

Олеся Куприн

Давай позавтракаем!

© @okuprin

130 000 подписчиков

#инстакулинария

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....9

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ

Французские тосты16

Тосты с жареными бананами.....19

Сэндвич с ростбифом.....20

Сэндвич с индейкой
и беконом.....22

КАШИ

Запеченная овсянка
с черникой.....28

Миндальная овсянка
с ягодами.....31

Кремовая каша из риса
с яблоками и корицей.....32

Пшеничная каша
с фисташками.....35

ГРАНОЛА

Классическая гранола.....39

Батончики из гранолы.....40

Мороженое из гранолы
и замороженного йогурта.....43

Шоколадный грильяж
с гранолой.....44

БЛИНЧИКИ И ОЛАДЬИ

Пышные блинчики из духовки.....50

Яблочные блинчики.....53

Домашние оладьи.....54

Шоколадные панкейки
с нутеллой.....56

Банановые блинчики.....58

ХЛЕБ

Луковый багет от «Буше».....62

Шоколадный багет.....65

Чиабатта.....66

Хрустящий багет с оливковой
пастой и шпинатом.....69

ЯЙЦА

Яйца пашот с авокадо
и спаржей.....74

Шакшука.....76

Фриттата с овощами
и сыром.....78

Яйца в хрустящих тостах.....81

САЛАТЫ

Салат с рукколой, грушей
и нутом в горчично-медовой
заправке.....86

Зеленый салат с авокадо,
перепелиными яйцами
и курицей.....89

Салат из запеченной свеклы,
рикотты, орехов с оливковым
маслом на травах.....90

Салат с кукурузой,
теплой говядиной и сыром.....93

ВАФЛИ

Венские ванильные вафли.....96

Вафли с беконом.....99

Вафли со шпинатом и сыром.....100

Шоколадные вафли
с фисташками.....103

ПИРОГИ И ТАРТЫ

Мини-тарты с лососем, сливками и каперсами.....	108
Открытый пирог с томатами.....	110
Лимонный тарт с меренгой.....	112
Тыквенный тарт с шоколадным ганашем.....	118

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Круглые сладкие пирожки.....	124
Витые пирожки с куриным фаршем и мягким сыром.....	127
Слойки с овощами и специями....	130
Пирог с грушей и миндальной пастой.....	132
Круассаны с разными начинками...	134

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Французская бриошь.....	140
Крошечные пирожки с мясом.....	145
Пышные рулетики с ветчиной и сыром.....	146
Узелки с чесночным маслом и зеленью.....	149
Булка с песто и пармезаном.....	150

БЕЙГЛЫ И ПОНЧИКИ

Пшеничные бейглы с лососем, рукколой и мягким сыром.....	159
Бейгл из цельнозерновой муки с черным кунжутом и вяленым мясом.....	162
Закрученный бублик с начинкой из сыра.....	165
Шоколадные пончики в шоколаде.....	168
Пончики с соленой карамелью и хрустящими брецелями.....	171

ТВОРОГ

Творожные пончики.....	174
Сырники классические.....	177
Кремовая запеканка с белым шоколадом.....	178
Глазированные сырки.....	181

КЕКСЫ И МАФФИНЫ

Шоколадный кекс с грушами.....	184
Маффины с красной рыбой и луком-пореем.....	187
Кекс «Зебра».....	188
Яблочные маффины без яиц.....	191

ПУДИНГИ

Лимонный пудинг.....	196
Шоколадный пудинг с фундуком...	199
Хлебный пудинг из черствой булки.....	200
Банановый пудинг.....	203
Заключение.....	204
Указатель.....	206





глава № 1

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ

ПО ВТОРНИКАМ ТАКСИСТЫ СОВСЕМ НЕ ТЕ, ЧТО ПО СРЕДАМ. КЛАССИЧЕСКИЕ УЖЕ 6 УТРА, ПОД ДАВСТЕП ОБГОНЯЕМ НА СВЕТОФОРЕ ПОЛИЦЕЙСКУЮ МАШИНУ. РАЗБОРЧИВАЯ РУГАНЬ МУЖЧИН, Я НЕВОЗМУТИМО ДЕРЖУ БУТЕРБРОД С «ДОКТОРСКОЙ». Мне разрешено крошить в машине, потому что мой водитель — настоящий петербургский интеллигент. Он седоват, негладко причесан, у него свитер с подходящим узором и шерстяные брюки. Я — в изрядно мятом пальто, с не слишком выглаженным лицом. Литейный мост уже час, как свели, так что едем мы без особенных разговоров. На перекрестках и в небольших пробках он коротко дремлет на руле. Я не мешаю, в дороге мы оба глядим каждый в свое окно.

На другой день я снова оказываюсь на сиденье такси, пассажиры которого опаздывают к отбывающему поезду. Мы движемся в относительной тишине, и, кроме шума колес, почти ничего не напоминает о дороге. В окно я стараюсь не смотреть: тяжелая зимняя ночь будет скрывать город еще несколько часов. Внутри машины коротко и нервно звенит рождественский колокольчик, оторванный от общего предчувствия праздника, забытый где-то под сиденьем.

Я почти не думаю о том, что восьмой вагон московского поезда, как и все прочие до и после него, отправится без меня. Мои мысли заняты сыром, зажатым между двумя кусками поджаристого хлеба и забытым на кухонном столе. Мне интересно, кому он достанется.

И снова, уже следующим утром, запутавшись в переездах, держу путь домой, на этот раз вместе с Джаредом Лето (он, разумеется, поет, я же, как приличный человек, немного грущу). 6:06, в городе еще ночь. Редкие прохожие движутся вдоль каналов, не пытаюсь проснуться в нарастающем гуле машин. Светофоры сердятся красным, не дают спуска, дорога без превышений, без ветра в волосах.

Я не могла бы жить в другом месте, только под мокрым снегом, только под зимним дождем, рядом с привычными растекшимися пейзажами. Отсюда тяжело уехать, просто нет сил покинуть северное болото. Но Джаред старается еще сильнее, улицы по-прежнему полупусты, а мое место уже не хранит тепло прежнего пассажира.

Нас обгоняют другие машины, кого-то обгоняем и мы. Бесконечный хоровод из опозданий и спешки. Глаза, особенно веки, кажутся тяжелее остальной головы. Если успеем ко времени, я обязательно посплю. И все-таки как там оставленный наедине с кухней сэндвич?

ДЛЯ ЭТОГО РЕЦЕПТА ЗА ОСНОВУ
ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ ФРАНЦУЗСКИЕ
ТОСТЫ, но я предпочитаю просто
подрумянить хлеб до хрустящего
состояния в тостере...

ТОСТЫ С ЖАРЕННЫМИ БАНАНАМИ,
см. с. 19





Французские ТОСТЫ

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ
№ 1

ХОТЕЛОСЬ НАЧАТЬ КНИГУ ПРАВИЛЬНО: С ОДНОГО ИЗ САМЫХ ЗАПОМИНАЮЩИХСЯ ЗАВТРАКОВ — МАМИНЫХ ГРЕНОК. Гренки эти были несладкие, я же теперь всегда жарю их с сахаром. А сладкие гренки — это уже совсем другая история, это уже французские тосты, если хотите. Они такие красивые, что даже немного неудобно обращаться к ним вот так, по-свойски, как к гренкам.

Говорить о них можно очень и очень долго, а вот готовить — совсем наоборот: буквально за считанные минуты на столе появляется румяный и хрустящий завтрак.

На 4 порции понадобится:

- 100 мл молока
- 50 г сахара
- 2 яйца
- ПО ЩЕПОТКЕ ВАНИЛИНА И КОРИЦЫ
- 8 ломтиков ХЛЕБА для тостов
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО для жарки
- ЯГОДЫ, МЕД И САХАРНАЯ ПУДРА для украшения

Приготовление:

1. Молоко соедините с яйцами и сахаром и хорошо перемешайте венчиком до получения однородной массы. Добавьте ванилин и корицу.
2. В сковороде растопите сливочное масло. Ломтики хлеба окуните в яичную смесь, выложите на раскаленную сковороду и жарьте до золотистого цвета с обеих сторон.
3. Подавайте, по желанию полив медом, украсив ягодами или посыпав пудрой.





ТОСТЫ с жареными бананами

ДЛЯ ЭТОГО РЕЦЕПТА ЗА ОСНОВУ ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ, но я предпочитаю просто подрумянить хлеб до хрустящего состояния в тостере или на сковороде, смазанной сливочным маслом. Бананы здесь обжариваются в сахаре, поэтому сладости для этого блюда будет более чем достаточно.

На 4 порции понадобится:

- 4 СРЕДНИХ БАНАНА
- 40 г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 80 г САХАРА
- 1 ч. л. ЛИМОННОГО СОКА
- 8 ЛОМТИКОВ ХЛЕБА
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
для жарки

Приготовление:

1. Хлеб обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки.
2. В сковороду всыпьте сахар, влейте лимонный сок и перемешайте. Это поможет избежать комкования. Добавьте сливочное масло и готовьте, помешивая, до получения светлой карамели.
3. Бананы очистите, нарежьте кружочками толщиной 1-1,5 см и выложите в сковороду. Жарьте в карамели по 1 минуте с каждой стороны.
4. Карамелизированные бананы выложите на тосты. Подавайте горячими.

СЭНДВИЧ с растбифом

С МЯСОМ У МЕНЯ ОТНОШЕНИЯ САМЫЕ ХОРОШИЕ: Я ЛЮБЛЮ ЕГО ВЫБИРАТЬ, ГОТОВИТЬ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ЕСТЬ. Ничего не имею против сытного завтрака, но только мясо обязательно должно быть слабой или средней прожарки, иначе говядина теряет свой вкус и уже ничем не будет отличаться от любого другого жареного мяса.

На 2 порции понадобится:

- 300 г мякоти говядины
- 1 ЧИАБАТТА
- 50 г КОРНИШОНОВ
или КАПЕРСОВ
- 50 г РУККОЛЫ
- 80 мл ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- СОЛЬ, МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ
ПЕРЕЦ И КРАСНЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК
ПО ВКУСУ

Для соуса:

- 1 ст. л. МАЙОНЕЗА
- 1 ст. л. МЕДА
- 2 ст. л. СЛАДКОЙ ГОРЧИЦЫ

Приготовление:

1. Говядину промойте и промокните бумажным полотенцем. Обваляйте мясо в смеси соли и перца, заверните в фольгу и запекайте в духовке, разогретой до 190 °С, в течение 10-12 минут. Регулируйте степень прожарки по своему вкусу.
2. Чиабатту разрежьте вдоль пополам, сбрызните 2 столовыми ложками оливкового масла и поместите в духовку, разогретую до 190 °С, на 5-7 минут подрумяниться.
3. Пока мясо и чиабатта готовятся, приготовьте соус. Для этого смешайте ингредиенты, добавьте оставшееся оливковое масло и хорошо перемешайте.
4. Мясо нарежьте ломтиками. Корнишоны и каперсы оставьте целыми. Листья рукколы промойте и обсушите.
5. Обе половинки чиабатты смажьте соусом, выложите нарезанный кольцами красный лук, ломтики мяса, затем рукколу и корнишоны. Посолите, поперчите и подавайте на стол.

НА ЗАМЕТКУ

Для сэндвичей вы можете использовать чиабатту (см. с. 66) или любой другой любимый вами хлеб. Но особое внимание уделите говядине: выбирайте мясо тщательно, ведь после запекания оно должно остаться нежным.



СЭНДВИЧ с индейкой и беконом

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ
№ 4

МЯСО ИНДЕЙКИ КРАЙНЕ ПОЛЕЗНО И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОДУКТОМ ДИЕТИЧЕСКИМ. Бекон, конечно, невозможно жирный, но и невозможно вкусный, поэтому, мне кажется, одно обязательно надо есть вместе с другим. Очевидно же, что полезность первого совершенно перекрывает вредность второго. Эти рассуждения меня успокаивают и нагоняют аппетит.

На 2 порции понадобится:

- 4 ломтика хлеба
- 1 огурец
- 1 помидор
- 8–10 ломтиков бекона
- 300 г филе индейки
- 100 г творожного сыра
- соль, молотый черный перец и лук-порей по вкусу
- листья базилика для украшения
- оливковое масло для жарки

Приготовление:

1. Сбрызните сковороду маслом и поджарьте на ней хлеб до хрустящей корочки.
2. Филе индейки разрежьте на два плоских стейка. Обжарьте их с двух сторон до готовности, посолите и поперчите.
3. Подготовьте бекон. Обжарьте его на сковороде по 20–30 секунд с каждой стороны, затем выложите на салфетку, чтобы впитался лишний жир.
4. Огурец и помидор нарежьте тонкими слайсами, лук-порей – колечками.
5. Намажьте творожным сыром подрумяненные тосты (всего должно быть 4 кусочка, намазанных сыром с одной стороны).
6. На половину тостов уложите помидоры, индейку, лук-порей и огурцы, затем добавьте бекон и накройте оставшимися тостами, укладывая их сыром вниз. Перед подачей украсьте листочками базилика.





глава № 2

КАШИ

В СЕМЬЕ Я РОСЛА ОДНА, РУМЯНАЯ КУДРЯВАЯ ДЕВОЧКА С БАНТАМИ И В ГОЛЬФАХ. РОСЛА И ЛЮБИЛА ШУМНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ПОСИДЕЛКИ, БОЛЬШИЕ НАКРЫТЫЕ СТОЛЫ И БЕСКОНЕЧНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ПРАЗДНИКА. Праздники я любила за газировку и конфеты «Батончики». А будни ненавидела за то, что в них случалась каша. Хуже нее мне сложно было что-то представить: молочная, манная, какая угодно каша казалась мне самым жестоким наказанием. Опять же, стоило не съесть кашу, и следом нависала угроза, что тебя отдадут чужому дяде, Бабе-яге или прочей нечисти. Получалось, что каша, хоть и была нелюбима, но служила мощнейшим оберегом. Так и уживались мы с ней по разные стороны стола и тарелки, пока я не выросла и, как положено всем взрослым, полюбила невкусное.

Однажды ночью со среды на четверг, уперевшись головой в перепонку окна, я надышала морозных лужиц на его гладкость и оставила их до утра. А утром завертелся механизм, тысячи чайников заварили миллионы кофейных чашек, будильники зазвонили, задрожали под их звон мытые и немытые стекла, и никто не в силах был отличить один день от другого.

Я завернула ноги в одеяло, и мне казалось, будто воздух стал гуще: он сложил на мою голову несколько плотных слоев, набился в рот и уши, наполнил весь мир тишиной. Ленивое утро воскресенья. Ни встать, ни поработать. Жить в пододеяльнике.

Так за завтраком я рассуждала над овсянкой, пока рядом умывался кот и наблюдал, как я порчу бесценное молоко, смешивая его с кашей. Наше утро было тихим и спокойным, на полках отыскились ягоды, немного меда. Я загадала, что если еще отыщется и время, то днем испечем печенье. День тоже оказался размеренным, кот получил теплого молока, я и Н. разделались с завтраком и отправились шагать по улицам. Купили чего-то жареного, пару стаканов сладкого, чтобы запить, и снова отправились бродить по городу, держась за руки и крепче обнимаясь с каждым порывом ветра.

Я ДОЛГО НЕ ДОВЕРЯЛА НИКАКОЙ КАШЕ,
КРОМЕ ОВСЯНОЙ. Рис и гречка, по моему мнению,
могли быть только солеными и служить
гарниром. А уж о том, чтобы попробовать
пшеничную кашу, и речи быть не могло...

ПШЕНИЧНАЯ КАША С ФИСТАШКАМИ, см. с. 35





Запеченная ОВСЯНКА с черникой

КАШИ
№ 5

МНЕ КАЖЕТСЯ, НЕТ ПОПУЛЯРНЕЕ КАШИ, ЧЕМ ОВСЯНКА, ОНА — «ПРИГЛАШЕННАЯ ЗВЕЗДА» ПОЛОВИНЫ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ЗАВТРАКОВ. Ее жарят, варят, пропаривают, замачивают в воде и молоке. А я предлагаю сегодня овсянку запечь. Нет, это я не про гранолу, у нее есть своя отдельная глава. Наша же запеченная овсянка будет и не гранолой, но и не совсем кашей, скорее, ее двоюродной сестрой, приготовленной в духовке с ягодами и бананом.

На 6 порций понадобится:

- 100 г овсяных хлопьев
- 1 ч. л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ
- 50 г САХАРА
- 50 г ОРЕХОВ
- 250 мл МОЛОКА
- 1 яйцо
- 30 г сливочного масла
(плюс немного для смазывания формы)
- 2 БАНАНА
- 100 г ЗАМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНИКИ

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Форму для запекания (диаметр 22 см) смажьте сливочным маслом.
2. Вы можете использовать любые орехи, по вашему вкусу, я же беру пекан или грецкие. Орехи нужно крупно порубить.
3. Перемешайте овсяные хлопья, половину орехов и разрыхлитель.
4. В отдельной миске соедините растопленное сливочное масло и сахар. Добавьте яйцо и хорошо перемешайте. Влейте молоко. Снова перемешайте.
5. Бананы очистите, нарежьте кружочками и выложите их на дно формы. Поверх бананов распределите 2/3 черники. Выложите сухие ингредиенты и залейте их яично-молочной смесью. Сверху распределите оставшиеся ягоды и орехи.
6. Выпекайте 30-40 минут, до тех пор, пока верх каши не станет золотистым.
7. Подавайте, украсив ягодами или мятой.

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
Kuttelvaserova Stuchelova, Andrius_Saz, Palsur / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Куприн, Олеся.

K92 **Давай позавтракаем! / Олеся Куприн. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 208 с. : ил. — (Инстакулинария).**

Самое важное в любом деле — это то, с каким настроением ты за него берешься. Вот почему так важно каждый день уделять время вкусному завтраку, который настроит вас на правильный лад! А как сделать так, чтобы даже самый ранний завтрак стал любимым моментом дня, подскажет новая книга популярного кулинарного инстаграмблогера Олеси Куприн «Давай позавтракаем!». Олеся знает множество интересных и вкусных способов разнообразить ваш завтрак, ведь совсем не обязательно ограничиваться уже надоевшими бутербродами или глазуней! Побалуйте себя венскими ванильными вафлями, пирожками из слоеного теста или банановым пудингом, о каждом из которых у Олеси найдется теплая история!

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-84346-6

© **Олеся Куприн, текст, фото, 2017**
© **Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ИНСТАКУЛИНАРИЯ

**Куприн Олеся
ДАВАЙ ПОЗАВТРАКАЕМ!**

Текст и фото *Олеси Куприн*

Руководитель проекта *М. Васильева*

Редактор *Т. Сотникова*

Дизайнер *Ю. Анохина*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 30.08.2017. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,22.

Тираж 200 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-84346-6



9 785699 843466 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги

