



*Посвящается моей маме, которая научила меня видеть прекрасное во всём —  
в том числе и в еде — и открыла для меня мир экспериментов на кухне*



# От автора

---

Давайте попробуем взглянуть на еду по-новому ...

Давайте признаемся, мы все любим поесть, *вкусно поесть*.

Если вы держите в руках эту книгу, вам нравится готовить, ну или вы делаете это относительно часто.

Но задумывались вы когда-нибудь, как важно уделять время именно на вкусную и красивую еду? Честно, иногда, даже я в период дедлайнов ем бутерброды всухомятку раз в день, хотя вроде бы по роду деятельности надо хорошо питаться.

Наверное, именно поэтому я решила создать эту книгу рецептов — чтобы напомнить себе и показать вам, *как важно посвящать хотя бы немного времени тому, что любим мы все — отлично поесть*.

Причём тут время?

Разница между макаронами с кетчупом и итальянской пастой al tomato примерно в 5-ти минутах, и это время есть у каждого. Вопрос в том, готовы ли вы посвятить себе это время, чтобы еда не просто восполняла потребности, а стала настоящим наслаждением

Это время, которые вы посвящаете в первую очередь себе.

Удовольствие от процесса приготовления, от самого блюда, от особенных моментов, которые вы проведёте за трапезой, разделив это время с близкими или с самим собой.

И я хочу стать вашим проводником в этот прекрасный мир, где кулинария — забота о себе, а не навязчивая рутина.

Чтобы по-настоящему насладиться едой, необязательно иметь особые умения или изысканные ингредиенты — нужны желание попробовать что-то новое и продуманные рецепты, которые вам точно понравятся.

Почему мне можно это доверить? Нет, я не профессиональный шеф-повар, но мне правда очень нравится баловать себя вкусной едой, даже когда, казалось бы, на это нет времени. Для меня это настоящее наслаждение, и, думаю, именно это помогает мне вот уже несколько лет создавать рецепты, которые радуют моих подписчиков каждый день.

Надеюсь, я смогу показать вам, как из простых ингредиентов и за немного времени можно приготовить что-то безумно вкусное и сделать любой день особенным.

*Ваша Изabella Bakingprincesa*



# Как ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ?

---

Я постаралась сделать эту книгу максимально удобной, чтобы она не пылилась у вас на полке, а стала постоянным спутником и вдохновителем на кухне.

В некоторых главах даны проверенные мной лайфхаки, которые помогут вам в приготовлении блюд и сделают процесс ещё прекраснее.

Рядом с рецептами вы увидите специальные пометки, которые помогут вам быстрее решить, что же приготовить:

- блюда, которые готовятся из 5 ингредиентов (5)
- вегетарианские блюда (не считая десертов) (veg)
- не требуют термической обработки (хол)
- процесс приготовления занимает меньше 30 минут (>30)

Кроме этого, каждый рецепт поделен на порции и примерное время приготовления.

Для вашего удобства пропорции в рецептах даны как в граммах и миллилитрах, так и в стаканах — имеется в виду стандартный мерный стакан объемом 250 мл.

Важный момент — я прекрасно понимаю, как раздражают пояснения типа «соли и перца по вкусу», поэтому в большинстве рецептов указаны точные пропорции. Но у каждого свой вкус, поэтому обязательно пробуйте блюдо перед тем, как добавлять соль. Что касается перца, советую добавлять именно свежемолотый и под фразой «добавить немного свежемолотого перца» подразумеваю, что необходимо несколько раз прокрутить мельницу.



---

Хочу вам кое-что сказать по секрету... Иногда я просто обожаю готовить только для себя! И я знаю, что я не одна такая. Почему мы боимся в этом себе признаться, ведь в этом нет ничего неправильного? Это же так прекрасно: наедине с собой приготовить вкусный завтрак на одного, когда вокруг тебя витает аромат свежего кофе. Посвятить эти 15 минут утром только себе — день сразу становится лучше, проверено!

Именно поэтому в этой книге будет много завтраков *для одного* — *для вас!*

Но, конечно, если вы хотите сделать утро вкусным и для своих близких, такие рецепты легко приготовить и на несколько человек.



# ЗАВТРАКИ

---

**Завтрак точно сделает любой ваш день лучше, попробуйте уделить ему хотя бы 5 минут**

Можно надеяться на то, что день будет хорошим, но я предпочитаю сделать его прекрасным самой, это совсем не сложно. Ваш главный помощник здесь — вкусный завтрак, и необязательно уделять на это час времени (мы все прекрасно понимаем, что в рабочие дни этой возможности часто нет).

Зато всего минута, чтобы, например, взбить молоко и приготовить себе красивый кофе с пенкой, точно есть у каждого. Кажется, что это мелочь, но именно она, именно такое небольшое вложение в ваш завтрак сделает весь день лучше. (Это можно объяснить психологически: наш мозг любит победы, и ему не так важно, будут они большими или скромными, так что красивая пенка на утреннем кофе отлично поднимает настроение даже с научной точки зрения!)

---

## **Мои лайфхаки для завтрака:**

1. Какое же утро без бодрящего напитка? Красивое кофе поможет сделать капучинатор. Серьёзно, эта небольшая вещица стоит от 300 руб., а приносит столько пользы. Кстати, капучинатор ещё отлично подойдёт для заваривания чая матча (люблю этот напиток не меньше, чем кофе).
2. Если есть возможность, покупайте не пакетированный, а ремесленный хлеб — он продаётся даже в обычном продуктовом, где есть отдел с собственной выпечкой. Красивый хлеб сделает любой завтрак намного аппетитнее, даже если вы его просто смажете творожным сыром
3. Определите свой «идеальный тост», то есть до какого состояния вам держать хлеб в тостере или сковородке. Например, я люблю хрустящий хлеб, это можно понять для себя методом проб и ошибок. Вы удивитесь, как такая небольшая деталь сделает ваше утро лучше. Каждый день у вас будет получаться именно такой тост, как вы любите — эта приятная стабильность будет вселять уверенность, что день пройдёт хорошо.



# Авокадо- ТОСТ с крабом

---

## Понадобится:

2 ломтика  
любимого хлеба  
половина спелого  
авокадо  
2 крабовые палочки  
(около 40 г)  
2 ч. л. майонеза (20 г)  
капля острого соуса  
(по желанию)  
щепотка соли,  
сахара и перца  
оливковое масло  
зелёный лук  
или микрозелень  
(для украшения)

## Порция:

на одного

## Время

## приготовления:

10 мин

---

*При мысли об авокадо-тосте, полагаю, многим на ум приходит классическое сочетание с творожным сыром и красной рыбой. Безусловно, это вкусно, но уже немного скучно, согласитесь? Предлагаю попробовать что-то новенькое — авокадо и крабовые палочки покорили моё сердце, я теперь так постоянно завтракаю, и просто не могла не включить это блюдо в книгу. Кстати, небольшой приятный бонус ещё в том, что крабовые палочки заметно бюджетнее, чем красная рыба, но на вкус этот завтрак намного интереснее.*

---

## Способ приготовления:

1. Хлеб отправляем в тостер или на сухую сковороду подрумяниться. Половину авокадо аккуратно очищаем от кожуры (так, чтобы не повредить мякоть) и тонко нарезаем вдоль.
2. Крабовые палочки разделяем на волокна, добавляем майонез, острый соус по желанию, небольшую щепотку соли и сахара (просто доверьтесь мне, оно не станет сладким, обещаю).
3. Готовый хлеб сбрызгиваем оливковым маслом, выкладываем сверху авокадо (по половине нарезанного авокадо на каждый ломтик), добавляем ещё щепотку соли и аккуратно распределяем смесь с крабовыми палочками. Украшаем свежемолотым перцем и зелёным луком или микрозеленью.

## Попробуй!



# Фирменный ТОСТ С ТУНЦОМ

---

<b>Понадобится:</b>	<b>Порция:</b>
консервированный тунец	на одного
1 ст. л. майонеза	<b>Время приготовления:</b>
1 яйцо	10 мин
хлеб для тостов	
шпинат для украшения	

*Если вы меня спросите, какой мой любимый завтрак, я не раздумывая отвечу — тост с тунцом. Когда я показывала своей маме рецепты для этой книги, она даже переспросила, не слишком ли это простой рецепт? Но в этом ведь вся его прелесть! В основе тунец (очевидно), майонез, хлеб и всё, что у вас найдется в холодильнике. Обязательно попробуйте со свежими огурцами, зеленью, оливками, красным или зелёным луком, кукурузой в разных вариациях. А если хотите посытнее — вот ещё один вариант с отварным яйцом.*

---

## Способ приготовления:

1. Консервированный тунец (возьмите примерно 1/3 обычной банки) смешиваем в миске с майонезом, добавляем 1 ч. л. воды / масла, в которой был тунец. Советую брать тунец в масле, он намного вкуснее. По желанию для остроты можно добавить каплю острого соуса.
2. Отвариваем яйцо. Советую варить 9–10 мин, чтобы желток не был до конца твёрдым (но тут уже как вам больше нравится — подробнее, как варить яйца на стр ...). Поджариваем хлеб в тостере или на сковородке. Выкладываем сверху пасту из тунца, нарезанное на кружочки яйцо и украшаем, опять же, чем угодно: зеленью, огурцом, луком и т.д.

**Попробуй!**