГУРТОВЫЕ ОЛАДУШКИ С КАРАМЕЛЬНЫМ ЯБЛОКОМ

КБЖУ на 100 гр: 138 / 7 / 3 / 18

ЙОГУРТОВЫЕ ОЛАДУШКИ С КАРАМЕЛЬНЫМ ЯБЛОКОМ

КБЖУ на 100 гр: 138 / 7 / 3 / 18

Много оладьев не бывает, так ведь?
Тогда представляю вашему вниманию еще один очень простой рецепт быстрых оладушек.

Йогурт можно поменять на сметану или кефир, и получится ничуть не хуже. Кстати, как только у меня появилось сковородка для оладушек, я их готовлю без остановки, именно поэтому в сборнике вы найдете еще парочку чудесных рецептов.

Дальше – больше, ну а этот рецепт представлен с карамельными яблоками. Эти оладушки - любимый завтрак моей мамы, когда она гостила у меня, я готовила ей различные блюда, но перед вылетом она попросила приготовить именно их – поэтому этот рецепт нельзя было не включить в сборник.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 250 гр йогурта или мягкого творога
— 2 яйца
— 2 ч.л сахара
— 50 гр рисовой муки
— ½ ч.л соды или разрыхлителя
— 1 яблоко
— 1 ч.л сахара

РЕЦЕПТ:

Соединяем йогурт, яйца, сахар, рисовую муку и разрыхлитель. Все перемешиваем до однородности.

Разогреваем антипригарную сковородку и выкладываем тесто ложкой, по своей структуре оно очень приятное и само красиво растекается в круглую форму оладушка.

Жарим 3 минуты с каждой стороны на среднем огне. Яблоко очищаем от кожуры и нарезаем на кубики. Обжариваем яблоки на небольшом кусочке сливочного масла до золотистости, добавляем сахар и карамелизируем.

Подаем оладьи с карамельными яблоками и наслаждаемся прекрасным, а главное вкусным утром!

ШАКШУКА

КБЖУ на 100 гр: 106 / 7 / 6 / 3

ШАКШУКА

КБЖУ на 100 гр: 106 / 7 / 6 / 3

Шакшука – это израильское блюдо, которое представляет из себя запеченную яичницу с болгарским перцем, томатами и специями.

Мне нравятся такие завтраки потому, что здесь используется духовка.

Посудите сами, от вас нужно минимум действий и вы приходите на кухню когда блюдо приготовилось к столу. Очень актуально ранним утром.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 50 гр томатов
— 50 гр болгарского перца
— 50 гр красного лука
— 3 яйца
— 50 гр сыра фета/брынза
— 1 ч.л куркумы
— 1 ч.л паприки
— петрушка

РЕЦЕПТ:

Помидор нарезаем небольшими ломтиками, болгарский перец и красный лук нарезаем на тонкие перья. Обжариваем лук и перец в течение двух минут на растительном масле.

Добавляем помидор, специи и тушим еще пару минут. Перекладываем овощи в форму для выпечки, разбиваем на овощи яйца, добавляем соль по вкусу.

Отправляем форму в духовку на 15 минут при 180 гр. Достаем шакшуку и добавляем нарезанный сыр фета и петрушку. Я бы к этому завтраку добавила подсушенный ломтик цельнозернового хлеба!

РУЛЕТИКИ С СЫРОМ

КБЖУ на 100 гр: 122 / 8 / 8 / 2

РУЛЕТИКИ С СЫРОМ

КБЖУ на 100 гр: 122 / 8 / 8 / 2

Эти рулетики прошли проверку на моих подругах и нескольких мужчинах (спокойно, я про брата и папу) и каждый раз тарелка оставалась пустой, сколько бы я не приготовила.

Думаю, что определенный секрет успеха этих рулетов кроется именно в дальнейшей обжарке в яйце и молоке.

Вы только попробуйте, уверена, что каждому придется по вкусу. А если яйца сварить с вечера, тогда вообще на завтрак потратите 5 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 2 яйца
— 100 гр сыра
— 50 гр черри
— укроп
— 2 ст.л сметаны
— 3 тортильи
— 1 яйцо
— 30 мл молока

РЕЦЕПТ:

- Яйца отвариваем в течение 10 минут, до состояния вкрутую.
- Мелко нарезаем отварные яйца, натертый сыр и помидоры черри. Добавляем к начинке сметану, а после все хорошо перемешиваем. Полученную начинку заворачиваем в тортилью.
- Смешиваем молоко с яйцом и обмакиваем в полученную смесь каждый рулетик.
- Обжариваем с двух сторон в течение 1,5-2 минут на среднем огне, на сковородке, смазанной каплей оливкового масла.

СЫРНЫЙ ХЛЕБ

КБЖУ на 100 гр: 245 / 11 / 10 / 25

СЫРНЫЙ ХЛЕБ

КБЖУ на 100 гр: 245 / 11 / 10 / 25

Ох, мамочки! – сколько этот хлеб вызвал переполоха.
И естественно неспроста, а потому что рецепт до безумия прост.

Однако изначально мне и самой не верилось, если честно, что из этого может получиться что-то аппетитное.

Все по классике жанра: замешиваем все ингредиенты в миске, переливаем в форму и отправляем в духовку.

Единственный нюанс – я бы пекла этот хлеб с вечера, потому что ему необходимо остыть перед подачей, а с утра на это времени мало.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 4 яйца
— 200 гр кефира
— ½ ч.л соли
— укроп
— 180 гр сыра
— 1,5 ч.л разрыхлителя
— 200 гр рисовой муки

РЕЦЕПТ:

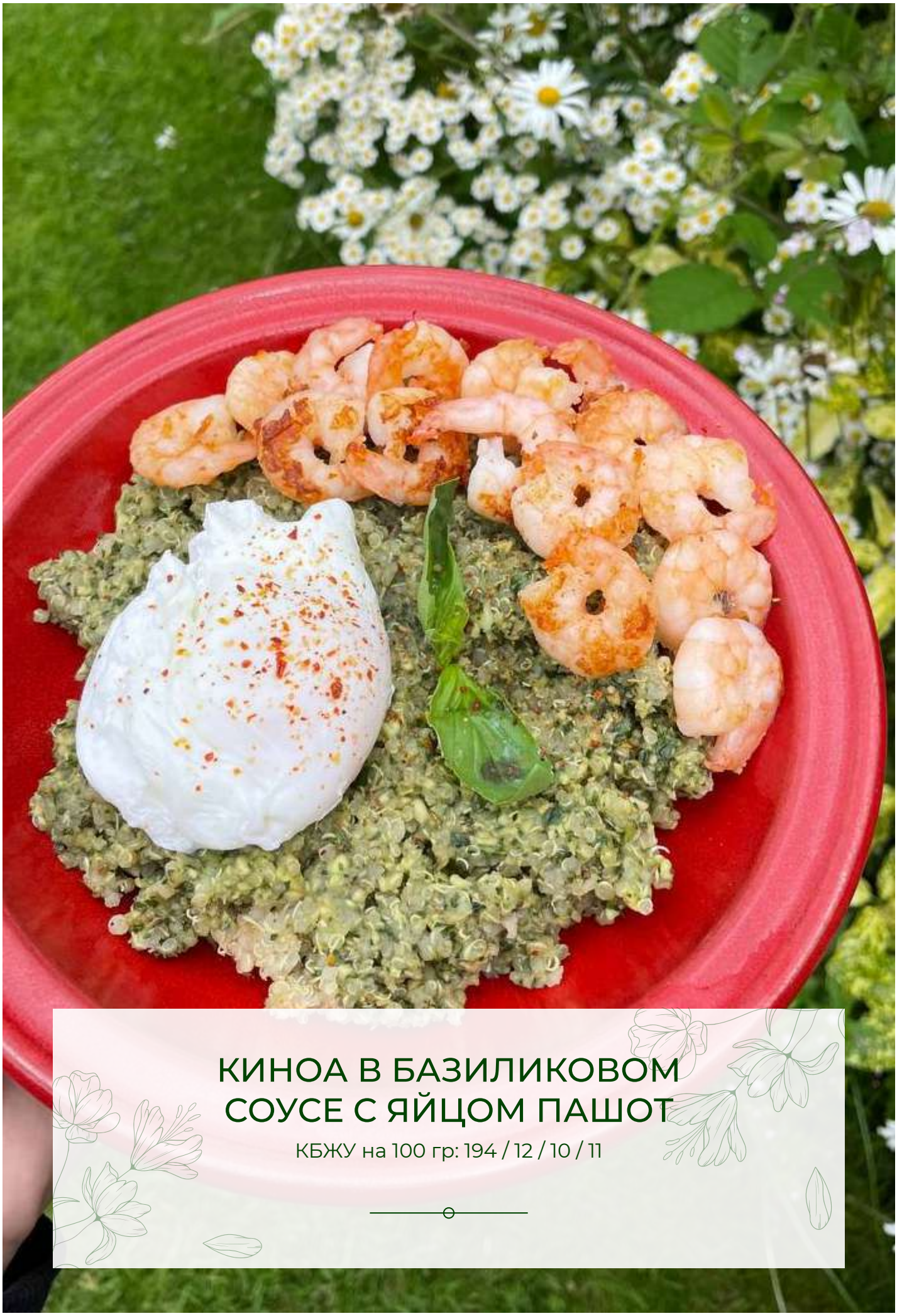
Смешиваем кефир с яйцами с помощью венчика.
Просеиваем муку и разрыхлитель – это важно: в момент просеивания мука насыщается кислородом, благодаря чему итоговая выпечка получается более воздушной.

Добавляем натертый сыр, соль и мелко нарезанную зелень.
Все хорошо перемешиваем.

Переливаем тесто в форму, но прежде в форму необходимо застелить пергаментную бумагу.

Отправляем в духовку на 50 минут при 180 гр.

Сразу достаем хлеб из формы и даем ему полностью остыть.
А потом смазываем хлеб творожным сыром или хумусом, и размятым авокадо, и наслаждаемся от того, что едим собственноручно приготовленный божественный хлеб!



КИНОА В БАЗИЛИКОВОМ СОУСЕ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

КБЖУ на 100 гр: 194 / 12 / 10 / 11

КИНОА В БАЗИЛИКОВОМ СОУСЕ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

КБЖУ на 100 гр: 194 / 12 / 10 / 11

А вот и подъехал рецепт из модной фьюжн-кулинарии.
На самом деле, киноа действительно очень ценная крупа, но откровенно говоря, абсолютно не съедобная, если есть ее в одиночку.

Поэтому ниже представлен вариант нежнейшей заправки из авокадо и базилика, а яйцо-пашот является прекрасным дополнением к этому ансамблю.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 60 гр киноа
— 120 мл воды
— 20 гр базилика
— 120 гр авокадо
— 5 мл оливкового масла
— 1 яйцо
— 12 креветок
— сушеный чили

РЕЦЕПТ:

Первый важный шаг – это хорошо промыть киноа, в противном случае крупа будет горчить. Кипятим воду, добавляем соль, добавляем киноа и варим под крышкой на медленном огне 15 минут – остатки воды сливаем.

Для соуса взбиваем в блендере до однородности базилик, авокадо и оливковое масло.

Креветки обжариваем на максимальном огне, на капле оливкового масла, по 1,5 минуты с каждой стороны.

Для яйца-пашот ставим кастрюльку с водой, добавляем соль и 1 ст.л уксуса. Яйцо предварительно разбиваем в маленькую мисочку. Как только вода закипит – выключаем огонь и с помощью ложки делаем воронку, в которую аккуратно опускаем яйцо и включаем минимальный огонь. Так варим яйцо-пашот 2-3 минуты и достаем шумовкой.

Перекладываем яйцо на кашу из киноа, аккуратно надрезаем желток, наблюдаем, как он красиво растекается и все перемешиваем!

КАРАМЕЛЬНАЯ ОВСЯНКА

КБЖУ на 100 гр: 167 / 4 / 4 / 29

КАРАМЕЛЬНАЯ ОВСЯНКА

КБЖУ на 100 гр: 167 / 4 / 4 / 29

Сначала я подумала, что это самая большая глупость, добавлять рецепт скучной овсянки в этот сборник, но потом вспомнила продолжающееся бесчисленное количество вопросов о том, как правильно варить овсянку. Подумала: «ну ладно – добавим – даешь рецепт овсянки народу!».

Но потом поняла, что этот рецепт станет действительно ценным, если я подробно объясню, как делать красивые карамельные кругляшки бананов!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 80 гр овсяных хлопьев долгой варки
— 160 гр миндального молока
— 1 ч.л сахара
— щепотка соли
— щепотка корицы
— 80 гр бананов
— 5 гр кокосового масла
— 1 ч.л сахара

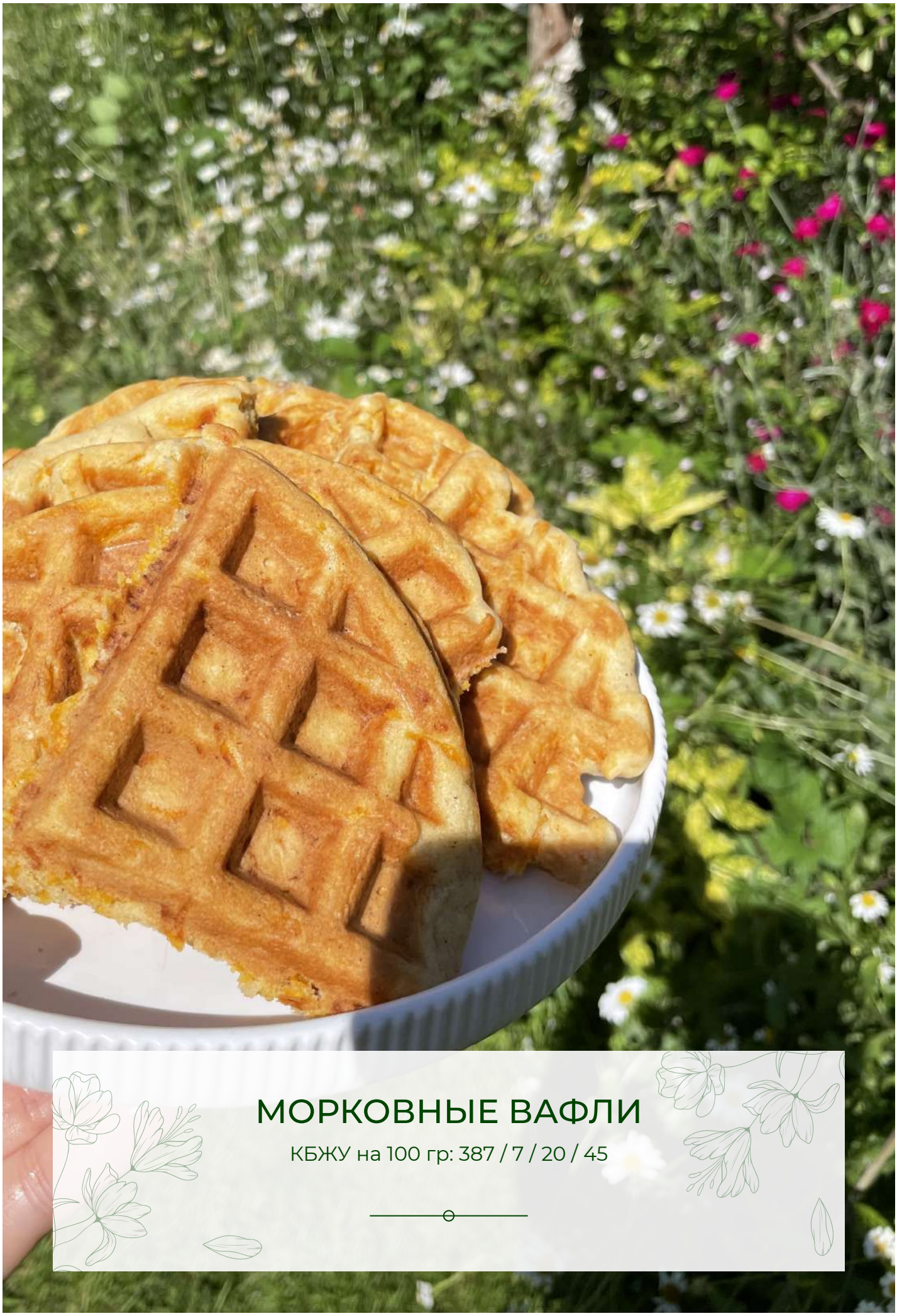
РЕЦЕПТ:

Кипятим миндальное молоко, всыпаем овсянку, добавляем сахар, соль и корицу – перемешиваем. Убавляем огонь до минимума, накрываем крышкой и варим кашу 15 минут.

Для карамельных бананов нарезаем банан кружочками. Растапливаем кокосовое масло на среднем огне на сковороде (можно заменить сливочным маслом) и важный момент! – аккуратно выкладываем каждый кусочек банана.

Спустя 1,5 минуты посыпаем бананы сахаром и переворачиваем каждый кружочек. Так бананы получатся с красивой карамельной корочкой.

В тарелку выкладываем кашу, а на нее карамелизированные бананы – для еще большего взрыва вкусов можно посыпать кокосовой стружкой!



МОРКОВНЫЕ ВАФЛИ

КБЖУ на 100 гр: 387 / 7 / 20 / 45

МОРКОВНЫЕ ВАФЛИ

КБЖУ на 100 гр: 387 / 7 / 20 / 45

Я не знаю как у вас, но у меня всегда в холодильнике есть морковь. Ну ладно, морковь-то на самом деле есть у всех, да?

Не буду устраивать Википедию в этом красивом файле, думаю все и так прекрасно знают, что морковь – это овощ, и не просто овощ, а полезный!

Поэтому давайте совмещать приятное с полезным и сделаем пряные вафли из морковки!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 150 гр моркови
— 125 гр муки
— 2 яйца
— 2 ст.л сахара
— 50 мл растительного масла
— 1 ч.л разрыхлителя
— корица
— соль

РЕЦЕПТ:

Морковь натираем на терке, но будет еще лучше, если терка будет для корейской морковки, однако, в целом это не принципиально.

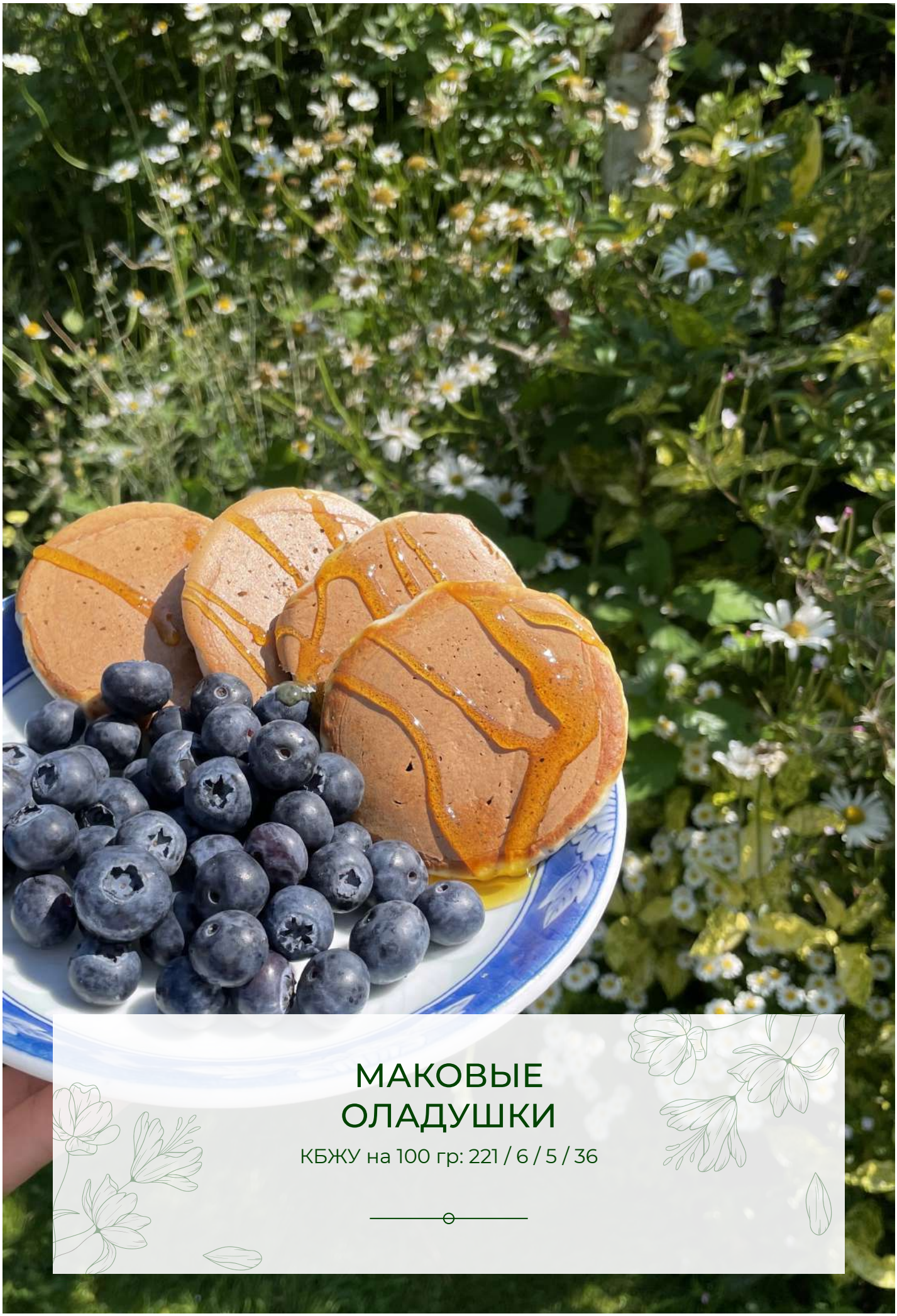
К моркови добавляем яйца, сахар, растительное масло, корицу и соль, а после все хорошо перемешиваем.

Просеиваем муку и разрыхлитель – это важно: в момент просеивания мука насыщается кислородом, благодаря чему вафли будут воздушнее.

Замешиваем тесто. Включаем вафельницу и даем нагреться до максимума. Так как в составе нет масла, то нужно смазать вафельницу растительным маслом с помощью силиконовой кисточки.

Выкладываем тест. В зависимости от вашей вафельницы к ней нужно будет приноровиться, чтобы понять сколько теста требуется, у меня это примерно 1,5-2 ст.л теста.

Пекутся вафли около 3-4 минут, но опять же зависит от вашей вафельницы. Подавать такие вафли можно с взбитыми сливками и голубикой!



МАКОВЫЕ ОЛАДУШКИ

КБЖУ на 100 гр: 221 / 6 / 5 / 36

МАКОВЫЕ ОЛАДУШКИ

КБЖУ на 100 гр: 221 / 6 / 5 / 36

Я маковый маньяк!

Какую бы граммовку вы не увидели в списках ингредиентов – знайте, что я вру, потому что положила мака в 5 раз больше.

Но вам такой вариант не подойдет – поверьте мне, я вообще не знаю, зачем пеку оладушки, я в целом могла бы просто есть мак ложкой.

В этом рецепте и именно с этими пропорциями мак очень здорово играет, похрустывая на зубах, поэтому обязательно попробуйте!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 100 гр кефира/йогурта
— 1 яйцо
— 1 ст.л сахара
— 100 гр рисовой муки
— 2 ст.л мака
— 1,5 ч.л разрыхлителя

РЕЦЕПТ:

Кефир подогреваем и смешиваем с яйцом и сахаром. Просеиваем в массу муку и разрыхлитель – это важно: в момент просеивания мука насыщается кислородом, благодаря чему итоговая выпечка получается воздушнее.

Добавляем мак и замешиваем тесто – если оно немного постоит – будет еще лучше.

Разогреваем сковородку на среднем огне и лучше жарить эти оладушки на антипригарной сковородке. Тесто получается довольно густым, поэтому, когда будете выкладывать тесто ложкой на сковороду – старайтесь сразу придать форму необходимую форму.

Жарим оладьи по 2-3 минуты с каждой стороны.
Идеально подавать такие оладьи с любым карамельным или кленовым сиропом. Приятного аппетита!

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

КБЖУ на 100 гр: 375 / 7 / 17 / 46

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

КБЖУ на 100 гр: 375 / 7 / 17 / 46

Я противилась выпечке с бананом очень долго по необъяснимой для меня причине. То ли я однажды попробовала невкусный банановый маффин и навсегда забраковала банан, как ингредиент для выпечки, то ли сама где-то оплошала, но суть в том, что последний год я наверстываю упущенное время и готовлю с бананом все, что только могу.

Этот рецепт бананового хлеба нравится мне своей простотой. Здесь нет кокосового сахара или сиропа топинамбура, а все необходимые продукты уже есть на кухне.

Не бойтесь такого количества разрыхлителя! Прежде я уже писала, что бананы очень тяжелые и нужно больше разрыхлителя, чтобы выпечка с бананом получилась пышной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 300 гр бананов (примерно 3 штуки)
— 220 гр муки
— 3 яйца
— 80 гр сахара
— 100 мл растительного масла
— 12 гр разрыхлителя
— щепотка соли

РЕЦЕПТ:

Разминаем бананы в кашицу – чтобы этот этап удачно удался, необходимо брать очень спелые бананы.

Добавляем к бананам яйца, сахара, растительное масло и соль, а после все хорошо перемешиваем.

Просеиваем в тесто муку и разрыхлитель – в данном рецепт это очень важно. Так как бананы сами по себе довольно тяжелые, то в ход идут всевозможные махинации, чтобы их «поднять», ведь просеивая муку, мы насыщаем ее кислородом, что помогает выпечке быть более воздушной.

Замешиваем тесто и переливаем его в форму. Я использую прямоугольную форму и кладу в нее лист бумаги для выпечки, чтобы не использовать дополнительное масло.

Отправляем хлеб в духовку на 50 минут при 180 гр. После выпечки сразу достаем хлеб из формы и переворачиваем его. Даем полностью остыть. Нарезаем и удивляемся тому, насколько просто готовить банановый хлеб!

ГРАНОЛА

КБЖУ на 100 гр: 486 / 9 / 23 / 62

ГРАНОЛА

КБЖУ на 100 гр: 486 / 9 / 23 / 62

Проще завтрака ни в этом сборнике, ни на просторах интернета вы не найдете! Гранолу можно заготовить заранее и есть в течение пары месяцев с йогуртом, молоком или фруктовым пюре.

Компоненты могут быть абсолютны любыми, но по опыту скажу - не перебарщивайте. Когда я только училась делать гранолу, то добавляла все орехи, все ягоды, кокосовую стружку и не забывала добавить шоколадные капли. Но в конце концов, терялся вкус запеченных овсяных хлопьев, а ведь в этом вся суть!

Важный нюанс: для гранолы нужно брать хлопья самой долгой варки! Также гранола может быть замечательным подарком, если преподнести его в красивой стеклянной банке.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 300 гр овсяных хлопьев
— 120 гр орехов (у меня миндаль, кешью, фундук)
— 100 гр сушеной клюквы
— 125 мл яблочного сока
— 100 гр меда
— 60 мл растительного масла
— корица
*в подсчете калорийности взяла калорийность миндаля

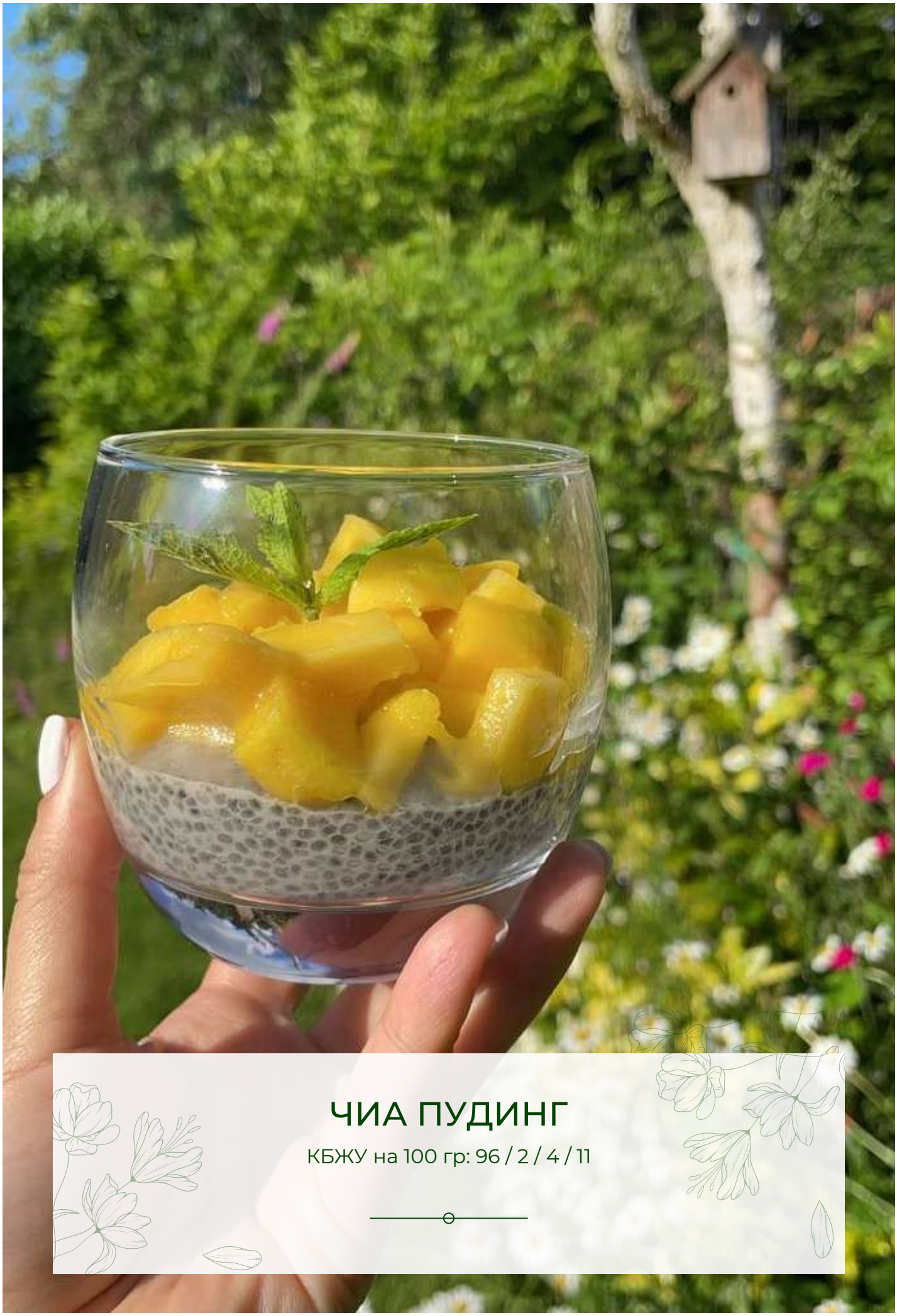
РЕЦЕПТ:

Орехи нарезаем на мелкие кусочки (или крупные? не знаю, как вашей душе угодно). Смешиваем орехи и овсяные хлопья.
В кастрюле смешиваем яблочный сок, растительное масло, мед и корицу, а после варим на среднем огне буквально пару минут до объединения всех ингредиентов.

Добавляем жидкие ингредиенты в сухие и все хорошо перемешиваем. На противень кладем пергаментную бумагу и распределяем гранолу по всему противню.

Отправляем в духовку на 40 минут при 160 гр. Важно перемешивать гранолу каждые 10 минут, чтобы она пропеклась равномерно и не подгорела.

Пока выпекается гранола – нарезаем клюкву. В готовую остывшую гранолу добавляем клюкву и хорошо перемешиваем! Завтрак на каждый день готов. Добавляем фрукты, йогурт или молоко и насыщаемся на целый день!



ЧИА ПУДИНГ

КБЖУ на 100 гр: 96 / 2 / 4 / 11

ЧИА ПУДИНГ

КБЖУ на 100 гр: 96 / 2 / 4 / 11

Хотите еще один модный рецепт? – для меня стало удивительным фактом, что многие до сих пор не знают, как повторить сие «чудо» дома, а на самом деле все очень просто.

Конечно же, как всегда важны пропорции, но с ними я вам помогу! Рецепт рассчитан на 2 стаканчика.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 35 гр семян чиа
— 150 мл миндального молока
— 120 гр манго

РЕЦЕПТ:

- К семенам чиа добавляем миндальное молоко, перемешиваем и оставляем на 15 минут при комнатной температуре.
- Раскладываем полученную массу по стаканчикам.
- Нарезаем манго и раскладываем поверх полученного пюре.
- Отправляем в холодильник и ждем до утра, чтобы насладиться потрясающим десертом!

СЭНДВИЧ «КРОК-МАДАМ»

КБЖУ на 100 гр: 249 / 11 / 15 / 16

СЭНДВИЧ «КРОК-МАДАМ»

КБЖУ на 100 гр: 249 / 11 / 15 / 16

«Боже, как же это вкусно!» – восклицает каждый, кто попробовал этот сэндвич хотя бы раз.

Я обожаю именно домашнюю версию, потому что можно положить много ветчины и сыра, чтобы классическое сочетание чувствовалось под соусом и двумя кусочками хлеба.

Кстати, если сделаете это блюдо французской кухни без глазуньи – у вас получится «крок-месье»! Да-да, не бутерброд с колбасой и сыром, а именно «крок-месье»! Рецепт рассчитан на два бутерброда.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 160 гр белого тостового хлеба (4 ломтика)
— 20 гр дижонской горчицы
— 100 гр сыра (4 кусочка)
— 70 гр ветчины (4 кусочка)
— 200 мл молока
— 15 гр муки
— 40 гр сливочного масла
— 2 яйца

РЕЦЕПТ:

Смазываем два ломтика хлеба горчицей. Выкладываем ингредиенты в следующей последовательности: кусочек сыра, два кусочка ветчины и снова сыр.

Для соуса бешамель смешиваем теплое молока, муку и сливочное масло в кастрюле. Ставим на средний огонь и варим постоянно помешивая до загустения.

Смазываем два ломтика хлеба соусом бешамель, и накрываем хлеб с ветчиной и сыром, соусом вниз. Обжариваем бутерброды на кусочке сливочного масла, на сильном огне, до золотистости.

Обжаренные бутерброды перекладываем в форму для выпечки и сверху смазываем оставшимся соусом бешамель.

Отправляем бутерброды в духовку на 5 мин при 180 гр. На той же сковородке, на огне чуть ниже среднего, жарим яйцо. Важно! – огонь должен быть средним, чтобы низ глазуньи не подгорел, а желток остался жидким.

Как только разбили яйцо – дайте белку минуту схватиться и далее накройте крышкой, и через 3 минуты ваша глазунья с жидким желтком будет готова!

Перекладываем глазуньи на готовые бутерброды и режем их пополам так, чтобы разрезать жидкий желток!
«Крок-мадам» готов!

КАБАЧКОВЫЙ БЛИНЧИК С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

КБЖУ на 100 гр: 93 / 5 / 4 / 7

КАБАЧКОВЫЙ БЛИНЧИК С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

КБЖУ на 100 гр: 93 / 5 / 4 / 7

И почему я никогда не использовала ветчину, как начинку для таких блинчиков? Это же так вкусно!

Самое основное в этих блинчиках – использовать хорошую сковородку, потому что если в каком-либо месте блинчик прилипнет – все, провал!

Второе – хорошо прожарить блинчик, но это не значит, что нужно ставить максимальную температуру на плите – так у вас все только сгорит. Наоборот, ставьте средний огонь и готовьте блинчик под крышкой, так он пропечется внутри и легко перевернется.

Когда снимите блин с огня, не торопитесь заворачивать начинку сразу – лучше дать блинчику немного остыть. Рецепт рассчитан на два блина.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 500 гр кабачков
— 30 мл молока
— 2 яйца
— 30 гр муки
— 70 гр творожного сыра
— 50 гр ветчины
— 40 гр помидоров черри
— салат

РЕЦЕПТ:

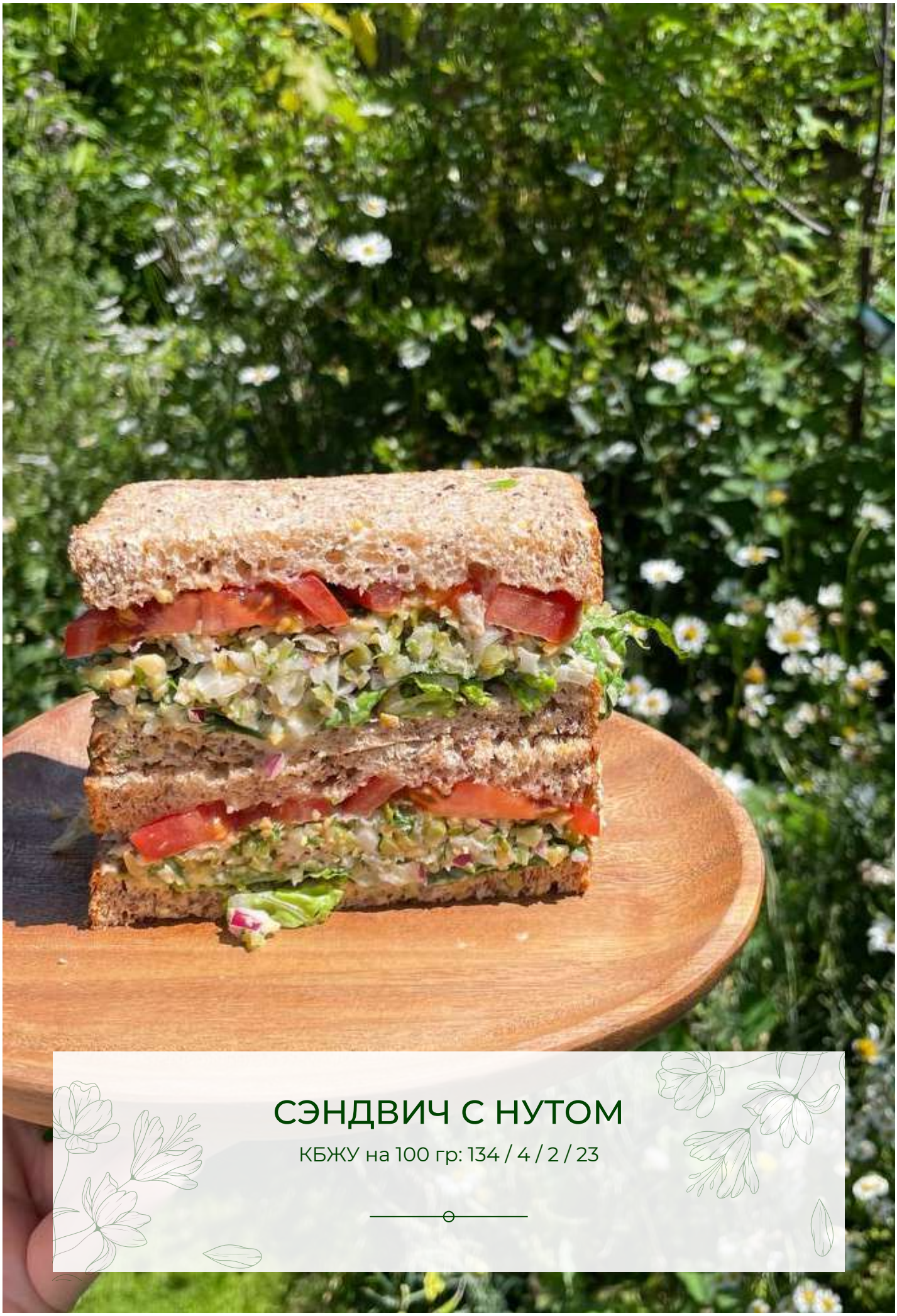
Кабачки натираем на терке, перекладываем в миску, посыпаем солью и даем постоять 10-15 минут – так кабачок отдаст лишнюю жидкость. В выпечке с кабачком очень важно убрать лишнюю жидкость, в противном же случае, оладушки растекутся по сковородке. Я отжимаю кабачок с помощью полотенца.

К кабачку добавляем молоко, яйца, муку и все хорошо перемешиваем.

Смазываем большую сковородку растительным масло и ставим на средний огонь. Распределяем половину теста по сковороде и жарим 5-6 минут до момента, когда блинчик схватится. Не переборщите с огнем!

Далее аккуратно переворачиваем блин, с помощью двух лопаток, и жарим еще 3-4 минуты. Далее убавляем огонь, накрываем блинчик крышкой и жарим еще 5-6 минут для того, чтобы блин пропекся внутри.

Для начинки мелко нарезаем ветчину и помидорки черри. Смешиваем ветчину, черри и творожный сыр. Готовым кабачковым блинчикам даем немного остыть. На край блина выкладываем лист салата и половину начинки. Аккуратно сворачиваем и разрезаем пополам!



СЭНДВИЧ С НУТОМ

КБЖУ на 100 гр: 134 / 4 / 2 / 23

СЭНДВИЧ С НУТОМ

КБЖУ на 100 гр: 134 / 4 / 2 / 23

Мне так хотелось включить этот рецепт в сборник, вы не представляете! Такой он модный, красивый, волшебно вкусный и сытный!

Рецепт рассчитан на 1 бутерброд.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

— 100 гр консервированного нута
— 50 гр корнишонов
— 50 гр красного лука
— 20 гр сельдерея
— 5 гр майонеза
— 10 гр укропа
— 110 гр хлеба (2 ломтика)
— 50 гр помидор
— 20 гр салата

РЕЦЕПТ:

Консервированный нут разминаем вилкой или измельчаем в однородную массу с помощью блендера.

Мелко нарезаем корнишоны, красный лук, сельдерей и укроп. Добавляем майонез и нарезанные продукты к нуту и хорошо перемешиваем.

На кусочек хлеба выкладываем салат, приготовленную начинку, нарезанные дольки помидора и накрываем вторым ломтиком хлеба.

Разрезаем пополам и получаем удовольствие от завтрака, который насытит на целый день.