



Юлия
Высоцкая

365

ЗАВТРАКОВ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

www.edimdoma.ru



Едим дома. Избранные рецепты

Юлия Высоцкая

365 завтраков на каждый день

«ЭКСМО»

2016

УДК 641\642
ББК 36.997

Высоцкая Ю. А.

365 завтраков на каждый день / Ю. А. Высоцкая — «Эксмо»,
2016 — (Едим дома. Избранные рецепты)

ISBN 978-5-699-90359-7

Завтраки, приготовленные по рецептам из телепрограмм «Едим Дома!» и «Завтрак с Юлией Высоцкой», привлекают своей универсальностью: каждое из этих блюд может стать полноценным завтраком или ужином в будни или украсить праздничный стол. Их можно сделать из того, что есть под рукой, к тому же для приготовления не нужны специальные кулинарные навыки, считает Юлия Высоцкая и предлагает читателям множество рецептов вкусных и полезных блюд.

УДК 641\642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-90359-7

© Высоцкая Ю. А., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Завтраки из ягод и фруктов	7
Ягодный мусс с миндалем	7
Запеченные яблоки с коричневым сахаром	8
Йогуртовый мусс с малиной и мятой	9
Фрукты, запеченные в сливках	10
Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками	11
Ананасы фламбе с кокосовыми башенками	12
Абрикосы, запеченные с миндалем	13
Банан, груша и яблоко во фритюре	14
Груши, запеченные с медом и творогом	15
Хрустящий завтрак с яблоками, грушами и клубникой	16
Карамелизированная хурма с медом и сливочным сыром	17
Фрукты, запеченные с клюквой и грецкими орехами	18
Карамелизированные бананы под хрустящим тестом	19
Духовку предварительно разогреть до 200 °С	20
Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом	21
Завтрак из консервированных персиков с голубикой и орехами	22
Ананасы, запеченные в сметанно-карамельном соусе	23
Пюре из крыжовника со взбитыми сливками	24
Яблочные кольца в кляре	25
Хрустящие шоколадные груши	26
Бананы с орехами в карамельном соусе	27
Яблоки и чернослив под хрустящим фило	28
Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями	29
Сливовые батончики со злаками	30
Печеные яблоки с грецкими орехами и клюквой	31
Карамелизированные сливы с йогуртом на бриоши	32
Яблоки, фаршированные курагой и орехами	33
Груши, начиненные творогом и каперсами	34
Ягоды и бананы на бриоши с медом	35
Завтраки из овощей	36
«Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо	36
Картофельные ромбики под вишневым соусом	37
Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртовой заправкой	38
Картофельные биточки с сыром и зеленью	39
Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой	40
Чечевица со шпинатом, тмином и кориандром	41
Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях	42
Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями	43
Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами	44
Фриттата из тыквы с беконом и орехами пекан	45
Гратен из цветной капусты с сыром и шнитт-луком	46
Пикантная чечевица с брынзой и вялеными помидорами	47
Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой	48
Фаршированный картофель	49
Капустное суфле с сыром, орехами и горчицей	50

Тыквенные ленточки с сыром	51
Чечевица с артишоками, сладким перцем и ветчиной	52
Гратен из картофеля с сыром	53
Биточки из сладкого картофеля с тунцом	54
Жареный фенхель с чили-майонезом	55
Кабачок с яйцами кокот по-индийски	56
Цукини с моцареллой и чесночным соусом	57
Молодой картофель, запеченный с беконом и авокадо	58
Завтрак для вегетарианцев	59
Овощи по-провансальски	60
Картофельные котлетки с красной рыбой	61
Цукини, запеченные с помидорами, сыром и чили	62
Овощи с лимонным хумусом	63
Завтраки из яиц	64
Бисквитный омлет с мускатным орехом	64
Яйца кокот со шпинатом	65
Фриттата с вялеными помидорами и сыром	66
Яйца со сливками, запеченные в горшочках	67
Омлет с копченой ветчиной, сыром и свежей зеленью	68
Взбитые яйца со сливками и красной рыбой	69
Фриттата с тыквой, зеленым горошком и сладким перцем	70
Суфле из взбитых яиц с курагой	71
Омлет с грибами, руколой и голубым сыром	72
Тортилья с колбасками, картофелем и луком	73
Запеченные яйца с красной рыбой и шнитт-луком	74
Сливочное суфле с зеленым луком и тимьяном	75
Омлет с мятой и зеленым горошком	76
Фриттата с луком-пореем, сыром и травами	77
Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью	78
Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком	79
Открытый омлет с фетой и помидорами черри	80
Взбитые яйца со шпинатом, сыром и майораном	81
Фриттата с красной рыбой, укропом и сыром	82
Яйца, запеченные в хлебе, с помидорами и базиликом	83
Сладкий омлет со сметаной и яблоками	84
Яичница с индейкой, картофелем и травами	85
Яйца с помидорами и травами	86
Мини-фриттаты со сладким картофелем, луком-пореем и брынзой	87
Мексиканский омлет с фасолью	88
Яйца с помидорами, сладким перцем и базиликом по-итальянски	89
Сладкий ванильный омлет с ягодами	90
Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината	91
Завтраки из сыра и творога	92
Творожно-фруктовый завтрак – два в одном	92
Сырники с вишневым соусом	93
Творожные бомбочки с хурмой и кардамоном	94
Сырное суфле с пряностями	95

Конец ознакомительного фрагмента.

96

Юлия Высоцкая

365 завтраков на каждый день

Завтраки из ягод и фруктов

Ягодный мусс с миндалем

 1  15 мин.

13–15 ягод клубники
горсть малины
горсть ежевики
горсть подсушенного миндаля
100 г натурального йогурта
1/4 ч. ложки миндального экстракта

1. Малину и ежевику протереть через сито (несколько ягод ежевики оставить).
2. Клубнику, протертые ягоды, миндаль и йогурт поместить в блендер, добавить миндальный экстракт и все взбить.
3. Подавать, украсив ежевикой.

Запеченные яблоки с коричневым сахаром

 4  50 мин.

4 яблока

4 ч. ложки сливочного масла

4 ч. ложки коричневого сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Сердцевину яблок вырезать при помощи острого ножа или картофелечистки, стараясь не прорезать яблоко до конца.
2. Поместить яблоки в небольшую форму для запекания.
3. В выемку каждого яблока положить по 1 ч. ложке сливочного масла.
4. Влить в форму 70–100 мл горячей воды и отправить яблоки в разогретую духовку.
5. Через 10–15 минут в выемку каждого яблока насыпать по 1 ч. ложке сахара и запекать еще 15 минут.

Йогуртовый мусс с малиной и мятой

 10 мин. время охлаждения 2 ч.

500 г замороженной малины
несколько ягод свежей малины
2 веточки мяты
300 г натурального йогурта
100 мл сливок
3 пластинки желатина
2 ст. ложки мелкого коричневого сахара
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Малину предварительно разморозить.
2. Желатин замочить в холодной воде на 2–3 минуты.
3. Размороженную малину перемешать с сахаром и взбить блендером (можно пропустить взбитую массу через сито, чтобы избавиться от косточек).
4. Желатин прогреть на водяной бане, снять с плиты и соединить с малиной. Затем вернуть на огонь и прогревать до полного растворения желатина.
5. В йогурт добавить ванильный экстракт и перемешать с малиново-желатиновой смесью.
6. Сливки взбить и вмешать в малиновую смесь.
7. Разложить мусс по формочкам и поставить на 2 часа в холодильник.
8. Застывший мусс украсить свежей малиной и листьями мяты.

Фрукты, запеченные в сливках

 2 35 мин.

1 банан
1 яблоко
1 груша
горсть изюма
200 мл сливок
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1/2 ч. ложки ароматного чая
щепотка мускатного ореха

1. Чай залить 1/2 стакана кипятка и дать немного настояться.
2. Изюм замочить в горячем чае.
3. Яблоко и грушу нарезать маленькими кубиками, а банан – кружками.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, добавить нарезанные яблоко и грушу, посыпать сахаром, перемешать и слегка прогреть.
5. Когда сахар полностью растворится, добавить слегка отжатый изюм и прогревать все на небольшом огне еще 7–10 минут.
6. Большую форму для выпечки или несколько небольших форм смазать оставшимся сливочным маслом, разложить в них припущенные фрукты, а сверху банан.
7. Влить сливки, посыпать мускатным орехом и запекать под грилем 5–7 минут.

Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками

 1  25 мин.

1 большая груша
100 г зерненого творога
горсть кедровых орехов
1 стебель сельдерея
1/2 лимона
2–3 веточки базилика
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
2. Творог слегка размять.
3. Стебель сельдерея мелко нарезать, добавить к творогу и перемешать.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Грушу разрезать вдоль пополам, удалить семена и вынуть мякоть, чтобы получились «лодочки». Мякоть мелко порубить и отправить к творогу.
6. Базилик порезать (несколько листьев оставить) и добавить в творожную массу.
7. Сбрызнуть груши лимонным соком, чтобы они не потемнели, а оставшийся сок и оливковое масло влить в творог, немного посолить и перемешать.
8. Наполнить половинки груш творожной начинкой, присыпать кедровыми орехами и украсить листьями базилика.

Ананасы фламбе с кокосовыми башенками

 2  30 мин.

1/2 ананаса

30 г сливочного масла

1 ч. ложка сахарной пудры

1 ст. ложка коньяка

Для печенья:

150–200 г кокосовой стружки

1 яйцо

20 г сливочного масла

1 ст. ложка сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Яйцо разбить в чашку и перемешать вилкой.

2. Растопить 20 г сливочного масла.

3. Кокосовую стружку смешать с 1 ст. ложкой сахарной пудры, влить растопленное масло, затем небольшими порциями ввести яйцо и все перемешать.

4. Противень смазать сливочным маслом.

5. Сформировать из кокосовой смеси башенки (можно использовать для этого рюмку), выложить их на противень и выпекать в разогретой духовке 10 минут.

6. Ананас почистить и, удалив грубую сердцевину, нарезать на небольшие кусочки.

7. Приготовить фламбе: разогреть в сковороде оставшееся сливочное масло, выложить кусочки ананаса, посыпать их сахарной пудрой и дать закарамелизоваться, затем влить коньяк, поджечь его и фламбировать ананасы 1–2 минуты.

Подавать кокосовое печенье с ананасами фламбе.

Абрикосы, запеченные с миндалем

 2  30 мин.

8 абрикосов

80 г сливочного масла

горсть миндаля

4–5 ст. ложек коричневого сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Миндаль измельчить в блендере вместе с 3 ст. ложками сахара.
2. Измельченный миндаль растереть с 50 г предварительно размягченного сливочного масла.
3. Абрикосы разделить на половинки и вынуть косточки.
4. Форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом и присыпать сахаром.
5. Абрикосы плотно уложить в противень разрезами вверх и заполнить выемки миндальной начинкой.
6. Запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Банан, груша и яблоко во фритюре

 3  35 мин.

1 банан
1 груша
1 яблоко
200 мл оливкового масла для фритюра
1–2 ст. ложки сахарной пудры
1 ч. ложка корицы

Для кляра:

1/2 стакана муки
1 яичный белок
100–150 мл газированной минеральной воды
1 ч. ложка сахарной пудры
1/4 ч. ложки морской соли

1. Банан почистить, нарезать на небольшие кусочки.
2. Из груши и яблока удалить сердцевину и порезать их дольками.
3. Приготовить тесто для кляра: предварительно охлажденный белок со щепоткой соли взбить в крепкую, гладкую пену.
4. Муку соединить с 1 ч. ложкой сахарной пудры, щепоткой соли и перемешать.
5. Ледяную минеральную воду влить в муку, непрерывно помешивая.
6. Ввести взбитый белок в тесто, оно должно получиться довольно жидким.
7. В небольшой кастрюле разогреть оливковое масло для фритюра. Кусочки фруктов опускать в тесто и жарить в раскаленном масле до золотистого цвета, а затем выкладывать на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
8. Готовые, еще горячие фрукты присыпать оставшейся сахарной пудрой и корицей.

Груши, запеченные с медом и творогом

 4  40 мин.

4 спелые груши

100–150 г творога

3–4 печенье

1–2 ч. ложки жидкого меда

1 ч. ложка сливочного масла

1 ч. ложка коричневого сахара

1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Керамическую жаропрочную форму смазать сливочным маслом, присыпать сахаром.

2. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, чтобы получились выемки, и начинить творогом.


3. Выложить груши в форму, сверху слегка полить каждую грушу медом и посыпать корицей.

4. Запекать груши в разогретой духовке 15 минут.

5. Печенье измельчить в крупную крошку.

6. Вынуть груши из духовки, присыпать печеньем и отправить форму под гриль на 5 минут.

Хрустящий завтрак с яблоками, грушами и клубникой

 2 1 ч. 10 мин.

300 г замороженной клубники

1 апельсин

1 яблоко

1 груша

50 г сливочного масла

30 г корня имбиря

горсть семян подсолнечника

горсть тыквенных семечек

3 ст. ложки сахара

2 ст. ложки хлопьев «4 злака»

2 ст. ложки льняного семени

1 ст. ложка жидкого меда

1 ст. ложка с горкой муки

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Клубнику разморозить (сок сохранить!).

2. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке – должна получиться 1 ч. ложка.

3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.

4. Яблоко и грушу, удалив сердцевину, нарезать небольшими кусочками.

5. В небольшой кастрюле соединить имбирь, апельсиновый сок, цедру, мед, яблоко и грушу. Поставить на небольшой огонь, через минуту добавить клубнику с соком и томить 3–4 минуты, периодически помешивая.

6. Предварительно охлажденное сливочное масло порезать небольшими кубиками.

7. Добавить к маслу муку, хлопья, льняное семя и измельчить в блендере в крошку.

8. Соединить с тыквенными и подсолнечными семенами, добавить сахар и перемешать ложкой.

9. В глубокую форму для выпечки выложить фруктово-ягодную массу, присыпать крошкой с семечками.

10. Запекать в разогретой духовке 45 минут.

Карамелизированная хурма с медом и сливочным сыром

 3  30 мин.

3 спелые хурмы

200 г сливочного сыра

1 лайм

5–6 веточек мяты

3–4 ч. ложки жидкого меда

1 ч. ложка ванильного экстракта

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
2. Хурму разрезать пополам и уложить в небольшой противень срезом вверх.
3. Смазать хурму жидким медом и поместить под гриль на 3–5 минут.
4. Сливочный сыр соединить с соком и цедрой лайма, добавить ванильный экстракт и вымешать до гладкого состояния.
5. Запеченную хурму выложить на тарелку, сверху украсить сливочным кремом и листьями мяты.

Фрукты, запеченные с клюквой и грецкими орехами

 35 мин.

1 яблоко
1 груша
1 нектарин
2 сливы
горсть клюквы
горсть грецких орехов
250–300 г ванильного мороженого
50 г сливочного масла
2–3 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка черносмородинового ликера
1/2 ч. ложки корицы

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Из фруктов удалить косточки, мякоть нарезать кубиками.
2. Масло порубить маленькими кусочками.
3. В керамическую жаропрочную форму выложить масло, затем клюкву и присыпать половиной сахара.
4. Добавить фрукты, оставшийся сахар, посыпать корицей, грецкими орехами и полить ликером.
5. Запекать в разогретой духовке 15 минут.
6. Прямо на теплые фрукты выложить несколько шариков ванильного мороженого и сразу подавать.

Карамелизированные бананы под хрустящим тестом

 2  35 мин.

2 банана

50 г сливочного масла

2–3 ст. ложки муки

2 ст. ложки кокосовой стружки

1 1/2 ст. ложки сахарного песка

Духовку предварительно разогреть до 200 °С

1. Предварительно охлажденное сливочное масло порезать кусочками.
2. Муку соединить с 1 ст. ложкой сахара, добавить кусочки масла и растирать ложкой до образования крошки.
3. Всыпать кокосовую стружку и растереть все руками – масса по структуре должна напоминать панировочные сухари.
4. В центр сковороды со съемной ручкой или формы для выпечки высыпать оставшийся сахар, сверху поместить кондитерское кольцо.
5. Бананы почистить, нарезать кружками и очень плотно уложить в кондитерское кольцо, так чтобы оно было полностью заполнено, затем присыпать мучной крошкой и поставить на огонь на 1–2 минуты, чтобы сахар расплавился и закарамелизировался.
6. Отправить сковороду с бананами на 15–20 минут в разогретую духовку.
7. Готовые бананы в кольце переложить на тарелку, ножом отделить от стенок кольца, затем снять его.

Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом

 2  25 мин.

1/2 ананаса
1 банан
1/2 апельсина
1 мандарин
горсть кураги
горсть чернослива
1 ст. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка корицы

1. Из половинки апельсина отжать сок.
2. Соединить 2 ст. ложки апельсинового сока с медом, ванильным экстрактом и корицей, перемешать до однородного состояния.
3. Ананас почистить и нарезать крупными кусочками.
4. Мандарин очистить от кожуры и разобрать на дольки.
5. Банан почистить и нарезать кружками.
6. На каждую шпажку нанизать 1 курагу, кусочек ананаса, 1 чернослив, кружок банана, дольку мандарина и опять чернослив.
7. Сковороду или небольшой противень выстелить фольгой, разложить фруктовые кебабы, полить половиной апельсиново-медового соуса и отправить на несколько минут под гриль.
8. Запеченные фрукты полить оставшимся соусом.

Завтрак из консервированных персиков с голубикой и орехами

 2  20 мин.

4 половинки консервированных персиков

3 горсти голубики

2 черствые горбушки ржаного хлеба

горсть фундука

горсть миндаля

2 ст. ложки 20 %-ной сметаны

2 ст. ложки сахарной пудры

1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Горбушки поломать руками и выложить в блендер.
2. Добавить фундук, миндаль и измельчить все в крошку.
3. Всыпать 1 ст. ложку сахарной пудры и еще немного все измельчить.
4. Консервированные персики измельчить блендером в пюре.
5. Добавить к персикам голубику (немного ягод оставить), перемешать.
6. Сметану соединить с оставшейся сахарной пудрой и ванильным экстрактом.
7. На дно бокалов выложить персиковое пюре с голубикой, а сверху немного сладкой сметаны.
8. Присыпать все хлебно-ореховой смесью, украсить ягодами голубики.

Ананасы, запеченные в сметанно-карамельном соусе

 4  35 мин.

1 ананас

4–5 ст. ложек нежирной сметаны

1 ч. ложка сахара

1 ч. ложка бальзамического уксуса

1 ч. ложка рома

1. Ананас очистить и нарезать кольцами толщиной в сантиметр.
2. Выложить нарезанный ананас в форму для выпечки, сбрызнуть бальзамическим уксусом и ромом, оставить на 5–7 минут.
3. На ананасы выложить сметану, равномерно ее распределить, посыпать сахаром и запекать под грилем 5–7 минут.

Пюре из крыжовника со взбитыми сливками

 3  35 мин.

300 г крыжовника

1 лайм

150 мл жирных сливок

1 1/2 ст. ложки сахарной пудры

1 ст. ложка коричневого сахара

1 ст. ложка сливочного масла

1. Крыжовник выложить в небольшую кастрюлю, добавить сахар, сливочное масло и варить на медленном огне 5–10 минут.
2. Когда сахар полностью растворится, измельчить крыжовник блендером до однородного состояния, затем отправить в холодильник.
3. Цедру лайма натереть на мелкой терке.
4. Сливки взбивать миксером, пока они не увеличатся в объеме, затем добавить сахарную пудру и продолжать взбивать до образования пышной плотной массы.
5. Соединить пюре из крыжовника со взбитыми сливками.
6. Добавить половину цедры лайма, перемешать.
7. Украсить оставшейся цедрой.

Яблочные кольца в кляре

 1  15 мин.

1 кислое яблоко
1 яйцо
1/2 лимона
50 г жирной сметаны
50 мл оливкового масла
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки картофельного крахмала
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка мускатного ореха

1. Яблоко почистить, не разрезая удалить сердцевину и нарезать кольцами толщиной 5 мм.
2. Из половинки лимона выжать сок и сбрызнуть яблочные кольца, чтобы они не потемнели.
3. Соединить муку, крахмал, яйцо и разрыхлитель, влить 60 мл ледяной воды и вымешать кляр. Если нужно, добавить еще немного ледяной воды.
4. Разогреть в небольшой кастрюле оливковое масло.
5. Опускать в кляр яблочные кольца и жарить их в кипящем масле до румяной корочки.
6. Обжаренные яблоки выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
7. Посыпать яблоки мускатным орехом и подавать со сметаной.

Хрустящие шоколадные груши

 3  40 мин.

3 крупные спелые груши
горсть миндаля
2 яичных белка
2 ст. ложки сахарной пудры
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка какао-порошка
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Груши, вырезав сердцевину, порезать крупными кусочками.
2. Выложить груши в небольшую кастрюлю, добавить 1 ст. ложку сахарной пудры, влить коньяк и поставить томиться на огонь на несколько минут.
3. Миндаль измельчить в блендере в пудру.
4. Белки посолить и взбивать до образования пышной пены, затем добавить оставшуюся сахарную пудру и еще немного взбить.
5. Всыпать какао и молотый миндаль и вымешать ложкой.
6. Разложить припущенные груши по небольшим керамическим формочкам, добавляя понемногу грушевого сока, который выделился при варке.
7. Выложить на груши по 1 ст. ложке белково-миндальной массы и равномерно распределить ее.
8. Запекать груши в разогретой духовке 20 минут.

Бананы с орехами в карамельном соусе

 2  20 мин.

1 банан

1/2 лимона

30 г сметаны

20 г грецких орехов

Для карамельного соуса:

100 мл сливок

4 ст. ложки сахара

1. Из половинки лимона выжать сок.
 2. Банан почистить и нарезать кусочками по диагонали, сбрызнуть лимонным соком, лишний сок промокнуть бумажным полотенцем.
 3. Приготовить карамельный соус: на разогретой сковороде соединить сахар и 50 мл горячей воды и, периодически встряхивая сковороду, сварить карамель.
 4. Когда карамель станет золотистой, влить сливки и немного уварить, помешивая деревянной лопаткой. Карамель должна стать цвета кофе с молоком.
 5. Орехи поломать руками.
 6. Бананы выложить на блюдо, присыпать грецкими орехами и полить карамельным соусом. Сверху еще немного посыпать орехами.
- Подавать со сметаной.

Яблоки и чернослив под хрустящим фило

 4  55 мин.

- 3–4 крупных яблока
- 2 горсти чернослива
- 4 листа теста фило
- 60 г сливочного масла
- 3 ст. ложки коньяка
- 3 ст. ложки тростникового сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Яблоки, вырезав сердцевину, нарезать крупными дольками.
2. Одну горсть чернослива разрезать на половинки.
3. Жаропрочную форму немного смазать сливочным маслом, выложить в один слой яблоки и посыпать их сахаром.
4. Сверху разложить разрезанный чернослив и полить коньяком.
5. Отправить форму с яблоками в разогретую духовку на 20 минут.
6. Оставшееся сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
7. Каждый лист фило кисточкой промазать растопленным маслом, затем слегка скомкать тесто и оставить пропитываться.
8. Запеченные яблоки вынуть из духовки, разложить на них оставшийся неразрезанный чернослив, сверху прикрыть все скомканными листами теста фило, уложив их один рядом с другим.
9. Отправить форму в духовку еще на 20 минут.

Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями

 1  30 мин.

1–2 персика
100–120 мл виноградного сока
4 ст. ложки с горкой замороженной черники
2–3 ст. ложки гречневых хлопьев
1 ст. ложка коричневого сахара

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чернику предварительно разморозить.
2. Персики, удалив косточки, нарезать дольками.
3. Выложить дольки персиков в жаропрочную керамическую форму, добавить чернику вместе с образовавшимся соком, влить виноградный сок и присыпать гречневыми хлопьями.
4. Посыпать сверху сахаром.
5. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Сливовые батончики со злаками

 4  1 ч.

5–6 крупных слив
150 г хлопьев «5 злаков»
120 г сливочного масла
100–120 г коричневого сахара
50 г грецких орехов
2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка муки
3–4 гвоздики
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сливочное масло растопить.
2. Орехи измельчить в ступке так, чтобы остались небольшие кусочки.
3. Сливы, удалив косточки, нарезать дольками и посыпать 1 ст. ложкой сахара.
4. Гвоздику растереть в ступке.
5. Хлопья перемешать с мукой, орехами, оставшимся сахаром, мускатным орехом, гвоздикой и солью.
6. Влить мед и растопленное сливочное масло, добавить сливы вместе с выделившимся соком, перемешать.
7. Небольшую глубокую форму выстелить бумагой для выпечки, выложить сливовую смесь, плотно утрамбовать и отправить в разогретую духовку на 35–40 минут.
8. Готовый корж нарезать на батончики.

Печеные яблоки с грецкими орехами и клюквой

 2  25 мин.

2 крупных яблока
горсть грецких орехов
горсть вяленой клюквы
20 г размягченного сливочного масла
1 1/2 ст. ложки кокосовой стружки
1/4 ч. ложки корицы
4 гвоздики
2 щепотки кардамона
щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Гвоздику и кардамон растереть в ступке, всыпать мускатный орех и корицу, все перемешать.
2. Грецкие орехи добавить в ступку и измельчить их.
3. Кокосовую стружку всыпать к орехам со специями, перемешать.
4. Сливочное масло растереть с кокосово-ореховой смесью.
5. Добавить клюкву и еще раз все перемешать.
6. Яблоки разрезать поперек пополам, вырезать сердцевину, не прорезая до конца.
7. Небольшой противень для выпечки выстелить пищевой фольгой, выложить половинки яблок срезом вверх и заполнить их начинкой.
8. Отправить яблоки в разогретую духовку на 15 минут.

Карамелизированные сливы с йогуртом на бриоши

 2  15 мин.

5 слив

1 бриошь с изюмом

1–2 веточки мяты

2 ст. ложки сливочного масла

1–2 ст. ложки жирного йогурта

2–3 ч. ложки коричневого сахара

1 ч. ложка жидкого меда

щепотка молотой корицы

Гриль в духовке предварительно разогреть.

1. Бриошь разрезать вдоль на 2–3 тонких ломтика.

2. Смазать ломтики с двух сторон сливочным маслом.

3. Разогреть сковороду и обжарить кусочки бриоши с обеих сторон.

4. Сливы разрезать пополам и удалить косточки.

5. Небольшую форму выстелить фольгой, выложить половинки слив и присыпать сахаром и корицей.

6. Карамелизировать сливы в духовке под разогретым грилем 2–3 минуты.

7. Йогурт перемешать с медом.

8. Разложить карамелизированные сливы и йогурт на кусочки бриоши, украсить листьями мяты.

Яблоки, фаршированные курагой и орехами

 4  40 мин.

2 яблока
горсть кураги
горсть миндаля
1 ст. ложка рома
2 ч. ложки сахара
1 ч. ложка сливочного масла
2 гвоздики
1 стручок кардамона
щепотка молотого имбиря

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Курагу и миндаль измельчить в блендере не слишком мелко, чтобы получились неравномерные кусочки.
2. Кардамон раздавить и вынуть зерна.
3. Гвоздику и зерна кардамона растереть в ступке, добавить молотый имбирь и все перемешать.
4. Разогреть сухую сковороду, всыпать измельченные специи и сахар, добавить сливочное масло и дать ему немного растопиться, затем влить ром и все перемешать.
5. Выложить в сковороду со специями миндаль и курагу, еще раз все перемешать и выключить огонь.
6. У яблок срезать верхнюю часть вместе с хвостиком, чтобы получились «крышечки». Удалить сердцевину.
7. Из нижней части яблока, оставив стенки и дно неповрежденными, вырезать мякоть и измельчить ее в блендере, так чтобы остались кусочки.
8. Измельченное яблоко перемешать с орехами и курагой.
9. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой так, чтобы края сильно свешивались, уложить в нее чашечки яблок, наполнить их начинкой и накрыть «крышечками».
10. Закрывать яблоки свисающими краями фольги, скрепить ее и отправить форму в разогретую духовку.
11. Через 20 минут раскрыть фольгу и запекать яблоки еще 5–7 минут, чтобы они зарумянились.

Груши, начиненные творогом и каперсами

2–3 🕒 20 мин.

2–3 груши
200 г обезжиренного творога
1 лимон
1 ст. ложка каперсов
пучок салата лолло rosso
горсть листьев петрушки
горсть листьев кинзы
горсть листьев базилика
небольшой пучок шнитт-лука
1/3 ч. ложки сушеных помидоров в хлопьях
1/2 ч. ложки розового перца
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

Для заправки:

50 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Груши разрезать вдоль пополам и вырезать сердцевину, стараясь не повредить стенки.
2. Разогреть сковороду-гриль, выложить груши срезами вниз и обжаривать до появления золотистых полосок, затем остудить.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
4. Творог размять ложкой, добавить цедру лимона, каперсы, сушеные помидоры, посолить, поперчить и перемешать.
5. Шнитт-лук мелко порезать, добавить к творогу и перемешать.
6. Приготовить заправку: соединить горчицу, 1 ст. ложку лимонного сока, посолить и поперчить, затем, непрерывно перемешивая вилкой, тонкой струйкой влить оливковое масло.
7. Листья салата соединить с листьями петрушки, кинзы и базилика, смазать заправкой.
8. Половинки груш начинить творогом, посыпать розовым перцем и подавать с салатом.

Ягоды и бананы на бриоши с медом

 3  25 мин.

7 маленьких бананов
1–2 горсти голубики
2 булочки бриоши
2 яйца
1/2 апельсина
50–70 г сливочного масла
2–3 ст. ложки молока
2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка сахарной пудры
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

1. Яйца разбить в глубокую посуду, влить молоко, 1 1/2 ст. ложки меда, ванильный экстракт, посолить и все перемешать.
2. Из половинки апельсина выжать 1 ст. ложку сока.
3. Сливочное масло растопить.
4. В растопленное сливочное масло влить апельсиновый сок, перемешать.
5. Бананы почистить и разрезать вдоль пополам.
6. Поместить половинки бананов в масло с соком, всыпать сахар и перемешать.
7. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать половинки бананов до появления карамельных полосок, затем переложить на тарелку.
8. Бриоши разрезать вдоль на 3 части и пропитать в яично-молочной смеси.
9. В сковороду гриль, где жарились бананы, влить 1 ст. ложку сливочного масла с апельсиновым соком и обжарить кусочки бриоши до золотистого цвета с двух сторон.
10. На обжаренные кусочки бриоши выложить карамелизированные бананы, голубику, сбрызнуть оставшимся медом и посыпать сахарной пудрой.

Завтраки из овощей

«Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо

 2  50 мин.

1 небольшой молодой цукини
1 кусок говядины для стейка
1/2 спелого авокадо
1/2 красной луковицы
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка васаби
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в яблочном уксусе.
2. Цукини вместе с кожурой натереть на крупной терке.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, сформировать из натертого цукини четное количество лепешек размером с ладонь и обжарить с обеих сторон, затем слегка остудить.
4. Разогреть сковороду-гриль и поджарить стейк без масла, соли и перца. Готовое мясо снять с гриля, дать ему полежать 2–3 минуты и тонко нарезать.
5. Зелень петрушки и кинзы мелко порубить.
6. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать кубиками.
7. На половину готовых лепешек выложить понемногу замаринованного лука, слегка посолить.
8. Сверху разложить авокадо, поперчить, затем добавить еще слой лука и чуть-чуть васаби. Присыпать зеленью петрушки и кинзы.
9. Выложить сверху по несколько ломтиков мяса, снова присыпать зеленью и накрыть второй лепешкой.

Картофельные ромбики под вишневым соусом

 2  50 мин.

3 клубня картофеля
2 яйца
70 г сметаны
1 л молока
6 ст. ложек манной крупы
2 ст. ложки сахарной пудры
2 ст. ложки резанного хлопьями миндаля
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

Для соуса:

1 апельсин
2 горсти замороженной вишни
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка апельсинового ликера

1. Вишню предварительно разморозить.
2. Картофель отварить в мундире, почистить и натереть на крупной терке.
3. Молоко налить в кастрюлю, добавить натертый картофель и поставить на огонь.
4. Высыпать манную крупу и все перемешать.
5. Добавить ванильный экстракт, еще раз перемешать и довести до кипения.
6. Снять кастрюлю с огня, непрерывно помешивая, ввести 1 яйцо, 1 ст. ложку сахарной пудры, посолить, затем ввести второе яйцо. Тесто еще раз перемешать.
7. Застелить противень пищевой пленкой, равномерно выложить тесто и дать ему отдохнуть при комнатной температуре.
8. Цедру апельсина нарезать полосками, отжать из него сок.
9. Приготовить соус: размороженную вишню выложить в кастрюлю, добавить сахар, сок и цедру апельсина, влить ликер, перемешать и уварить, так чтобы соус стал густым.
10. Тесто вынуть из формы и, отделив пленку, нарезать на ромбы или квадраты.
11. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать картофельные ромбики по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки, затем выложить на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки жира.
12. Переложить на блюдо, присыпать миндальными хлопьями, оставшейся сахарной пудрой, полить вишневым соусом и подавать со сметаной.

Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртовой заправкой

 2  50 мин.

1 стакан зеленой чечевицы
1 свекла
1 красная луковица
небольшой пучок шпината
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
1/2 ч. ложки морской соли

Для заправки:

1 апельсин
100 г натурального йогурта
щепотка тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. Луковицу почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка прогреть лук и чеснок.
5. Сырую свеклу почистить, натереть на крупной терке и отправить в сковороду к луку и чесноку.
6. Всыпать 1/2 ч. ложки тмина, перемешать и обжаривать несколько минут.
7. Выложить чечевицу и, помешивая, прогреть.
8. Добавить листья шпината и, продолжая помешивать, обжаривать еще минуту.
9. Из апельсина выжать 2 ст. ложки сока.
10. Оставшийся тмин измельчить в ступке.
11. Приготовить заправку: йогурт соединить с апельсиновым соком, добавить соль, перец и измельченный тмин, все перемешать.
12. Выложить чечевицу на тарелку и полить йогуртовой заправкой.

Картофельные биточки с сыром и зеленью

 2  50 мин.

2 крупных клубня картофеля (300–350 г)

60 г твердого сыра

1 яйцо

1/2 красной луковицы

50 г сметаны

небольшой пучок петрушки

1–2 ст. ложки оливкового масла

щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем почистить и натереть на крупной терке.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Лук почистить и натереть на крупной терке.
4. Петрушку мелко порубить.
5. Соединить картофель, сыр, лук, яйцо, петрушку, посолить и вымешать.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло.
7. Сформировать влажными руками из картофельного теста небольшие биточки и обжаривать по 3–5 минут с каждой стороны.
Подавать со сметаной.

Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой

 2  35 мин.

1 крупный баклажан
250 г мягкого 1 %-ного творога
125 г моцареллы
100 г тонко нарезанной ветчины
1/2 помидора
маленький пучок тархуна
маленький пучок базилика
1/2 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка сухого майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Баклажан нарезать вдоль тонкими пластинками и обжарить на гриле с двух сторон.
 2. Тархун мелко порубить.
 3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.
 4. Творог соединить с майораном, тархуном, чесноком, слегка посолить, поперчить и перемешать.
 5. Моцареллу нарезать кубиками и соединить с творожной массой.
 6. Помидор нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.
 7. Листья базилика измельчить.
 8. На каждый ломтик ветчины уложить полоску баклажана, а сверху – творожную начинку, свернуть в рулетики.
- Подавать с помидорным соусом и измельченным базиликом.

Чечевица со шпинатом, тмином и кориандром

 2  45 мин.

1/2 стакана зеленой чечевицы
1 упаковка шпината
1 луковица
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
50 г простокваши
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка семян кориандра
1/2 ч. ложки тмина
1 сухой перец чили
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности, в конце посолить.
 2. Тмин, кориандр и сухой перец чили растереть в ступке, добавить молотый мускатный орех.
 3. Лук почистить и порезать полукольцами.
 4. Зубчик чеснока почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.
 5. На сухую разогретую сковороду выложить перемолотые специи и прогреть.
 6. Влить в сковороду оливковое масло и обжарить лук и чеснок до прозрачности.
 7. Добавить листья шпината, накрыть сковороду крышкой и готовить 2–3 минуты.
 8. Из половинки лимона выжать сок.
 9. Полить готовый шпинат лимонным соком, выложить к нему чечевицу и все перемешать.
- Подавать с простоквашей.

Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях

 1  25 мин.

6 стеблей спаржи

2–3 ломтика сырокопченой ветчины

1 апельсин

1 кусок подсохшего ржаного хлеба

горсть тыквенных семечек

горсть семян подсолнечника

горсть кунжутного семени

1 зубчик чеснока

1 ст. ложка семян мака

1/2 ст. ложки оливкового масла

1. Спаржу выложить в глубокий противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить на 3–4 минуты под гриль.
2. Тыквенные и подсолнечные семечки, мак и кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.
3. Зубчик чеснока почистить, раздавить плоской стороной ножа и вынуть сердцевину.
4. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
5. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить в блендере в мелкую крошку.
6. Добавить к хлебным крошкам обжаренные семечки, цедру апельсина и измельчить все блендером до однородного состояния.
7. Завернуть спаржу в ломтики ветчины, вернуть в тот же противень и присыпать сухой смесью.
8. Запекать рулетики под грилем 2–3 минуты.

Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями

 2  45 мин.

2 помидора
1 большая моцарелла
3 филе анчоусов
1 ч. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки хлопьев сушеных помидоров
щепотка свежемолотого черного перца

Для сухарной смеси:

1 кусок подсохшего ржаного хлеба
1 апельсин
горсть тыквенных семечек
горсть семян подсолнечника
горсть кунжутного семени
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка мака

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Все семечки, мак и кунжут слегка обжарить.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
3. Чеснок почистить, раздавить и вынуть сердцевину.
4. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить блендером, добавить семечки, цедру апельсина и еще раз измельчить.
5. Помидоры разрезать пополам и, стараясь не повредить стенки, ложкой вынуть мякоть.
6. Анчоусы мелко порезать.
7. Моцареллу нарезать небольшими кусочками.
8. Мякоть помидоров перемешать с 2 ст. ложками сухарной смеси, анчоусами и моцареллой, поперчить, добавить сушеные помидоры и оливковое масло.
9. Противень выстелить фольгой и уложить помидорные чашечки плотно друг к другу. Наполнить их начинкой и запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами

 1  25 мин.

1 клубень картофеля
5–6 кусочков слабосоленой красной рыбы
10 стеблей спаржи
2 перепелиных яйца
2 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:

2 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Картофель отварить почти до готовности и нарезать тонкими лепестками.
2. Противень застелить бумагой для выпечки, слегка смазать ее оливковым маслом, выложить картофельные лепестки в форме цветка, поместить в разогретую духовку и запекать около 7 минут, а затем перевернуть и продолжать запекать, пока лепестки не зазолотятся.
3. Спаржу отправить в пароварку на 2–3 минуты.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и пожарить яйца, так чтобы желток остался немного жидким.
5. Приготовить заправку: йогурт соединить с оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.
6. Готовый картофель переложить на тарелку, сверху выложить яйца, спаржу, полить йогуртовой заправкой, добавить красную рыбу и еще немного полить заправкой.

Фриттата из тыквы с беконом и орехами пекан

 3  45 мин.

500 г тыквы
горсть орехов пекан
100 г тонко нарезанного бекона
30–40 г сыра
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тыкву почистить, нарезать кусочками и отварить до полуготовности. Охладить и взбить в блендере.
2. Добавить сметану, перемешать, затем ввести сливочное масло, посолить, поперчить и немного взбить.
3. Орехи подсушить в разогретой духовке и измельчить в ступке.
4. Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить на сухой разогретой сковороде, чтобы он стал золотистым и хрустящим. Затем выложить его на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
5. Соединить бекон с тыквой, добавить часть орехов.
6. Сыр натереть на крупной терке.
7. Разложить тыквенную массу в небольшие керамические формочки, присыпать сыром и оставшимися орехами.
8. Поставить формочки в разогретую духовку на 12–15 минут, затем сбрызнуть оливковым маслом и подавать.

Гратен из цветной капусты с сыром и шнитт-луком

 3  50 мин.

1 кочан цветной капусты
1 небольшая булка
100 г полутвердого сыра
небольшой пучок шнитт-лука
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:

1 луковица
1 зубчик чеснока
2 стакана молока
3 ст. ложки муки
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия, выложить в глубокую форму для выпечки, сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, посолить, поперчить, перемешать и отправить в разогретую духовку на 20–30 минут.

2. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.

3. Приготовить соус: разогреть в сковороде оставшееся оливковое и сливочное масло и обжарить лук и чеснок на небольшом огне до прозрачности.

4. Добавить муку и, помешивая, обжаривать еще 2 минуты.

5. Влить молоко, посолить, поперчить и, постоянно помешивая, уваривать соус 5–7 минут, пока он не загустеет, затем протереть через сито.

6. Булку измельчить в блендере в крошку.

7. Сыр натереть на мелкой терке.

8. Шнитт-лук мелко порубить.

9. Соединить сыр с 3–4 ст. ложками хлебной крошки, перемешать, добавить шнитт-лук и еще раз перемешать.

10. Капусту вынуть из духовки, перемешать, полить сверху молочным соусом и присыпать сухарями с сыром и луком. Отправить в духовку еще на 5–7 минут.

Пикантная чечевица с брынзой и вялеными помидорами

 2  50 мин.

1 стакан зеленой чечевицы
200–250 г брынзы
5–6 вяленых помидоров в оливковом масле
небольшой пучок петрушки
несколько перьев шнитт-лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Брынзу порезать небольшими кусочками.
3. Помидоры нарезать маленькими кубиками.
4. Зелень измельчить.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка прогреть чечевицу на медленном огне.
6. Добавить помидоры, перемешать и выключить газ.
7. Всыпать зелень и брынзу, еще раз перемешать.
8. Выложить чечевицу на блюдо, поперчить и посолить.

Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой

 2  25 мин.



- 1 спелое авокадо
- 1 крупный помидор
- 1 красная луковица
- 1 булочка
- 1/2 лайма
- 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка оливкового масла

Для заправки:

- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка кефира
- 1/2 ч. ложки тмина
- 5–6 горошин черного перца
- щепотка морской соли

1. Луковицу почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в бальзамическом уксусе.
2. Из половинки лайма выжать 1 ч. ложку сока.
3. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать кубиками, затем сбрызнуть соком лайма.
4. Помидор порезать кружками.
5. Чеснок почистить и крупно нарезать.
6. Тмин, соль и перец растереть в ступке.
7. Приготовить заправку: сметану соединить с нарезанным чесноком и кефиром, добавить измельченные специи, все перемешать.
8. На тарелку выложить кружок помидора, сверху несколько кусочков авокадо, немного замаринованного лука, полить все сметанной заправкой, затем опять помидор, авокадо, лук и заправка. Если башенка держится, можно повторить слои еще раз. Сверху обязательно полить заправкой.
9. Булочку разрезать вдоль пополам, поджарить в тостере, затем слегка сбрызнуть оливковым маслом и подавать с башенкой из овощей.

Фаршированный картофель

 2  1 ч. 10 мин.

2 крупных клубня картофеля
1 банка консервированного тунца в собственном соку
1 огурец
1 яйцо
небольшой пучок укропа
2 пера зеленого лука
1 ст. ложка сметаны
1 ч. ложка винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Картофель наколоть вилкой со всех сторон, выложить на противень и отправить в разогретую духовку на 45–60 минут.
2. Огурец нарезать маленькими кубиками.
3. Тунца размять вилкой.
4. Укроп и лук мелко порубить.
5. Соединить огурец с тунцом, добавить сметану, укроп, лук, посолить, поперчить и перемешать.
6. Яйцо разбить в чашку. В небольшое количество кипящей воды влить уксус, создать венчиком водоворот и в центр его влить яйцо. Убавить огонь до минимума и варить яйцо 1–2 минуты, затем вынуть шумовкой и перемешать с тунцом.
7. Картофель надрезать сверху, вынуть немного мякоти и начинить тунцовой заправкой.

Капустное суфле с сыром, орехами и горчицей

10  50 мин.

1/2 небольшого кочана молодой капусты

100 г полутвердого сыра

горсть соленого арахиса

небольшой пучок шнитт-лука

300 мл молока

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка горчицы

1 ст. ложка сливочного масла

щепотка мускатного ореха

щепотка свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. В большой кастрюле вскипятить воду, добавить соль.

2. Капусту тонко нашинковать, отправить в кипящую воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг.

3. Арахис порубить ножом, добавить к капусте, посыпать мускатным орехом, перемешать.

4. Сыр натереть на крупной терке.

5. Разогреть в небольшой сковороде сливочное масло, всыпать муку и, непрерывно перемешивая, обжарить.

6. Продолжая помешивать, тонкой струйкой влить молоко – должен получиться однородный соус без комочков.

7. Вылить соус в глубокую посуду, добавить натертый сыр, капусту с орехами, горчицу, перец и все перемешать.

8. Разложить капустное тесто в небольшие керамические формочки и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.

9. Шнитт-лук мелко порезать и присыпать готовое суфле.

Тыквенные ленточки с сыром

 2  35 мин.

1/4 небольшой тыквы
1/2 красной луковицы
20–30 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
3–4 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу нарезать полукольцами.
2. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
3. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и, периодически помешивая, томить лук и чеснок на медленном огне.
4. Тыкву почистить и, удалив семена, нарезать мякоть тонкими лепестками (можно воспользоваться овощечисткой).
5. Выложить тыквенные полоски в сковороду к луку с чесноком, добавить листья тимьяна и обжаривать 2–3 минуты.
6. Посолить, поперчить, перемешать и прогревать еще несколько минут.
7. Добавить сливочное масло, еще раз перемешать и выложить на тарелку.
8. Твердый сыр нарезать тонкими полосками и выложить сверху на тыкву.

Чечевица с артишоками, сладким перцем и ветчиной

 2  30 мин.

50 г чечевицы
1 сладкий перец
100 г тонко нарезанной сыровяленной ветчины
2 горсти руколы
6–8 маринованных артишоков
1/2 лимона
2–3 веточки базилика
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
3. Перец запечь в духовке, затем, сняв с него кожицу, порезать тонкими полосками и выложить на блюдо.
4. Сверху на перец выложить руколу, артишоки и ветчину.
5. Соединить лимонный сок, оливковое масло, винный уксус, соль и перец, перемешать.
6. Половиной заправки сбрызнуть салат, половиной – чечевицу.
7. Заправленную чечевицу выложить на салат и равномерно распределить (перемешивать не надо).
8. Базилик порвать руками и посыпать салат.

Гратен из картофеля с сыром

 3  1 ч.

5 клубней картофеля
100 г сыра бри
60 г твердого сыра
50–60 г сливочного масла
150 мл сливок
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель почистить и нарезать тонкими кружками.
2. Выложить картофель в небольшую кастрюлю, залить кипятком, довести до кипения и варить 2 минуты.
3. В отдельной кастрюле растопить сливочное масло и 1 ст. ложку оливкового масла.
4. Твердый сыр натереть на крупной терке.
5. Сыр бри нарезать длинными кусочками.
6. В растопленное масло влить сливки, добавить натертый твердый сыр, посолить и перемешать.
7. Форму для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом, равномерно распределить по дну половину картофеля, на него выложить половину твердого сыра со сливками, затем опять слой картофеля и оставшуюся сырную массу со сливками. Сверху разложить сыр бри.
8. Запекать в разогретой духовке 30–35 минут.

Биточки из сладкого картофеля с тунцом

 1  50 мин.

1 сладкий картофель
1 банка консервированного тунца в собственном соку
горсть стручковой фасоли
1 лимон
небольшой пучок петрушки
3–4 пера зеленого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Сладкий картофель почистить, нарезать кубиками и отправить в кипящую подсоленную воду. Отварить до готовности, затем, слив воду, взбить в блендере в пюре.
2. Зеленый лук и петрушку мелко порубить.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
4. Тунца соединить с зеленым луком, петрушкой и цедрой, слегка посолить, поперчить и перемешать.
5. Соединить картофельное пюре с тунцом, еще раз все перемешать.
6. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла.
7. Сформировать из картофельного теста биточки и обжарить их с двух сторон.
8. Стручковую фасоль отварить в кипящей воде.
9. Готовую фасоль выложить на тарелку, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, сверху поместить картофельный биточек.

Жареный фенхель с чили-майонезом

 1  35 мин.

1 фенхель
50–60 г сухого хлеба
50 г твердого сыра
1 яйцо
2 ст. ложки растительного масла

Для майонеза:

1 сладкий перец
1 яйцо
1/3 перца чили
200–250 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с медом
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки хлопьев паприки

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть кусочками.

2. Фенхель, удалив грубые стебли, разрезать вдоль на 4 части и отваривать 10 минут в кипящей воде, затем воду слить.

3. Приготовить майонез: соединить 1 яйцо, горчицу, уксус и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло.

4. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.

5. В майонез добавить сладкий перец, паприку, чили и измельчить все блендером.

6. Сыр натереть на мелкой терке.

7. Сухой хлеб измельчить в блендере в мелкую крошку и перемешать с натертым сыром.

8. Оставшееся яйцо слегка взбить вилкой.

9. Каждую часть фенхеля сначала опустить в яйцо, затем обвалять в сухарно-сырной крошке.

10. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и обжарить фенхель со всех сторон.

Подавать фенхель с чили-майонезом.

Кабачок с яйцами кокот по-индийски

 2  35 мин.

- 1 молодой кабачок
- 2 яйца
- небольшой пучок петрушки
- 2 пера зеленого лука
- 1 ч. ложка оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:

- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ст. ложка жирных сливок
- 1/4 ч. ложки молотого карри

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Кабачок нарезать вдоль тонкими полосками.
2. Приготовить соус, перемешав сметану, сливки и карри.
3. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать полоски кабачка с двух сторон по 2–3 минуты.
4. Зеленый лук нарезать тонко наискосок.
5. Петрушку мелко порубить.
6. Обжаренный кабачок нарезать соломкой, перемешать с измельченной петрушкой и луком, слегка посолить и поперчить.
7. Две небольшие керамические формы смазать оливковым маслом, выложить в них кабачки с зеленью.
8. Влить в каждую форму по 1 ч. ложке сметанного соуса, равномерно распределить, а сверху разбить по яйцу так, чтобы желток не растекся. Добавить еще по 1 ч. ложке соуса, немного посолить.
9. Поместить формы в противень, наполовину заполненный водой, и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Цукини с моцареллой и чесночным соусом

 25 мин.

1 цукини
8 маленьких шариков моцареллы
1 лимон
большой пучок шпината
2 веточки базилика
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:

4 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки орехового масла
2 ст. ложки винного уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Неочищенный чеснок поместить в небольшую кастрюлю, залить кипятком так, чтобы он был покрыт, и варить 5 минут.
2. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать сок.
3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и сливочное масло и немного прогреть шпинат. Когда он слегка размягчится, слегка посолить, поперчить, добавить цедру лимона и 1 ст. ложку лимонного сока. Перемешать и снять сковороду с огня.
4. Цукини, не очищая, нарезать вдоль пластинами толщиной в 1 см.
5. Разогреть сковороду-гриль, смазать полоски цукини оливковым маслом (можно воспользоваться кисточкой) и обжарить с двух сторон.
6. Чеснок промыть холодной водой, затем раздавить плоской стороной ножа и вынуть мякоть.
7. Приготовить заправку: соединить чеснок с 2 ст. ложками оливкового масла, ореховым маслом, винным уксусом, горчицей, посолить, поперчить и взбить блендером. Чтобы заправка стала более густой, взбить еще немного миксером.
8. Моцареллу нарезать кружками.
9. Половину обжаренных полосок цукини выложить в небольшую форму для запекания, сверху разложить шпинат и моцареллу, полить заправкой и накрыть оставшимися пластинками цукини.
10. Отправить цукини в разогретую духовку буквально на пару минут, пока сыр не расплавится.
11. Украсить листьями базилика.

Молодой картофель, запеченный с беконом и авокадо

 1  35 мин.

2–3 клубня молодого картофеля

1 авокадо

1 лайм

50 г тонко нарезанного бекона

30 г твердого сыра

1/2 перца чили

1–2 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка оливкового масла

1 ч. ложка соевого соуса

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель отварить в кожуре и тонко нарезать (можно использовать фигурный нож или специальную терку).

2. Небольшой противень выстелить фольгой, разложить картофель, чтобы получился пласт, и сбрызнуть оливковым маслом.

3. На картофель выложить бекон и отправить в разогретую духовку на 10–15 минут.

4. Авокадо почистить, удалить косточку и нарезать полукольцами.

5. Сыр натереть на крупной терке.

6. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.

7. Цедру лайма натереть на мелкой терке, сок отжать.

8. Соединить сметану, чили, цедру лайма, 1 ст. ложку сока лайма, соевый соус и все перемешать.

9. Вынуть картофель из духовки, разложить сверху авокадо, присыпать сыром и отправить обратно в духовку или под гриль на 3–5 минут.

10. Готовый картофель полить сметанным соусом.

Завтрак для вегетарианцев

 2 25 мин.

2 небольших баклажана
небольшой пучок кинзы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:

1 крупный помидор
1 сладкий перец
1 луковица
горсть оливок с косточками
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Баклажаны часто наколоть вилкой, выложить в небольшой противень и отправить в разогретую духовку на 10–12 минут.
2. Помидор разрезать пополам и натереть на крупной терке так, чтобы кожура осталась в руках.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, мелко порезать.
5. Приготовить соус: разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок до легкого золотистого цвета.
6. Добавить нарезанный перец, затем натертый помидор, всыпать сахар, перемешать и готовить соус на медленном огне.
7. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, вынув косточки, добавить в сковороду с овощами, все посолить, поперчить и перемешать.
8. Кинзу мелко порубить.
9. С печеных баклажанов удалить кожуру, стараясь сохранить плодоножку.
10. Придерживая за хвостик, нарезать мякоть баклажана полосками вдоль, чтобы получился раскрытый веер, посолить, поперчить.
11. На баклажаны выложить ароматный соус и посыпать кинзой.

Овощи по-провансальски

 3  40 мин.

5 помидоров с веточками
1/2 баклажана
1/2 цукини
1 сладкий красный перец
1 морковь
1 яйцо
1 яичный желток
1 головка молодого чеснока
небольшой пучок розмарина
пучок тимьяна
150 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
70–80 мл молока
3 ст. ложки домашних сухарей
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Морковь почистить.
2. Баклажан, цукини и морковь нарезать наискосок толстыми кружками.
3. Перец, удалив плодоножку с семенами и перепонки, нарезать длинными полосками.
4. Чесночную головку, не очищая, разрезать поперек на две части.
5. Жаропрочную форму выстелить бумагой для выпечки, выложить нарезанные овощи, сверху поместить целые помидоры и чеснок, сбрызнуть 2–3 ст. ложками оливкового масла, разложить веточки тимьяна и розмарина, посолить, поперчить. Накрыть еще одним слоем бумаги, скрепить его с нижним слоем так, чтобы овощи оказались в кармане, и отправить в разогретую духовку на 20 минут.
6. Домашние сухари залить молоком и дать им набухнуть.
7. Приготовить соус: яйцо, желток и щепотку соли взбивать миксером, тонкой струйкой вливая 50 мл оливкового масла, затем оливковое масло Extra Virgin. Не выключая миксера, в три приема ввести в соус размокшие хлебные сухари, в конце посолить, поперчить и еще немного взбить.
8. Готовые овощи вынуть из духовки, удалить розмарин и тимьян.
9. Вынуть мякоть из одной половинки запеченного чеснока, добавить в соус и, взбивая миксером, влить тонкой струйкой оставшееся оливковое масло.
10. Выложить запеченные овощи на блюдо и подавать с соусом.

Картофельные котлетки с красной рыбой

 2  35 мин.

2–3 клубня картофеля
300 г красной рыбы
2–3 куска вчерашнего белого хлеба
1 яйцо
пучок укропа
2 ст. ложки творога
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Картофель почистить, отварить и размять – должно получиться 300 г пюре.
2. Вскипятить в небольшой кастрюле воду и отваривать красную рыбу 3–4 минуты, затем выключить огонь и оставить рыбу в горячей воде.
3. Хлеб измельчить в блендере в крошку.
4. Укроп мелко порубить.
5. Картофельное пюре соединить с творогом и укропом, посолить, поперчить и перемешать.
6. Яйцо слегка взбить.
7. Рыбу разобрать на кусочки, добавить к пюре и все вымешать.
8. Сформировать небольшие котлеты, обмакнуть их в яйцо, а затем запанировать в хлебных крошках.
9. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить котлеты с двух сторон до золотистой корочки.

Цукини, запеченные с помидорами, сыром и чили

 2  25 мин.

1 цукини
1 помидор
3–4 куска вчерашнего хлеба
50–70 г выдержанного овечьего сыра
1/4 свежего перца чили
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Хлеб измельчить в блендере в крошку.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Перец чили тоже мелко порубить.
5. Помидор порезать маленькими кусочками.
6. Цукини разрезать вдоль, ложкой вынуть мякоть, чтобы получились лодочки.
7. Мякоть цукини нарезать очень мелко.
8. Соединить половину сыра, 2–3 ст. ложки хлебной крошки, измельченную мякоть цукини, помидор, чили и чеснок, посолить, поперчить, влить 1 ст. ложку оливкового масла и все перемешать.
9. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой, плотно друг к другу выложить лодочки из цукини, наполнить их овощным фаршем, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать оставшимся сыром.
10. Запекать цукини в разогретой духовке 15 минут.

Овощи с лимонным хумусом

 2  1 ч.

1/2 молодого цукини
1/2 красного сладкого перца
1 морковь
1/2 огурца

Для хумуса:

400 г нута
1 лимон
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки жирного йогурта
3 ч. ложки пасты тахини

1. Нут замочить на ночь, затем воду слить, а горох промыть, залить свежей водой и отварить до готовности.
 2. Морковь почистить.
 3. С половинки огурца срезать кожуру.
 4. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
 5. Все овощи нарезать крупными длинными полосками.
 6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
 7. Приготовить хумус: соединить в блендере отваренный нут с йогуртом и пастой тахини, добавить лимонный сок, цедру и оливковое масло, взбить все в однородную массу.
- Подавать нарезанные овощи с лимонным хумусом.

Завтраки из яиц

Бисквитный омлет с мускатным орехом

 3  35 мин.

6 яиц
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка муки
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Желтки предварительно охлажденных яиц отделить от белков.
 2. Белки поставить на 1–2 минуты в морозильник.
 3. Желтки взбить со щепоткой соли.
 4. Добавить коньяк, всыпать муку и перемешать все венчиком.
 5. Вынуть белки из морозильника, добавить щепотку соли и взбить в крепкую, густую пену.
 6. Небольшими порциями вмешать белковую массу во взбитые желтки.
 7. Разогреть сковороду, смазать ее оливковым маслом и выложить яичную массу.
 8. Несколько минут подержать на огне, чтобы омлет схватился, а затем отправить в разогретую духовку на 10 минут.
- Готовый омлет присыпать мускатным орехом.

Яйца кокот со шпинатом

 2  20 мин.

2 яйца

небольшой пучок шпината

4 ст. ложки молока

1 ч. ложка сливочного масла

щепотка свежемолотого черного перца

1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Две небольшие керамические формочки смазать сливочным маслом.
2. Выложить на дно каждой по несколько листьев шпината, слегка посолить и поперчить.
3. Разбить по 1 яйцу в каждую формочку.
4. Влить сверху по 2 ст. ложки молока и еще раз немного посолить.
5. Отправить в разогретую духовку на 10 минут.

Фриттата с вялеными помидорами и сыром

 2  25 мин.

6 яиц
1 луковица
50 г твердого сыра
3 вяленых помидора в масле
3 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца слегка взбить венчиком.
2. Сыр натереть на мелкой терке и всыпать к яйцам, добавить по щепотке соли, свежемолотого перца и листья тимьяна.
3. Помидоры нарезать маленькими кубиками, добавить в яичную смесь и все перемешать.
4. Луковицу почистить и мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не давая ему зазолотиться.
6. Влить в сковороду к луку яичную смесь, убавить огонь до самого маленького и подождать, когда фриттата схватится, периодически приподнимая края лопаткой, так чтобы середина оставалась жидкой, а края стали крепкими.
7. На 2–3 минуты отправить сковороду с фриттатой под разогретый гриль.

Яйца со сливками, запеченные в горшочках

 2 30 мин.

- 4 яйца
- 2 куска тонко нарезанного вчерашнего хлеба
- 1–2 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки жирных сливок
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. В небольшие керамические горшочки налить по 1 ст. ложке сливок, разбить по одному яйцу, посолить и поперчить.
2. Горшочки поставить в противень с высокими бортами (или в форму для выпечки) и налить в него столько горячей воды, чтобы ее уровень сравнялся с уровнем содержимого горшочков.
3. Запекать яйца в разогретой духовке 6–7 минут (если любите более пропеченные, то немного дольше).
4. Хлеб нарезать поперек «пальчиками» (если не любите корку, ее можно срезать).
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать хлебные палочки со всех сторон до получения золотистой корочки, а затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
6. Пока палочки не остыли, натереть их чесноком.
7. Вынуть противень из духовки, и в каждый горшочек с яйцом воткнуть по несколько хлебных палочек.

Омлет с копченой ветчиной, сыром и свежей зеленью

 1  25 мин.

3 яйца

100 г ветчины

40–50 г полутвердого сыра

небольшой пучок петрушки

несколько перьев зеленого лука

1 ст. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Яйца посолить, поперчить и взбить венчиком.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло, вылить в нее яичную массу и готовить на среднем огне.
3. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать длинными полосками. Лук и петрушку мелко порубить.
4. Когда низ омлета схватится, на одну его половину выложить кусочки ветчины, посыпать сыром, затем – зеленью и накрыть второй половиной омлета.

Взбитые яйца со сливками и красной рыбой

 2  20 мин.

4 яйца

50–70 г соленой красной рыбы

небольшой пучок укропа

100 мл сливок

1. Яйца взбить венчиком в небольшой кастрюле, добавить сливки и все перемешать.
2. Красную рыбу нарезать небольшими кусочками и добавить к яйцам (немного рыбы оставить).
3. На плиту поставить кастрюлю большего размера, чем та, в которой взбивались яйца (чтобы получилась водяная баня), налить воды, довести до кипения и поместить сверху кастрюлю с яичной массой. Варить несколько минут, непрерывно помешивая венчиком, затем снять с огня.
4. Укроп мелко порубить.
5. Разложить взбитые яйца в креманки, украсить сверху ломтиками красной рыбы и измельченным укропом.

Фриттата с тыквой, зеленым горошком и сладким перцем

 2  30 мин.

7 яичных белков
150–200 г тыквы
2 горсти замороженного зеленого горошка
1/2 крупного красного сладкого перца
30–50 г сыра
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Зеленый горошек разморозить.
2. Тыкву очистить от кожуры и натереть на терке.
3. Сладкий перец, удалив семена, нарезать небольшими кубиками.
4. Разогреть в тяжелой сковороде немного оливкового масла, выложить натертую тыкву.
5. Через несколько минут добавить нарезанный сладкий перец, слегка посолить и поперчить, перемешать и обжаривать на медленном огне 2–3 минуты.
6. Добавить размороженный горошек и еще раз все перемешать.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. Предварительно охлажденные белки со щепоткой соли взбить венчиком в крепкую пену.
9. Выложить белковую массу в сковороду с овощами, все перемешать, посыпать натертым сыром и готовить на медленном огне.
10. Как только омлет схватится с краев, накрыть сковороду крышкой и прогревать еще 2–3 минуты.

Суфле из взбитых яиц с курагой

 2  35 мин.

2 яичных белка
1 яичный желток
70 г кураги
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Приготовить сироп: в небольшую кастрюлю всыпать 1 ст. ложку сахара, влить 1 ст. ложку воды и поставить на огонь. Когда сахар полностью растворится и масса приобретет легкий карамельный цвет, снять с огня и слегка остудить.
2. Белки отправить в холодильник.
3. Курагу измельчить в блендере в пюре.
4. Две небольшие керамические формочки смазать оливковым маслом, посыпать дно и бока оставшимся сахаром и на 5 минут поставить в морозильник.
5. Желток соединить с измельченной курагой и, вливая небольшими порциями немного остывший сахарный сироп, вымешать до однородного состояния.
6. Охлажденные белки со щепоткой соли взбить миксером в крепкую пену.
7. Одну полную столовую ложку взбитых белков вмешать в массу из кураги, затем ввести оставшиеся белки и быстро перемешать.
8. Выложить суфле в охлажденные формочки и выпекать в разогретой духовке 5–7 минут.

Омлет с грибами, руколой и голубым сыром

 2  45 мин.

3 яйца
2 больших шампиньона
100–150 г голубого сыра
70–80 г твердого сыра
пучок руколы
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
1–2 веточки розмарина
1–2 веточки тимьяна
1–2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Грибы нарезать соломкой.
2. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и слегка обжарить половину нарезанных грибов.
3. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок мелко порубить, выложить все в сковороду с грибами.
4. Добавить оставшиеся грибы, листья тимьяна и розмарина, слегка посолить, поперчить и жарить несколько минут на сильном огне. Затем огонь убавить и, не накрывая крышкой, тушить грибы до готовности.
5. Голубой сыр нарезать небольшими кубиками.
6. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
7. Отделить желтки от белков.
8. Белки немного посолить и взбить миксером в крепкую пену.
9. Желтки слегка взбить вилкой и соединить с большей частью натертого сыра.
10. Добавить грибы с луком и чесноком и перемешать.
11. Ввести взбитые белки и все еще раз перемешать.
12. Добавить руколу и снова перемешать.
13. Разогреть в сковороде немного оливкового масла, выложить яичную массу, поперчить.
14. Дать омлету схватиться по краям и разложить сверху голубой сыр.
15. Когда низ омлета прожарится, поддеть одну часть и накрыть ею вторую, посыпать оставшимся натертым сыром и отправить на 1–2 минуты под гриль.

Тортилья с колбасками, картофелем и луком

 2  50 мин.

5 яиц
2 крупных клубня картофеля
2 колбаски
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Овощи почистить. Картофель нарезать тонкими ломтиками, лук – полукольцами, чеснок – тонкими пластинками.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
3. Добавить картофель и жарить его практически до готовности, минут 10–15, затем слегка посолить, поперчить и подержать на огне еще 1–2 минуты.
4. В другой сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и обжаривать колбаски 6–8 минут, до готовности.
5. Яйца разбить в миску, посолить, поперчить, перемешать.
6. Колбаски порезать на кусочки, отправить их в миску с яйцами.
7. Добавить жареный картофель, все перемешать и выложить обратно на сковороду, равномерно распределить и на медленном огне дать омлету пропечься.

Запеченные яйца с красной рыбой и шнитт-луком

 2  35 мин.

3 яйца

200 г слабосоленой красной рыбы

4 куска черного хлеба

70 мл сливок

50 г сливочного масла

несколько перьев шнитт-лука

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Красную рыбу тонко порезать и выложить в небольшую жаропрочную форму так, чтобы все дно было покрыто.
2. Сверху разбить яйца и полить сливками.
3. Лук мелко нарезать, посыпать им яйца, посолить, поперчить и отправить форму в разогретую духовку на 8–10 минут.
4. Хлеб поместить в тостер или обжарить на сковороде, затем выложить на бумажное полотенце и смазать сливочным маслом.
5. Нарезать хлеб длинными пальчиками и подавать вместе с яичницей.

Сливочное суфле с зеленым луком и тимьяном

 2  50 мин.

3 яйца
2 больших пучка зеленого лука
2 луковицы шалота
50–60 г твердого сыра
50 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
маленький пучок тимьяна
1/2 стакана молока
1/2 стакана сливок
60 мл куриного бульона
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка молотого мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук-шалот и чеснок почистить и мелко порубить.
 2. Зеленый лук порезать.
 3. Разогреть в сковороде оливковое масло и на медленном огне довести лук-шалот и чеснок до прозрачности.
 4. Влить горячий бульон и, периодически помешивая, дать ему выкипеть, затем шалот с чесноком слегка посолить и поперчить.
 5. Добавить в сковороду листья тимьяна и зеленый лук и поддержать на огне еще 1–2 минуты, непрерывно помешивая.
 6. Влить молоко и сливки и томить на очень медленном огне, пока лук не станет мягким, затем снять с плиты.
 7. Сыр натереть на крупной терке и выложить в сковороду, все перемешать.
 8. Отделить белки от желтков.
 9. Белки посолить и взбить в крепкую пену.
 10. Желтки слегка взбить вилкой, добавить в сковороду, а затем, непрерывно помешивая, ввести взбитые белки.
 11. Огнеупорные формочки смазать сливочным маслом, наполнить их на 2/3 объема суфле, сверху присыпать мускатным орехом.
 12. Поместить формочки в глубокий противень, наполовину заполненный водой, и поставить в разогретую духовку на 10–12 минут.
- Подавать суфле горячим!

Омлет с мятой и зеленым горошком

 1  30 мин.

3 яйца
2 горсти замороженного зеленого горошка
50 г любого твердого сыра
небольшой пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Зеленый горошек предварительно разморозить.
2. Мята мелко порезать.
3. Яйца взбить блендером, посолить и поперчить.
4. Добавить зеленый горошек, мяту и перемешать.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить яичную массу и равномерно распределить ее, а затем посыпать сыром.
7. Когда края омлета схватятся, свернуть его пополам и выложить на тарелку.


Фриттата с луком-пореем, сыром и травами

 1  25 мин.

3 яйца
50–70 г твердого сыра
1 лук-порей
небольшой пучок мяты
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок базилика
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
2. Зелень крупно порубить.
3. Яйца взбить блендером, слегка посолить и поперчить.
4. Сыр натереть на крупной терке, большую часть отправить к яйцам.
5. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и готовить лук на небольшом огне до прозрачности, затем посолить и поперчить.
6. Добавить измельченную зелень, все перемешать.
7. Влить яично-сырную массу.
8. Сверху посыпать оставшимся сыром.
9. Когда края фриттаты схватятся, отправить ее под гриль на 3–4 минуты.

Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью

 2  35 мин.

3 яйца
1 помидор
1/2 авокадо
1/4 лимона
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок шнитт-лука
1 ст. ложка молока
2 ч. ложки сливочного масла
2 ч. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Яйца слегка посолить, поперчить и взбивать миксером. Когда масса станет пышной, влить молоко и еще немного взбить.

2. Шнитт-лук и большую часть петрушки мелко порезать, добавить к взбитым яйцам и все перемешать.

3. Из четвертинки лимона выжать сок.

4. Авокадо почистить и удалить косточку, мякоть нарезать тонкими полосками и сбрызнуть лимонным соком.

5. Помидор тонко нарезать.

6. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного и 1 ч. ложку оливкового масла. Вылить половину яичной массы на сковороду и равномерно распределить ее. Как только края схватятся, накрыть крышкой и убавить огонь.

7. В другой сковороде разогреть оставшееся сливочное и оливковое масло, вылить вторую половину яичной массы и готовить так же, как и первый омлет.

8. Готовые омлеты выложить на тарелки, сверху разложить нарезанное авокадо, помидоры и листья петрушки, посолить, поперчить и свернуть рулетиками.

Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком

 1  25 мин.

2 яйца

небольшая горсть каперсов

1/2 красной луковицы

20 г твердого сыра

5–7 перьев шнитт-лука

1 ст. ложка уксуса

1 ч. ложка сметаны

1 ч. ложка оливкового масла

1 ч. ложка горчицы с зернами

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Красный лук мелко нарезать и замочить в уксусе.
2. Яйца отварить вкрутую.
3. Шнитт-лук мелко порубить.
4. Сыр натереть, добавить горчицу, сметану, каперсы, слегка отжатый от уксуса красный лук и измельченный шнитт-лук.
5. Сваренные яйца почистить и разрезать вдоль пополам.
6. Желтки выложить к сырной начинке, добавить оливковое масло, посолить, поперчить и все перемешать.
7. Начинить яичные белки сырной массой.

Открытый омлет с фетой и помидорами черри

 1  20 мин.

3 яйца

200 г феты

10 помидоров черри

небольшой пучок кинзы

небольшой пучок базилика

несколько перьев зеленого лука

1 ч. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Яйца взбить венчиком вместе с 2 ст. ложками воды.
2. Помидоры разрезать пополам.
3. Фету порезать небольшими кусочками.
4. Лук, базилик и кинзу мелко порубить.
5. Добавить зелень к яичной массе, посолить, поперчить и перемешать.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и вылить в нее яичную массу.
7. Когда края омлета схватятся, разложить сверху помидоры и кусочки феты, накрыть крышкой и готовить еще 2–3 минуты.

Взбитые яйца со шпинатом, сыром и майораном

 2  15 мин.

4 яйца

50 г полутвердого сыра

3 горсти шпината

1 ч. ложка оливкового масла

1/2 ч. ложки сухого майорана

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Яйца взбить венчиком, посолить, поперчить.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и вылить в нее взбитые яйца.
4. Когда края омлета схватятся, выложить шпинат, сверху посыпать сыром и майораном.
5. Приподнять один край омлета и накрыть им другую половину. Закрыть крышкой и готовить еще 2 минуты.

Фриттата с красной рыбой, укропом и сыром

 35 мин.

6 яиц

200 г тонко нарезанной копченой красной рыбы

50 г сыра

пучок укропа

100 мл сливок

1 ст. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Ломтики красной рыбы нарезать узкими полосками.
2. Укроп мелко нарубить.
3. Сыр нарезать небольшими кубиками.
4. Яйца взбить миксером. Когда они увеличатся в объеме, посолить, поперчить, влить сливки и еще немного взбить. Затем добавить сыр, рыбу, укроп и вымешать.
5. Керамическую форму смазать оливковым маслом, вылить яичную массу и отправить в духовку на 15–20 минут.

Яйца, запеченные в хлебе, с помидорами и базиликом

 2  25 мин.

3–4 яйца
3–4 куска черного хлеба
10–12 помидоров черри
50 г твердого сыра
маленький пучок базилика
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. В кусочках хлеба круглой или фигурными формочками для печенья вырезать посередине мякиш.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить хлеб без середины с обеих сторон.
3. Разбить в пустую середину каждой гренки яйцо. Посолить, поперчить и жарить до готовности яиц.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить вырезанные из хлеба кусочки мякиша, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, присыпать тертым сыром и отправить под гриль на несколько минут, чтобы сыр расплавился.
6. Помидоры черри разрезать пополам.
7. Гренки с яйцами выложить на тарелки, на них поместить сырные гренки, рядом положить помидоры, украсить листьями базилика.

Сладкий омлет со сметаной и яблоками

 2  35 мин.

5 яиц

3–4 крупных яблока

100 г сметаны

6 ч. ложек коричневого сахара

1 ст. ложка сливочного масла

1 ч. ложка оливкового масла

щепотка морской соли

1. Яблоки нарезать небольшими кубиками или натереть на терке.
2. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить яблоки, посыпать 3 ч. ложками сахара, перемешать и оставить на огне на 5–7 минут, чтобы яблоки стали мягкими и закарамелизировались, но не превратились при этом в пюре.
3. Отделить желтки предварительно охлажденных яиц от белков.
4. К желткам добавить оставшийся сахар, сметану и взбить миксером, чтобы масса увеличилась в объеме.
5. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену и вмешать в желтковую массу.
6. Вылить яичную смесь на сковороду с яблоками, слегка перемешать, закрыть крышкой и готовить 5–7 минут.

Яичница с индейкой, картофелем и травами

 3  55 мин.

4 яйца
300–400 г филе индейки
2 клубня картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 половник овощного бульона
1 веточка шалфея
1 веточка кинзы
1 веточка тимьяна
щепотка прованских трав
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Филе индейки предварительно отварить.
2. Картофель отварить в мундире, а затем, не очищая, нарезать крупными ломтиками.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
5. Добавить картофель, слегка посыпать прованскими травами, посолить, поперчить и немного прогреть.
6. Листья кинзы и шалфея измельчить, добавить к картофелю, перемешать, затем поставить сковороду на пару минут под гриль.
7. Отваренное филе индейки порезать брусками, выложить к картофелю, влить бульон и отправить сковороду под гриль еще на 2–3 минуты.
8. Вернуть сковороду на огонь, разбить в нее яйца, посолить, поперчить, добавить листья тимьяна.
9. Как только яйца схватятся, еще раз отправить сковороду под гриль на 2–3 минуты.

Яйца с помидорами и травами

 4  25 мин.

4 яйца
3 помидора
30 г твердого сыра
пучок базилика
пучок петрушки
100 мл сливок
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Помидоры нарезать маленькими кубиками.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Зелень мелко порубить, добавить к помидорам, слегка посолить, поперчить и перемешать.
4. Выложить помидоры в 4 небольшие керамические формочки, влить по 1 ст. ложке сливок.
5. Разбить по одному яйцу в каждую формочку, добавить еще немного сливок, поперчить и присыпать сыром.
6. Формочки с помидорами и яйцами поместить в глубокий противень и отправить в духовку на 10 минут, а затем на 2 минуты поставить под гриль.

Мини-фриттаты со сладким картофелем, луком-пореем и брынзой



 5  40 мин.

5 яиц
1 крупный сладкий картофель
100 г брынзы
1 лук-порей
50 мл сливок
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель почистить и нарезать маленькими кубиками.
2. Светлую часть лука-порея нарезать кольцами.
3. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового и сливочное масло, выложить лук, картофель и обжарить до золотистой корочки.
4. Семена кориандра раздавить плоской стороной ножа.
5. Брынзу порезать на небольшие кусочки.
6. Яйца соединить со сливками, посолить, поперчить и взбить миксером.
7. Добавить кориандр, кусочки брынзы, перемешать.
8. Небольшие формочки смазать оставшимся оливковым маслом, выложить в них сладкий картофель с пореем, залить яичной массой и поместить в разогретую духовку на 10–15 минут.

Мексиканский омлет с фасолью

 2 подготовка 5 ч.  1 ч. 10 мин.

4 яйца
2 горсти шпината
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки натурального йогурта
1/2 ч. ложки сливочного масла
1/2 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для начинки:

1 стакан красной фасоли
1 красная луковица
1 крупный сладкий перец
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
щепотка молотого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль предварительно замочить, а затем отварить до готовности.
2. Со сладкого перца срезать кожуру (можно овощечисткой) и, удалив семена, нарезать мякоть небольшими кусочками.
3. Лук почистить и крупно порубить.
4. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и мелко порезать.
5. Приготовить начинку: разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и тушить лук, сладкий перец и чеснок 5–7 минут на небольшом огне.
6. Добавить молотый перец чили и 1/2 ч. ложки тмина, перемешать и обжаривать еще 1–2 минуты.
7. Из половинки лимона выжать сок.
8. Готовую фасоль выложить в блендер, добавить обжаренный перец с луком и чесноком, влить 2 ч. ложки лимонного сока и 1 ст. ложку оливкового масла, посолить, поперчить и взбить до однородного состояния.
9. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить шпинат, добавить оставшийся лимонный сок и, помешивая, тушить 2–3 минуты.
10. Яйца разбить, соединить с йогуртом, посолить, поперчить и перемешать.
11. Разогреть в сковороде сливочное и оставшееся оливковое масло, вылить яичную массу. Когда края омлета схватятся, накрыть сковороду крышкой и готовить 1–2 минуты.
12. Выложить омлет на блюдо, сверху поместить фасолевую начинку и шпинат, присыпать все оставшимся тмином.

Яйца с помидорами, сладким перцем и базиликом по-итальянски

 1  35 мин.

3 яйца
2 сладких перца
1 помидор
1/2 луковицы
1–2 веточки базилика
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки смеси нескольких видов перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, крупно порезать.
2. Половинку луковицы почистить и разрезать на несколько частей.
3. Помидор нарезать крупными кусками.
4. Выложить овощи в блендер, влить 2–3 ст. ложки оливкового масла и взбивать до получения однородной массы.
5. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, выложить овощное пюре, слегка посолить, поперчить, перемешать и тушить на медленном огне 10–15 минут.
6. Разогреть сухую глубокую сковороду, выложить в нее овощи (3 ст. ложки оставить), разбить сверху яйца.
7. Листья базилика измельчить.
8. На каждое яйцо выложить по 1 ст. ложке овощной смеси, посолить, поперчить, присыпать базиликом.
9. Закрыть сковороду крышкой и подержать 2 минуты на медленном огне.

Сладкий ванильный омлет с ягодами

 1  25 мин.

3 яйца

горсть ягод

1/2 стакана молока

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка сахара

1 ч. ложка сливочного масла

1/4 ч. ложки ванильного экстракта

щепотка морской соли

1. Яйца соединить с сахаром, мукой, ванильным экстрактом и солью и взбить миксером.
2. Не прекращая взбивать, влить молоко.
3. Разогреть в сковороде сливочное масло, влить яичную массу, поставить на медленный огонь.
4. Сверху выложить ягоды, накрыть крышкой и готовить 5–7 минут.

Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината

 3  45 мин.

3 яйца
3 крупных клубня картофеля
1/2 лимона
большой пучок шпината
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Картофель отварить в мундире или запечь.
2. Срезать у картофеля один бочок и ложкой вынуть середину, чтобы получились довольно большие углубления, слегка посолить, поперчить. В каждую выемку положить по 1 ч. ложке сливочного масла.
3. Небольшую форму для запекания выстелить пищевой фольгой, выложить картофель.
4. В углубления в картофеле разбить по 1 яйцу и поставить противень в разогретую духовку на 5 минут.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Шпинат сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
7. Выложить шпинат на тарелки, рядом поместить запеченный картофель.

Завтраки из сыра и творога

Творожно-фруктовый завтрак – два в одном

 2  30 мин.

250 г творога
3–4 сливы
2 нектарина
1 персик
небольшой пучок мяты
250 мл йогурта
1–2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка сливочного масла
3–4 кубика льда

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Нектарины, персик и сливы, удалив косточки, нарезать крупными дольками.
2. Жаропрочную форму смазать сливочным маслом и уложить в нее нарезанные фрукты.
3. Посыпать сахаром, влить в форму 50 мл кипятка и отправить в разогретую духовку на 10 минут.
4. Приготовить коктейль: йогурт соединить с 1/3 запеченных фруктов, добавить половину мяты и лед, взбить блендером и вылить в бокал.
5. Творог разложить по тарелкам, выложить на него оставшиеся запеченные фрукты и украсить оставшейся мятой.

Сырники с вишневым соусом

 3  50 мин.

400 г творога

1 яйцо

горсть вяленой вишни

2–3 ст. ложки муки

1 ст. ложка оливкового масла

1 ст. ложка коричневого сахара

1–2 ч. ложки пшеничных хлопьев

щепотка морской соли

Для соуса:

500 г замороженной вишни

1–2 ст. ложки коричневого сахара

1 ст. ложка крахмала

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Вишню разморозить.

2. Творог соединить с яйцом, всыпать 1 ст. ложку муки, пшеничные хлопья, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара, вяленую вишню и все перемешать.

3. Сформировать из творожной массы сырники, обвалять их в муке.

4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать сырники с двух сторон до появления румяной корочки.

5. Переложить сырники на противень, поставить в разогретую духовку и запекать минут 10–12 до готовности.

6. Приготовить соус: размороженную вишню положить в кастрюлю, всыпать оставшийся сахар и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, добавить крахмал и перемешать так, чтобы не было комков, затем вернуть соус на плиту и держать на огне, пока он не загустеет.

Перед подачей полить сырники вишневым соусом.



Творожные бомбочки с хурмой и кардамоном

 4  35 мин.

400 г творога
4 спелые хурмы
1 стакан муки
100 г сметаны
50 г панировочных сухарей
1 яичный желток
1 л оливкового масла для фритюра
2 ч. ложки сахара
3–4 стручка кардамона
щепотка морской соли

1. Творог размять.
2. Хурму очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками и перемешать с творогом.
3. Добавить сахар, соль, 1/4 стакана муки и желток, еще раз все перемешать.
4. Кардамон раздавить, вынуть зерна, растолочь их в ступке и добавить в творог.
5. Всыпать в творожную массу оставшуюся муку и вымешать тесто.
6. На разделочную доску насыпать панировочные сухари. Выкладывать в сухари понемногу творожного теста и обваливать со всех сторон, чтобы получились шарики.
7. В небольшой кастрюле разогреть масло для фритюра и обжаривать в нем бомбочки по 3–5 минут, а затем выкладывать на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира. Подавать со сметаной.

Сырное суфле с пряностями

 4  1 ч. 10 мин.

50 г полутвердого сыра
2 яйца
1 луковица
60 г сливочного масла
1 стакан молока
3–4 ст. ложки муки
1 лавровый лист
2 гвоздики
5 горошин черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Молоко вылить в кастрюлю, добавить лавровый лист и черный перец.
2. Луковицу почистить, воткнуть в нее гвоздику и отправить в молоко.
3. Довести молоко до кипения, затем снять с огня и оставить настаиваться.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Желтки отделить от белков.
6. Растопить 50 г сливочного масла на небольшом огне.
7. Ввести в масло муку и все быстро вымешать.
8. Через сито влить молоко и перемешать так, чтобы не было комочков.
9. Снять кастрюлю со сливочной массой с огня, продолжая мешать, ввести желтки, затем порциями добавить сыр.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.