

завтраки

закуски, блюда из яиц и сыра,
десерты

50
рецептов



УДК 641/642

ББК 36.997

П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Натальи Никоновой*

П 99 **50** рецептов. Завтраки. — М. : Эксмо, 2011. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-53597-2

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка, завтраки. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-53597-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Завтраки

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Художественный редактор *А. Марычев*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *И. Кобзев*

Корректор *И. Топоровская*

В оформлении переплета использовано фото:

tashka2000/Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 24.10.2011. Формат 70×100^{1/16}.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-53597-2



9 785699 535972 >

Содержание

Закуски

Зеленый фреш с огурцом и яблоком	4
Закуска из морской капусты	5
Горячие бутерброды «Чудо Средиземноморья»	6
Бутерброд «Грибная закуска»	7
Японские овощные блины	8
Гренки «Семейные»	9
Рулетки из ветчины	10
Рулеты с семгой	11
Овощной бутерброд	12
Греческий бутерброд	12
Овощные канапе	13
Бутерброд «Арбузный ломтик»	13
Огуречные роллы	14

Каша

Каша пшенная с морковью и яблоками	15
Пшенная каша с тыквой и семечками	16



Гречневая каша с миндалем	17
Отварной рис с бананами	18
Каша рисовая с какао и взбитыми сливками	19

Супы

Молочный суп «Оранжевый»	20
Холодный суп из цитрусовых	21
Молочный суп «Сливочный»	22
Молочный суп с вермишелью	22
Сладкий суп из вишни	23



Блюда из яиц и сыра

Яйца под зеленым соусом	23
Яичница-глазунья на сметане с сыром	24
Флорентийский омлет	25
Омлет с бананами и клубникой	26
Розетки из сыра	27
Сырные шарики с зеленью	28
Горячие бутерброды с ветчиной, сыром и зеленью	29



Салаты

Салат «Утренний»	30
Салат из свеклы с грецкими орехами	31
Салат из моркови, редьки и ананаса	32
Салат с креветками	33
Салат фасолевый	34
Салат из свеклы с грибами	34
Салат с курицей	35
Салат из персика и моркови	35



Десерты

Творожники	36
Творожные шарики с авокадо	37
Пудинг ореховый с фруктами	38
Мини-пирожные конусы с коньяком	39
Картофельные оладьи с виноградом	40
Блинчики-розочки с черной икрой	41
Блинчики с джемом	42
Пюре из овсянки с черникой	43
Шоколад с зеленым чаем	44
Коктейль «Апельсиновый»	45
Коктейль «Кофе с молоком»	46
Ананасово-морковный смузи	47



Зеленый фреш с огурцом и яблоком

1. Огурец вымыть, тонко срезать кожицу, нарезать небольшими кусочками.
2. Яблоко вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками.
3. Сельдерей вымыть, срезать со стебля загрубевшие места, стебель нарезать на кусочки.
4. Лайм вымыть, выжать сок.
5. В блендер поместить кусочки огурца, сельдерея, яблока, добавить укроп, соль и сок лайма. Все взбить до однородной массы.

Состав:

1 огурец
1 зеленое яблоко
2 стебля сельдерея
1 лайм
2–3 веточки укропа
соль на кончике ножа



Время подготовки: 15 мин
Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2

Закуска из морской капусты

Состав:

250 г консервированной
морской капусты

Для украшения:

40 г консервированных
шампиньонов

2 вареные моркови

зелень петрушки

50 г вареной фасоли

20 г крабовых палочек

1 луковица

1. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Морковь очистить, отрезать несколько тонких ломтиков, оставшуюся нарезать кружочками толщиной 0,5–0,7 см. Один шампиньон отложить, остальные разрезать на четвертинки. Морскую капусту выложить на тарелку, придав с помощью вилок форму гнезд.

2. Крабовые палочки нарезать наискосок. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Выложить на морскую капусту.

3. Сверху разложить фасоль, четвертинки шампиньонов, ломтики крабовых палочек и кружочки моркови.

4. В середине выложить «цветок» из кружочков моркови с сердцевинкой из целого шампиньона. Украсить закуску листиками петрушки.

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2



Горячие бутерброды «Чудо Средиземноморья»

1. Муку поджарить на разогретом масле.
2. Затем в сковороду добавить молоко, соль и кипятить в течение 5 мин.
3. Хлеб обжарить в отдельной сковороде на сливочном масле.
4. Затем залить приготовленным выше соусом и посыпать сыром.

Состав:

2 ломтика хлеба
1 ч. л. муки
10 г сливочного масла
150 мл молока
25 г сыра
соль по вкусу

Время подготовки: 5 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2

