

**Быстрые завтраки.** — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. —  
Б 95 (Кулинарные радости).

Завтрак — это самый главный и самый насыщенный прием пищи! Таким он должен быть, но не всегда хватает времени, и многие не представляют себе ничего, кроме бутербродов и яичницы. По рецептам из этой книги вы приготовите такой завтрак, который позволит собрать всю семью за одним столом с самого утра, зарядит их бодростью и хорошим настроением на целый день!

УДК 641/55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-75088-7

© Текст, фото. ООО «Новые медиа», 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ

### БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

Подбор рецептов — Алла Белопольская

Ответственный редактор С. Ильичева  
Редактор И. Львова  
Младший редактор О. Сушик  
Художественный редактор Н. Кудря  
Компьютерная верстка Н. Зенков  
Корректор Т. Темкина

В оформлении обложки использована фотография:  
KannaA / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com  
и фотография: Olha Afanasieva / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 09.12.2014.  
Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,04.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-75088-7



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



# СОДЕРЖАНИЕ

## Каши и другие блюда из круп

Гречневая каша «Купеческая».....	4
Тартинки с рисовым пудингом и апельсинами.....	4
Овсяная каша с кокосом, миндальным молоком и нектаринами.....	4
Рисовый пудинг с творогом и малиной.....	5
Овсянка «с секретом».....	5
Рулет «Баунти» с рисом и черносливом.....	5
Гурьевская каша .....	5
Каша «Дружба» с тыквой и курагой .....	6
Масфуф — сладкая каша из кускуса.....	6
Кокосовые манники с соусом из красной смородины.....	6
Перловая каша с овощами и тунцом.....	6
Манная каша по-новому.....	7
Монастырская каша .....	7
Чампорадо — филиппинская шоколадная каша-пудинг .....	7
Слоеная каша.....	7
Гречневая «пуховая» каша со сливками и малиной.....	8
Рисово-овсяный пудинг.....	8
Апельсиновая овсяная каша .....	8
Пшеничная каша «С огоньком».....	8
Завтрак с гранолой и дынными шариками .....	8
Гречневая каша с брынзой.....	9
Манная каша на ягодном соке .....	9
Крупеник с вишней на пару .....	9
Зеленая каша с персиком.....	9
Рисовые биточки с лососем.....	9

## Блюда из яиц и творога

Старорусские творожные колобки.....	10
Яичница в слоеном тесте.....	10
Ванильно-яблочные сырники в сливочно-маковом соусе.....	10
Творожный пудинг .....	11
Ленивые вареники с маком и клубничным соусом.....	11
Яичница-болтунья с копченым лососем в булке .....	11
Классический французский омлет с сыром.....	12
Шоколадно-кофейный сырный пирог .....	12
Творожник с кокосом и персиками.....	12
Ванильно-яблочный омлет .....	12
Творожная запеканка с клубничным соусом .....	13
Конкильони с творожно-вишневой начинкой.....	13
Ленивые вареники с пармезаном и тимьяном .....	13

«Солнышки» из творога с манго.....	13
Яичные тарталетки .....	14
Вареники с вишней на пару .....	14
Яйца пашот со шпинатом и томатами .....	14
Творожно-пудинговое суфле.....	14
Сырники с яблоком и арахисовым маслом.....	15
Паста с творогом и вишней .....	15
Сырники с клубникой.....	15
Творожно-фруктовый завтрак.....	15
Творожный капучино .....	15
Творожная запеканка «Утреннее наслаждение» .....	16
Омлет с беконом и помидорами .....	16
Банановый «сэндвич» с творожно-клубничным кремом.....	16
Творожно-клубничным десерт с бананами, сливками и миндалем .....	16
Мусс из козьего сыра с курагой и мюсли.....	17
Белковый омлет с брынзой, оливками и зеленью .....	17
Рубленый омлет.....	17
Финики, запеченные с творогом .....	17
Клубнично-банановый завтрак .....	17
Творожно-апельсиновая запеканка .....	18
Омлет «Как в садике» .....	18
Омлет с креветками и корнишонами .....	18
Омлет по-мексикански .....	18
Яйцо в мешочек.....	19
Омлет с гречками и сыром.....	19
Завтрак «Классика жанра».....	19
Фруктовый омлет с манго и бананом .....	19
Творожно-медовая запеканка за 2 минуты.....	19
Творожно-банановый завтрак без сахара и яиц.....	20
Парижские сырники .....	20
Апельсиновый творожник с клубникой.....	20
Завтрак в блинных корзинках.....	20
Омлет с малиной и миндалем .....	20
Оранжевые сырники .....	21
Кростини и омлет с тунцом .....	21
Маффины-яичница.....	21
Яичница-глазунья на слоеных булочках .....	21
Корзинки из цельнозернового хлеба с яйцом и беконом .....	22
Тортилья в духовке .....	22
Баварский завтрак .....	22
Завтрак в мексиканском стиле .....	22
Корзиночки с омлетом, ветчиной и томатами.....	22

## Блины, оладьи, выпечка

Мультизлаковые блины с тыквой.....	23
Лимонно-маковые оладьи с малиновым соусом.....	23
Оладьи с припеком.....	24
Круассаны с сыром.....	24
Яблочные оладьи.....	24
Блины из картофеля.....	24
Оладьи с копченым мясом и зеленым луком.....	24
Шоколадный пирог с чаем «Эрл Грей».....	25
Сырно-кунжутное печенье «Улитки».....	25
Картофельные мини-киши с сыром и беконом.....	25
Блины на кокосовом молоке с кокосовой стружкой.....	25
Налистники с творогом по-одесски.....	26
Шоколадные мини-блинчики с клубникой.....	26
Панкейки с кленовым сиропом.....	26
Круассаны с виноградом.....	26
Блинчики с творогом.....	27
Блины с апельсиново-творожной начинкой.....	27
Тыквенные оладьи с орехами.....	27
Блинный рулет со шпинатом, яйцом и брынзой.....	27
Американские булочки с корицей.....	28
Бисквитные блины.....	28
Свеле — норвежские блины.....	28
Томатные бублики с кунжутом.....	28
Пицца для завтрака.....	29
Блины на курином бульоне с йогуртом.....	29
Оладьи с ветчиной «Закусочные».....	30
Киш на картофельной основе.....	30
Карамельные пончики.....	30
Овсяно-пшеничный пирог с сыром.....	30
Булочки с творогом.....	31
Картофельные роллы с грибами и морковью.....	31
Дрожжевые пышки.....	32
Сырнй хлеб с творожной начинкой.....	32
Блины по-королевски.....	32
Шукеты с сыром.....	32
Ореховые косички в карамели.....	33
Цельнозерновые булочки.....	33
Американский яблочный пирог.....	33
Воздушная сырная лепешка.....	34
Картофельные вафли с сыром.....	34
Кныши с картофелем.....	34
Лепешки «Жэймэ».....	35
Булочки «Торопыжки».....	35
Морковно-шоколадные вафли.....	35
Хрустящие вафли на киселе.....	35
Булочки с карамелизованным маком.....	35
Сахарные колечки.....	36
Русские (дрожжевые) блины.....	36

Блинчики с банановой начинкой.....	36
Творожные блинчики с апельсиновым соусом.....	36
Вкусная булка из каши.....	36
Яблочные вафли с орехами и корицей.....	37
Тыквенные блины.....	37
Ароматные банановые оладьи с малиной.....	37
Кексы на блинной муке.....	37
Пудинг из круассанов.....	38
Ржаные блины с ветчиной.....	38
Печенье и йогурт с лесной земляникой.....	38
Маффины с кокосовой стружкой и корицей.....	38
Вафли с корицей.....	39
Сырные вафли с зеленью и сладким перцем.....	39
Вафли с луком и сыром.....	39
Вафли на кефире и джеме.....	39
Вафли с вареной сгущенкой.....	39
Слойки с клубникой и шоколадом.....	40
Пирог из слоеного теста с ветчиной, сыром и шпинатом.....	40
Слоеные палочки с сыром и арахисом.....	40
Булочки с сосисками.....	40
Тарталетки с ветчиной под картофельной шапочкой.....	41
Слоеные рулетики с брынзой.....	41

## Сэндвичи, бутерброды

Хрустящие бутерброды для завтрака.....	41
Сэндвичи крок-мадам и крок-месье.....	41
Фаршированный батон.....	42
Сэндвичи для детей.....	42
Французский сэндвич «в шубе».....	43
Бутербродный ролл к завтраку.....	43
Сладкие бутерброды «Завтрак школьника».....	43
Бутерброды «Ракушки с черным жемчугом».....	43
Бутербродное кольцо с ветчиной.....	43
Горячие бутерброды по-средиземноморски.....	44
Горячие бутерброды с рыбой.....	44
Рыба в лаваше по-весеннему.....	44
Французские тосты на шпажках.....	44
Рулет из лаваша с беконом.....	45
Бутерброды с картофелем.....	45
Японские рыбные сэндвичи.....	45
Скандинавские бутерброды с форелью и семгой.....	46
Сэндвич с сыром из йогурта и нектаринами.....	46
Брускетта с белыми грибами и яйцом пашот.....	46
Рулеты из лаваша с рыбой.....	46

Алфавитный указатель.....	47
---------------------------	----

## Гречневая каша «Купеческая»

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

1½ стакана гречневой крупы (ядрицы) • 3½ стакана воды • 200 г свинины с жирком • 150 г грибов  
 • 1 луковица • По 2–3 шт. чернослива на горшочек  
 • 1 ст. л. сливочного масла • 1 ч. л. топленого масла  
 • 1 ч. л. сушеного корня петрушки • 1 ч. л. порошка из сушеных грибов • Соль • Перец

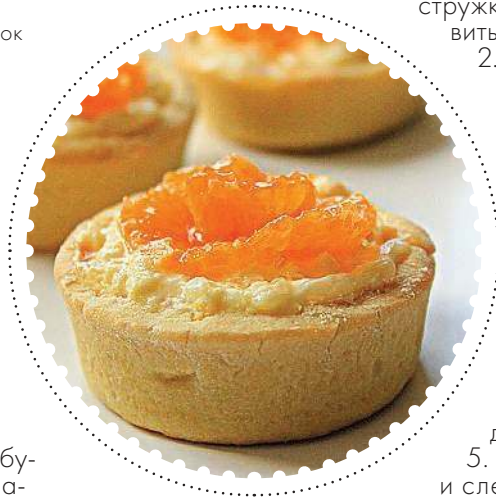
1. Чернослив замочить в теплой воде на 15 минут.
2. Мясо нарезать некрупными брусочками, грибы — ломтиками. Лук очистить и тонко нашинковать.
3. В сковороде разогреть топленое масло и обжарить мясо с луком, как зарумянится, добавить грибы и жарить до полуготовности.
4. Гречку смешать с грибным порошком и молотым корнем петрушки, посолить, поперчить.
5. Разложить крупу по горшочкам, сверху выложить мясо с грибами и чернослив. Залить в каждый горшочек по 1 стакану воды (можно чуть больше). Накрывать крышками и поставить в духовку.
6. Готовить при 180 °С 20 минут, после чего снизить нагрев до 90 °С и готовить гречку еще 20 минут. Выключить духовку и оставить горшочки внутри еще на 15 минут.
7. Подавать в горшочках, можно со сметаной.

## Тартинки с рисовым пудингом и апельсинами

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

200 г муки • 100 г сливочного масла • Сахар  
 • 1 яйцо • 1 чашка (250 мл) риса  
 • 4 чашки молока • 1 чашка сливок (35%) • 2 яичных желтка • 1 ч. л. ванильного экстракта • Щепотка соли • 4 апельсина

1. Нарезанное кубиками масло, 50 г сахара и муку порубить в крошку. Добавить яйцо. Вымешивать тесто, пока оно не соберется в комочек. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 20 минут.
2. Тесто раскатать и вырезать из него круги. Выложить в формочки. Поверх теста положить бумагу для выпечки и горох или фа-



3. С одного апельсина снять цедру и выжать сок (потребуется ¼ чашки). Остальные апельсины очистить. Нарезать тонкими дольками, удалить пленки.
4. В сотейнике вскипятить воду, добавить рис и кипятить 2 минуты. Воду слить. Добавить молоко, цедру апельсина, ванильный экстракт, соль и 3 ст. л. сахара. Варить до момента, когда молоко почти полностью впитается (30–35 минут). Снять с огня.
5. Смешать сливки, сок, яичные желтки до однородности. Влить смесь в рисовую кашу и вернуть на медленный огонь. Довести до кипения и варить до загустения (около 10 минут). Снять с огня и дать постоять минут 5.
6. Наполнить пудингом тарталетки и украсить дольками апельсина, сложенными в виде цветка.

## Овсяная каша с кокосом, миндальным молоком и нектаринами

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

2/3 чашки (250 мл) овсяных хлопьев • 1½ чашки молока  
 • 1/3 чашки кокосовой стружки • 1/2 чашки кокосовых хлопьев • 1 чашка миндального молока • Щепотка корицы • Щепотка соли • 2 ч. л. сливочного масла  
 • 2 нектарина • 1 ст. л. кленового сиропа  
 Миндальное молоко: 1/2 чашки сырого миндаля • 1/2 ч. л. ванильного экстракта • Щепотка корицы • Щепотка соли

1. Овсяные хлопья смешать с кокосовой стружкой, залить молоком и поставить на ночь в холодильник.
2. Миндаль залить холодной водой и поставить на ночь в холодильник.
3. Очистить миндаль от кожицы. Поместить его в блендер, добавить 2 чашки воды, ваниль, корицу и соль. Взбивать около 1 минуты.
4. К замоченным овсяным хлопьям добавить 1 чашку миндального молока, корицу, соль. Варить на медленном огне около 12 минут до кремообразного состояния.
5. В сковороде растопить и слегка обжарить тонкие доль-

ки нектарина (1–2 минуты). Добавить кленовый сироп.

6. Подавать кашу с нектаринами, посыпав кокосовыми хлопьями и полив кленовым сиропом.

## Рисовый пудинг с творогом и малиной

Автор: Татьяна Сойфер (Tanchitta)

150 г риса • 300 мл молока • Соль • 250 г творога  
• 3 яйца • 8 г ванильного сахара • 90 г сахара • 250 г малины • 20–30 г сливочного масла

1. В кипящую подсоленную воду (200 мл) всыпать рис, варить на медленном огне 7–10 минут (вода должна впитаться). Молоко вскипятить, влить в рис. Варить под крышкой на медленном огне до готовности (10–15 минут). Готовую кашу остудить.

2. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить с половиной сахара. Желтки, оставшийся сахар и ванильный сахар добавить к каше, перемешать. Добавить творог, перемешать. Взбитые белки в несколько приемов вмешать в рисово-творожную массу.

3. Формочки обильно смазать сливочным маслом. Разложить рисово-творожную массу по формам, чередуя со слоями малины. Формы с пудингом поставить в противень, налить горячую воду до половины высоты противня. Готовить при 200 °С 35–40 минут. Готовые пудинги очень легко вынимаются из форм.

4. Подавать пудинг теплым, посыпав сахарной пудрой и полив малиновым соусом.

## Овсянка «с секретом»

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

3 ст. л. (с горкой) овсяных хлопьев быстрого приготовления • 4–5 шт. чернослива без косточек • 1–2 шт. кураги • 1–2 ягоды клубники

1. Промыть сухофрукты и залить кипятком на 2–3 минуты. Клубнику, если замороженная, слегка разморозить.

2. В емкость объемом не менее 400 мл для микроволновой печи положить овсяные хлопья, влить 200 мл кипятка, размешать. Поставить в микроволновую печь на максимальную мощность на 30 секунд.

3. Вынуть блюдо из печи. Добавить сухофрукты и ягоды.

Дать каше настояться 8–10 минут, можно под крышкой.

## Рулет «Баунти» с рисом и черносливом

Автор: Татьяна Сойфер (Tanchitta)

250 г риса • 500 мл молока • 50 г кокосовой стружки  
• 100 г сахара • 8 г ванильного сахара • 200 мл сливок (33–38%) • 600 г чернослива без косточек  
• 1–2 апельсина • 2 ч. л. желатина • 2 ст. л. рома

1. Рис промыть, залить горячим молоком, варить под крышкой на медленном огне 15–20 минут. В горячую кашу добавить сахар, ванильный сахар, кокосовую стружку, перемешать, остудить.

2. Чернослив и апельсины промыть. С апельсинов снять цедру, выжать сок. Чернослив с цедрой и ромом измельчить до однородной массы.

3. Желатин замочить в 50 мл апельсинового сока. Набухший и распущенный желатин вмешать в черносливовую массу.

4. Сливки взбить до средней густоты, вмешать в кашу.

5. На пленку выложить прямоугольником (20 × 30 см) черносливовую массу, на нее — кашу. С помощью пленки свернуть рулет. Обернуть рулет несколькими слоями пленки, убрать в холодильник на 6 часов. Готовый рулет нарезать, подавать к завтраку.

## Гурьевская каша

Автор: Ольга Хорева (fanny)

250 мл сливок (22%) • 100 мл сливок (33%) • 60 г манной крупы • 15 г очищенных грецких орехов • 50 г кураги, чернослива, изюма • 1 абрикос • 1 долька груши • 50 г малинового конфитюра • Малина  
• Мята • Сахар • Соль • Корица • 20 г сливочного масла



1. Сливки (22%) влить в кастрюлю, посолить, добавить сахар, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манку. Помешивать, пока каша не загустеет.

2. Духовку разогреть до 230 °С. Сливки (33%) вылить в широкую форму, поставить в духовку. Снимать пенки по мере их образования.

3. Грецкие орехи слегка обжарить, истолочь в ступке.

4. Чернослив, изюм и курагу промыть, замочить в горячей воде на 5–10 минут, нарезать.