

# ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

*быстрые*  
**завтраки**



УДК 641\642  
ББК 36.99  
В93

Дизайн макета: Ирина Борисова

Фото: Игорь Коротеев, Вячеслав Поздняков, Игорь Рябцев,  
Екатерина Моргунова

Фото на обложке: Влад Локтев

Фуд-стилист: Наталья Горбунова

Фото: Galushko Sergey, wildarrow, istvanffy / shutterstock.com

Используется по лицензии shutterstock.com

**Высоцкая Ю.**

В 93 Быстрые завтраки / Юлия Высоцкая. — М. : Эксмо, 2012. — 144 с. :  
илл. — (Едим Дома. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-52786-1

Сборник рецептов из телепрограммы «Завтрак с Юлией Высоцкой» адресован тем, кто утром не боится провести лишние 10–15 минут на кухне. «На самом деле не важно, что я готовлю: сырники, гречку, яйцо пашот на хлебе или просто выжимаю сок, варю горячий шоколад. Это начало моего дня, единственного и неповторимого дня моей жизни. Я начинаю его вкусно!» — утверждает Юлия Высоцкая и предлагает читателям интересные, но несложные рецепты утренних блюд.

УДК 641\642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-52786-1

© ЗАО «Едим дома!», 2011  
© Высоцкая Ю., 2011  
© Поздняков В.Е., фото, 2011  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2011

# содержание

## 12 МЮСЛИ, КАШИ

14 Рисовая каша с корицей, медом  
и сухофруктами

16 Мюсли в йогурте с инжиром,  
курагой и миндалем  
Мюсли по-швейцарски  
со свежими фруктами  
и взбитыми сливками

18 Пшенная каша с изюмом  
и корицей  
Овсянка с кленовым сиропом  
и орехами пекан

20 Гречка с грецкими орехами  
и черносливом

22 Гречка с грибами, луком  
и укропом

24 Гранола с йогуртом, ягодами  
и медом

26 Перловка с зеленью и сыром  
Рисовая каша с яблоками,  
медом и корицей

## 28 ТВОРОГ, СЫР

30 Сырники с вишневым соусом

32 Лаваш с сыром, персиками  
и шнитт-луком  
Творожные оладьи с ягодами

34 Сырники с тмином  
Груши с творогом, сельдереем  
и кедровыми орешками

36 Творожный капучино  
с миндальным печеньем

38 Рулетики из семги с творожно-  
огуречной начинкой  
Творожно-фруктовый завтрак —  
два в одном

## 40 ЯЙЦА

- 42 Яйца с помидорами и травами
- 44 Крок-мадам
- 46 Яйца со сливками, запеченные в горшочках
- 48 Сладкий омлет со сметаной и яблоками
- 50 Круассаны со взбитыми яйцами, семгой и укропом  
Омлет с мятой и зеленым горошком
- 52 Фриттата с вялеными помидорами, сыром и тимьяном
- 54 Яйца в шпинате с хлебными крошками и мускатным орехом

## 56 БЛИНЫ, ОЛАДЫ

- 58 Лимонные блинчики на сметане  
Блины по-ленинградски с семгой
- 60 Сметанные оладьи с ягодами и ореховым сиропом
- 62 Оладьи с яблоком, морковью и черносливом
- 64 Блины с пряными грушами и медом
- 66 Блинчики с творожно-цитрусовой начинкой
- 68 Оладьи с яблоками, финиками и фисташками
- 70 Яблочно-грушевые оладьи  
Оладьи из манки с изюмом

## 72 БУТЕРБРОДЫ

- 74 Кростини с семгой, фенхелем и зеленым луком  
Ссобойка с тунцом, яйцом и зеленым яблоком
- 76 Тосты с цукини, сыром и луком
- 78 Круассаны с сыром, персиком и пармской ветчиной
- 80 Гренки с зеленым горошком, семгой и мятой
- 82 Сэндвич с курицей карри, радиккио и базиликом
- 84 Круассаны с ветчиной, сыром и помидорами
- 86 Кулечки из лаваша с курицей и зеленью
- 88 Сэндвич с ветчиной, соленьями и сыром
- 90 Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами

## 92 ВЫПЕЧКА

- 94 Тосты с апельсиново-сметанным кремом
- 96 Сливы под тестом  
Плюшечки из слоеного теста с вишней и миндальными хлопьями
- 98 Лимонные кексы с карамелью
- 100 Вафли с ягодами, медом и взбитыми сливками
- 102 Быстрый яблочный штрудель с изюмом, миндалем и корицей
- 104 Маффины с кабачком, сыром и мятой
- 106 Круассаны с конфитюром и шоколадным сыром
- 108 Морковные кексы с апельсином и грецкими орехами
- 110 Овсяное печенье с изюмом и грецкими орехами
- 112 Печенье «Цирк»
- 114 Шарлотка с грушами, изюмом и корицей
- 116 Клафути со сливами  
Яблочные маффины с орехами пекан

## 118 ФРУКТЫ

- 120 Летний салат из винограда  
с персиком и дыней  
Фруктовые кебабы  
под апельсиново-медовым  
соусом
- 122 Фрукты, запеченные в сливках
- 124 Банан, груша и яблоко  
во фритюре
- 126 Ананасы, запеченные  
в сметанно-карамельном соусе  
Карамелизированная хурма  
с медом и маскарпоне
- 128 Запеченные яблоки  
с коричневым сахаром  
Салат с клубникой, шпинатом  
и киви
- 130 Салат с апельсином, цикорием  
и чили  
Абрикосы, запеченные  
с миндалем

## 132 НАПИТКИ

- 134 Кофе эспрессо с шоколадом  
и взбитым молоком  
Горячий шоколад с мускатным  
орехом
- 135 Ягодно-банановый коктейль  
Вишневый чай с медом,  
апельсиновой цедрой  
и пряностями
- 136 Яблочно-смородиновый чай  
с медом и корицей  
Коктейль из огурцов, киви  
и граната
- 138 Ягодный мусс с миндалем  
Витаминный напиток с яблоком  
и сельдереем
- 139 Яблочно-имбирный сок  
«Иммунитет»  
Виноградно-грушевый сок

## Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами

2 вяленые груши  
4 вяленых персика  
3 кураги  
2 ст. ложки рисовых хлопьев  
1–2 ст. ложки меда  
100 мл молока  
1 палочка корицы  
несколько капель ванильного экстракта

- 1 Сухофрукты нарезать маленькими кубиками и поместить в небольшую кастрюлю.
- 2 Добавить корицу и залить кипятком так, чтобы сухофрукты были полностью покрыты водой.
- 3 Поставить кастрюлю на огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения.
- 4 Как только вода закипит, снять кастрюлю с огня, добавить ванильный экстракт и мед и перемешать.
- 5 В отдельной кастрюле вскипятить молоко.
- 6 Залить рисовые хлопья кипящим молоком так, чтобы они были полностью покрыты, перемешать и дать постоять несколько минут.
- 7 Добавить в кашу сухофрукты и подавать.

**Ю.В.:** Если любите жидкую кашу, добавляйте сухофрукты вместе с водой, в которой они варились. Готовую кашу можно посыпать любыми орехами.





## Мюсли в йогурте с инжиром, курагой и миндалем

3–4 ст. ложки любых хлопьев  
150 г натурального йогурта (или простокваше)  
1 сухой инжир  
2–3 кураги  
15–20 ядер миндаля  
2 ч. ложки подсушенных семян подсолнуха  
1/2 ч. ложки корицы  
щепотка льняного семени  
щепотка мускатного ореха

- 1 Заранее замочить хлопья в йогурте или простокваше.
- 2 Растереть в ступке льняное семя, миндаль и семена подсолнуха (не обязательно очень мелко).
- 3 Добавить корицу и мускатный орех, все перемешать.
- 4 Измельчить инжир и курагу.
- 5 Добавить сухофрукты в замоченные хлопья, присыпать ореховой смесью.

**Ю.В.:** Хлопья лучше замочить в йогурте накануне, а смесь из семян и орехов можно приготовить на всю неделю и хранить в холодильнике — она очень полезна для пищеварения.

## Мюсли по-швейцарски со свежими фруктами и взбитыми сливками

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес»  
1 стакан свежевыжатого апельсинового сока  
200 г натурального йогурта  
50 мл жирных сливок  
1 банан  
1 яблоко  
1 груша  
горсть изюма  
горсть любых орехов  
6 ч. ложек кленового сиропа или жидкого меда  
1/2 ч. ложки корицы

- 1 Овсяные хлопья залить апельсиновым соком, добавить изюм и йогурт, перемешать и оставить набухать.
- 2 Орехи измельчить в ступке, блендере или просто порубить ножом.
- 3 Банан очистить и порезать на кусочки.
- 4 Яблоко и грушу разрезать и, удалив сердцевину, нарезать небольшими кусочками.
- 5 Соединить нарезанные фрукты и набухшие хлопья, присыпать корицей, добавить орехи и перемешать.
- 6 Разложить мюсли в пиалки и полить кленовым сиропом или медом.
- 7 Сливки взбить в крепкую пену и выложить на мюсли.

**Ю.В.:** В такие мюсли хорошо добавить еще 20–30 г натертого шоколада. Можно пробовать различные сочетания любых сухофруктов, свежих фруктов и ягод — экспериментируйте!





## Пшеничная каша с изюмом и корицей

100 г пшеница  
500 мл молока  
горсть изюма  
1/2 стакана свежесваренного чая  
3 ч. ложки сахара  
щепотка корицы  
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200°C.

- 1 Замочить изюм в крепком свежесваренном чае, затем чай слить.
- 2 Пшено высыпать в кастрюлю, которую можно ставить в духовку, залить молоком, посолить и отварить практически до готовности.
- 3 Добавить изюм и отправить кастрюлю на 15 минут в разогретую духовку, закрыв ее крышкой.
- 4 Соединить корицу с сахаром и присыпать готовую кашу.

**Ю.В.:** Изюм можно замочить не в чае, а просто в теплой воде или в любом алкоголе.

Если вы не на диете, заправьте готовую кашу сливочным маслом.

мюсли, каши

## Овсянка с кленовым сиропом и орехами пекан

1 стакан овсяных хлопьев  
2 стакана молока  
горсть орехов пекан  
2 ст. ложки кленового сиропа  
1 ч. ложка корицы

- 1 Овсянку выложить в небольшую кастрюлю, залить молоком и поставить на огонь.
- 2 Добавить корицу, влить кленовый сироп, перемешать и варить до готовности.
- 3 Дать готовой каше настояться, чтобы хлопья стали пышными (хорошо не только закрыть кастрюлю крышкой, но и закутать в полотенце).
- 4 Орехи измельчить.
- 5 Готовую кашу выложить в пиалки и присыпать орехами.

**Ю.В.:** Пекан гениально сочетается с кленовым сиропом, но вообще подойдут любые орехи.



## Гречка с грецкими орехами и черносливом

1/2 стакана гречневой крупы  
горсть чернослива  
горсть грецких орехов  
1/2 стакана  
свежесваренного  
зеленого чая  
50 мл сливок  
2 ст. ложки сметаны  
1 ч. ложка коричневого  
сахара  
щепотка морской соли

- 1 Залить гречку стаканом воды, довести до кипения, закрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности.
- 2 Чернослив залить свежесваренным зеленым чаем и дать постоять 5–10 минут.
- 3 Измельчить орехи в ступке так, чтобы получились небольшие кусочки.
- 4 Отваренную гречку посолить, добавить сахар, влить сливки и перемешать.
- 5 Добавить грецкие орехи.
- 6 Чернослив вынуть из чая и соединить с гречкой.
- 7 Разложить кашу в тарелки, добавить в каждую по 1 ст. ложке сметаны и подавать.

**Ю.В.:** Вместо грецких орехов можно использовать фундук или кедровые орешки, а чернослив заменить курагой.



## Гречка с грибами, луком и укропом

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 горсти свежих лисичек
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- горсть измельченного укропа
- 2–3 ст. ложки оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Залить гречку 2 стаканами воды, довести до кипения, посолить, закрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности.
- 2 Луковицу и зубчик чеснока почистить и мелко нарезать.
- 3 Разогреть в сковороде 1–2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
- 4 Добавить в сковороду лисички, посолить, поперчить, посыпать укропом (можно добавить любые свежие или сухие травы). Жарить, периодически помешивая, до готовности грибов.
- 5 Гречку выложить в сковороду с грибами, перемешать.
- 6 Перед подачей сбрызнуть гречневую кашу с грибами оливковым маслом.

**Ю.В.:** Для этого блюда подойдут любые замороженные или свежие грибы. Если грибы замороженные, хорошо для аромата добавить в сковороду во время жарки 1–2 сушеных белых гриба, растерев их пальцами.