

Содержание



Спаржа с яйцом пашот14



Омлет с хумусом..... 17



Омлет с трюфельной страчателлой18



Яйца с лососем26



Турецкий завтрак 21



Яичница с колбасой и картофелем.....22



Шакшука25



Кукурузная каша со страчателлой..... 29



Зеленая гречка с соусом песто...30



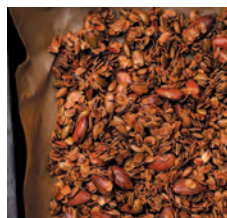
Рисовая каша с халвой 33



Овсянка с карамелизованной грушей и сыром дорблю..... 34



Манная каша с белым шоколадом.....37



Гранола..... 38



Йогурт с гранолой.....41



Брускетта с печенью трески 42



Брускетта с творожным сыром и слабосоленым лососем....49



Круассан со скрэмблом и мортаделлой...50



Брускетта с ростбифом 45



Круассан с печеным перцем, соусом песто и моцареллой.....53



Паштет из куриной печени с луковым мармеладом55



Паштет из запеченной скумбрии..... 58



Сэндвич с курицей и соусом тартар 61



Блины.....69



Рийет из консервированного тунца..... 62



Драники с рийетом из лосося..... 65



Оладьи дрожжевые с яблоками..... 66



Блинчики с курицей и луком-пореем 70



Блинчики «Креп Сюзетт».....73



Блины с творогом74



Зеленые блины из шпината77



Кабачковые оладьи с икорным соусом 78



Безглютеновые блины 81



Панкейки с беконом и кленовым сиропом 82



Лепешки с сыром и зеленью..... 85



Сырники..... 86



Кокосовые сырники с рикоттой..... 89



Лимонные сырники с маком90



Сырники с сыром..... 93



Творожная запеканка..... 94



Творожные вафли.....97



Сэндвич с камамбером 98



Бриошь.....101



Бриошь-плетенка с корицей105



Французские гренки.....106



Фокачча109



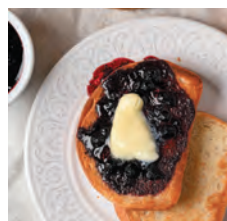
Баница 110



Хумус 118



Пирог с брынзой и шпинатом 113



Домашний тостовый хлеб114



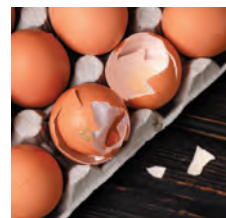
Кесадилья 117



Свекольный хумус..... 121



Гуакамоле122



Домашний майонез.....125





От автора

Эта книга родилась в моем сердце за два года до ее выхода... После трагических событий в моей жизни нужно было собирать себя по кускам. И жить дальше. Одной с пятью детьми.

Врач-психотерапевт дал задание. Каждый день — одно желание для себя. Только то, которое я могу исполнить. Что-то совсем простое.

Правильно. Это и были завтраки.

Завтраки только для себя.

«У меня нет времени на завтрак для себя», — скажет каждая третья, а то и вторая женщина. Школы, сады, работа...

Мои дорогие читатели, есть один интересный и где-то пугающий факт. Вы у себя одни. Дети вырастают, родители уходят... Единственный человек, который с вами от начала и до конца, — это вы. Дайте себе эти 15 минут в день утром. Начните день с самого вкусного завтрака для себя. Это не эгоизм. Это любовь.

И только наполненные сами этой любовью вы сможете ей делиться. С семьей, друзьями и всем миром.





Рецепты



Спаржеа

С ЯЙЦОМ ПАШОТ



*Этот завтрак готовится ровно 5 минут.
А выглядит, как из модного ресторана.*

Спаржа зеленая 6 шт.
Яйцо 1 шт.
Масло сливочное 15 г
Соль $\frac{1}{2}$ ч. л.
Уксус столовый 1 ч. л.
Пармезан (опционально)

- 1 Спаржу вымыть. Срезать овощечисткой грубую часть внизу стебля. Готовить на сковороде со сливочным маслом 3 минуты. Выложить на тарелку.
- 2 В это время отварить яйцо пашот. Важно, чтобы яйцо было свежее!
- 3 Яйцо разбить в ситечко. Дать стечь лишней жидкости. Переложить в небольшую пиалу. В сотейнике довести до кипения 1 л воды. Добавить уксус и соль. Аккуратно положить яйцо. Выключить огонь.
- 4 Через 3 минуты осторожно достать яйцо шумовкой и выложить на тарелку со спаржей. Посыпать тертым пармезаном.





Омлет

С ХУМУСОМ



Яйца 3 шт.
Хумус 3 ст. л. (стр. 118)
Масло сливочное для жарки
Соль
Перец черный молотый

- 1 Яйца размешать вилкой в миске. Посолить и поперчить.
- 2 На сковороде растопить кусочек сливочного масла. Не ждать, когда масло начнет шипеть.
- 3 Вылить яйца. Готовить на среднем огне минуты две, слегка подерживая ручку сковороды. Центр должен оставаться чуть непрожаренным. Тогда омлет получится нежнейшим!
- 4 Положить в центр омлета хумус. Силиконовой лопаткой завернуть край к середине.

Омлет

С ТРЮФЕЛЬНОЙ СТРАЧАТЕЛЛОЙ



*Вдохновилась в одном ресторане
во время фестиваля завтраков.*

Яйца 3 шт.
Страчателла 50–70 г
Масло трюфельное
Масло сливочное для жарки
Соль
Перец черный молотый

- 1 Яйца просто размешать вилкой в миске. Посолить и поперчить.
- 2 На сковороде растопить кусочек сливочного масла. Не ждать, когда начнет шипеть!
- 3 Вылить яйца. Готовить на среднем огне минуты две, слегка подергивая ручку сковороды. Силиконовой лопаткой завернуть края к середине.
- 4 Выложить страчателлу. Сбрызнуть трюфельным маслом. В идеале — натереть трюфель. Но, увы, у меня не нашлось. По желанию украсить зеленью.

