

ЮЛИЯ ВЕСЕЛЦОВАЯ



ВОСКРЕСНЫЕ
ЗАВТРАКИ



Благодарим за содействие в фотосъемке магазины
Crate & Barrel и Williams Et Oliver.

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

ВОСКРЕСНЫЕ **завтраки**



МОСКВА 2015

УДК 641\642
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: Ирина Борисова

Фото на обложке: Влад Локтев
Фото и стиль: Екатерина Демина

Фото: goir
Используется по лицензии fotolia.com

Высоцкая Ю. А.
В 93 Воскресные завтраки / Юлия Высоцкая. — М. : Издательство «Э»,
2015. — 144 с. : илл. — (Едим Дома. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-83280-4

Идеальное утро! Каждый, наверное, представляет его по-своему. Для Юлии Высоцкой это утро столь желанного выходного дня, когда никуда не нужно спешить. В такой день ты предоставлен самому себе, своим любимым и родным и можешь сделать из утренней еды целое событие, считает Юлия и предлагает читателям интересные, яркие и запоминающиеся рецепты для воскресного завтрака из своей телепрограммы.

УДК 641\642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-83280-4

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2015
© Высоцкая Ю., 2015
© ООО «Издательство «Э», 2015



Люди часто придумывают себе идеальный мир, в котором все немного лучше, чем есть на самом деле. Но вот в случае с едой воплощение может быть максимально приближено к мечте. Создание атмосферы в доме при помощи еды — это как раз та самая магия, когда из ничего получается чудо. Радостным может быть каждый день, как каждый день может быть катастрофа и каторга — все зависит от восприятия жизни. Но, как бы мы ни хотели, чтобы праздник был каждый день, все равно наступают будни со своей рутинной, спешкой, нехваткой времени не только на то, чтобы перекусить — даже вспомнить об этом. И в этой прозе бывают такие замечательные паузы, когда наступают выходные дни. И тогда именно еда помогает создать желанное ощущение праздника и домашнего уюта. У меня есть четкое представление об идеальном утре — начале свободного дня, когда ничто тебя никуда не гонит и нет никаких обязательств впереди. Ты предоставлен самому себе и своим любимым и можешь себе позволить сделать из завтрака целое событие. Для меня идеальный завтрак бывает двух видов. Когда летом к нам приезжают погостить на несколько дней друзья, самое любимое мое время — не вечерние посиделки с музыкой и весельем, а именно завтраки. Все собираются за большим столом, и весь день впереди. Мы это называем — «пойдем попьем кофейку, поболтаем». Почему-то именно за завтраком разговоры получаются особенно душевными, светлыми, радостными. По всем правилам заваривается чай, для кого-то мой любимый черный ассам с ванилью, для кого-то травяной, например имбирный с цветочками лаванды или земляники. Делается много крепкого кофе, кипятятся сливки, поджариваются тосты. Если я встала раньше всех, то специально к завтраку пеку круассаны, или маффины, или блины. И вот никто никуда не спешит, и я даже могу быстренько вернуться на кухню и сварить кому-то яйцо пашот или сотворить гранолу. Второй мой идеальный завтрак — это завтрак городской, за окном должно быть прохладно. Горячий кофе сразу заставляет почувствовать, что тебе хорошо и не надо никуда по этому холоду бежать. А дальше это может быть газета или новости и, конечно, опять разговоры, но уже чуть более деловые — обсуждение того, что произошло накануне, или построение планов на следующие выходные. И в том и в другом случае, как бы весело и содержательно это ни было, если изъять присутствие горячих булок, ароматного кофе, домашнего варенья или яиц с семгой, без еды все будет не то. Еда в моей идеальной картинке обязательно должна присутствовать и делать ее еще более сочной, яркой, напоминающейся! Конечно, важно и то, как это подается. К неспешному воскресному завтраку как нельзя более уместны и крахмальные салфетки, и вазы с цветами, и вода в хрустальном кувшине. И я с гордостью могу сказать, что люди, которые побывали и в деревенской моей мечте, и в городской, вспоминают мои завтраки не реже, чем мои званые обеды и ужины!

Юлия Высоцкая

содержание

10 ЯЙЦА

12 Piperade — баскский завтрак
Взбитые яйца на слоеном тесте

14 Омлет с карамелизированным
шалотом, моцареллой
и тимьяном

16 Крабовое суфле
с чеддером и пармезаном
Яйца, запеченные
в корзиночках фило с грибами

18 Яйцо бенедикт с беконом

20 Рулет из омлета
с ветчиной и сыром

22 Суфле с курагой

24 ТВОРОГ

26 Лимонные сырники
с соусом из маскарпоне

28 Ванильный творожник

30 Творожное суфле с апельсином

32 Груши, запеченные с медом
и творогом
Сырники с морковью

34 КАШИ

36 Кукурузная каша с тыквой
и грецкими орехами

38 Миндально-кремовый рис
с ягодами

40 Рисовая каша с бананами
и мускатным орехом

42 Хрустящая овсянка с йогуртом,
персиками и абрикосами

44 Гречневая каша с курагой
и грушей

46 БЛИНЫ, ОЛАДЫ, ВАФЛИ

48 Ароматные оладьи с маком
и мандаринами

50 Гречневые блины
с карамелизированными
яблоками и медовым соусом

52 Яблочные блинчики из Виченцы

54 Банановые оладьи
с кленовым сиропом,
голубикой и орехами pekan

56 Вафли с тыквой и кардамоном

58 Сырные оладьи с беконом
и помидорами

60 Блинная лазанья с творогом
и семгой

62 Сырные вафли с творогом
и карамелизированными
помидорами

64 НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА И БУТЕРБРОДЫ

66 Киш лорен

68 Киш с семгой и шпинатом

70 Слоеные плюшки с козым
сыром и анчоусами

72 Треугольники со шпинатом,
курицей и кедровыми орешками

74 Тартин по-английски

76 Ароматные цитрусовые
круассаны

78 Средиземноморский
горячий бутерброд с тунцом
и артишоками

80 СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

82 Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти

84 Бисквит с клубникой и сливочным кремом

86 Яблоки и чернослив под хрустящим фило

88 Легкий пирог с грушами и сушеной черникой

90 Апельсиново-миндальный крамбл с финиками

92 Шоколадный крамбл с грушами

94 Клафути с вишней

96 Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней

98 БРАУНИ, КЕКСЫ, МАФФИНЫ, КРУАССАНЫ

100 Миндальные маффины с вишней

102 Морковные маффины с грецкими орехами

104 Маффины с кабачком, кардамоном и лаймом

106 Апельсиновые маффины

108 Кокосовые капкейки со свежими ягодами

110 Кекс с папайей и орехами

112 Малиновые маффины

114 Круассаны, запеченные в сливочном креме

116 Брауни с грецкими орехами

118 ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

- 120 Томленые сливы
со взбитыми сливками
и карамелизированными
орехами
- 122 Фрукты в ванильном креме
- 124 Сливочный пудинг
со свежими ягодами
- 126 Ананасовый флан
- 128 Карамелизированные бананы
под хрустящим тестом

130 НАПИТКИ

- 132 Горячий шоколад с перцем чили
Горячий шоколад
со взбитыми сливками
- 134 Кофе по-венски
Чай с розмарином,
апельсином и медом
- 136 Банановый коктейль
с папайей, манго и киви
Грушевый смузи с йогуртом
и апельсиновым соком
- 138 Коктейль из йогурта и клубники
с медом и мятой
Милк-шейк с бананом и ягодами



ЯЙЦА

- 12 Piperade — баскский завтрак
- 12 Взбитые яйца на слоеном тесте
- 14 Омлет с карамелизированным шалотом, моцареллой и тимьяном
- 16 Крабовое суфле с чеддером и пармезаном
- 16 Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами
- 18 Яйцо бенедикт с беконом
- 20 Рулет из омлета с ветчиной и сыром
- 22 Суфле с курагой



Piperade — баскский завтрак

- 4 яйца
- 100 г бекона
- 1 сладкий перец
- 1 крупный помидор
- 1 красная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2–3 веточки кинзы
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

- 1 Лук и чеснок почистить и тонко нарезать.
- 2 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок.
- 3 Сладкий перец нарезать тонкими полосками, помидор крупными кусочками, добавить в сковороду, посолить, поперчить и перемешать.
- 4 Бекон обжарить на сухой сковороде с обеих сторон до хрустящей корочки.
- 5 Яйца слегка взбить вилкой, посолить, поперчить, влить в сковороду с овощами и, помешивая, обжаривать около минуты.
- 6 Кинзу измельчить, посыпать омлет и подавать с беконом.

яйца

Взбитые яйца на слоеном тесте

- 1 пласт замороженного слоеного теста
- 4 яйца
- 100 г тонко нарезанной ветчины типа пармской
- 1 желток
- несколько веточек петрушки
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки молока
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- щепотка белого перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Тесто разморозить, поместить на бумагу для выпечки, нарезать небольшими кусочками и наколоть в нескольких местах вилкой.
- 2 Желток взбить с молоком и смазать тесто.
- 3 Тесто посолить, переложить вместе с бумагой на противень и выпекать 12–15 минут.
- 4 Растопить в сковороде сливочное масло, всыпать муку и перемешать в однородную массу.
- 5 Добавить сметану и, непрерывно помешивая, снова довести до однородного состояния, затем снять сковороду с огня.
- 6 Яйца посолить, поперчить и взбить вилкой.
- 7 Разогреть в сковороде оливковое масло, влить яйца и жарить, приподнимая края.
- 8 Выложить на омлет сметану, перемешать, поддержать на огне 2–3 минуты и снять с огня.
- 9 Вынуть из духовки тосты, разложить на них яичную начинку, а сверху ветчину.
- 10 Петрушку измельчить и посыпать омлет.



Омлет с карамелизированным шалотом, моцареллой и тимьяном

| | |
|-----|---|
| 8 | яиц |
| 8 | луковиц шалота |
| 1 | большой шарик моцареллы |
| 5–6 | веточек свежего тимьяна |
| 2 | ст. ложки кленового сиропа |
| 1 | ст. ложка оливкового масла |
| 1/2 | ч. ложки сливочного масла |
| | щепотка свежемолотого черного перца |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

- 1 Шалот почистить и разрезать вдоль на 4 части.
- 2 Разогреть в сковороде со съемной ручкой оливковое и сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета.
- 3 Влить кленовый сироп, перемешать и еще немного обжарить лук.
- 4 Моцареллу нарезать кружками.
- 5 Яйца разбить в глубокую посуду, посолить, поперчить, добавить листья тимьяна и слегка взбить венчиком.
- 6 На обжаренный шалот выложить моцареллу и залить яичной массой.
- 7 Отправить омлет под разогретый гриль на 3–5 минут.

Ю.В.: Такой омлет можно приготовить с добавлением цукини или запеченного сладкого перца. Травки подойдут любые, если нет свежих, всыпьте сухие в разогретую сковороду к луку — их аромат будет сильнее.





Крабовое суфле с чеддером и пармезаном

- 4 яйца
- 150 г сметаны
- 100 г крабового мяса
- 100 г твердого сыра
- 2 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1/4 ч. ложки разрыхлителя
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160°C.

- 1 Яйца соединить со сметаной, мукой и размягченным сливочным маслом.
- 2 Добавить разрыхлитель, соль и перец и взбить все в однородную пышную массу.
- 3 Сыр натереть на крупной терке.
- 4 В формочки разложить по 1 ст. ложке крабового мяса и по 1 ст. ложке сыра, залить яичной смесью и посыпать оставшимся сыром.
- 5 Поместить формы в противень, наполовину заполненный горячей водой, и отправить в разогретую духовку на 10–12 минут.

яйца

Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами

- 6 яиц
- 2 листа теста фило
- 7–9 коричневых шампиньонов
- 1/2 красной луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 2–3 веточки петрушки
- 1 1/4 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

- 1 Грибы нарезать пластинками.
- 2 Лук и чеснок почистить и тонко нарезать.
- 3 Разогреть в сковороде оливковое масло и 1/4 ст. ложки сливочного масла, выложить лук, чеснок, грибы, слегка посолить, поперчить и обжарить.
- 4 Петрушку порубить, добавить к грибам и обжаривать еще пару минут.
- 5 Оставшееся сливочное масло растопить в маленькой кастрюле.
- 6 Один лист фило смазать растопленным маслом с двух сторон и поместить его на несмазанный лист фило.
- 7 Разрезать листы на 6 квадратов и уложить каждый квадрат в небольшую форму для выпечки смазанной стороной вниз, так чтобы края теста свешивались.
- 8 Выложить в формы с тестом грибную начинку и разбить по одному яйцу.
- 9 Запекать яйца в разогретой духовке 10 минут, затем посолить и поперчить.



Яйцо бенедикт с беконом

- 1 ржаная булочка
- 1 яйцо
- 50 г тонко нарезанного бекона
- 1 ст. ложка уксуса

Для соуса голландез:

- 125 г сливочного масла
- 3 желтка
- 1/2 лимона
- щепотка морской соли

- 1 Сливочное масло растопить.
- 2 Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
- 3 Приготовить соус голландез: желтки выложить в маленькую кастрюлю и поместить ее в кастрюлю большего размера с кипящей водой так, чтобы верхняя кастрюля не касалась воды. Желтки посолить и начать взбивать блендером.
- 4 Продолжая взбивать, по одной добавить к желткам 4 ст. ложки кипятка, затем тонкой струйкой влить растопленное масло.
- 5 Убавить огонь до минимума, добавить в соус лимонный сок, еще немного взбить блендером и выключить огонь, но не снимать верхнюю кастрюлю с нижней, только накрыть полотенцем.
- 6 Булочку разрезать вдоль пополам и подсушить в тостере.
- 7 Бекон обжарить с двух сторон на сухой сковороде и выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира, затем поместить на нижнюю половину булочки.
- 8 Приготовить яйцо пашот: в небольшой кастрюле довести воду до кипения, добавить уксус. Яйцо разбить в чашку, ввести в кипяток и чуть-чуть поварить, затем шумовкой выложить на бумажную салфетку, чтобы стекла лишняя жидкость.
- 9 Поместить яйцо пашот на булочку с беконом. Сверху полить голландским соусом и накрыть второй половиной булочки.

Ю.В.: Соус голландез очень популярен во французской кухне, с ним можно подавать не только яйца, но и, например, спаржу. Вместо бекона подойдет сало, а булочку можно взять любую, какая есть под рукой.



Руллет из омлета с ветчиной и сыром

| | |
|---------|--|
| 8 | яиц |
| 100 г | тонко нарезанной ветчины |
| 50–60 г | сыра |
| 1/2 | помидора |
| | маленький пучок шнитт-лука |
| 50 мл | молока |
| 1–2 | ст. ложки оливкового масла |
| | щепотка свежемолотого черного перца |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

- [1] Помидор нарезать маленькими кусочками.
- [2] Ветчину мелко порубить.
- [3] Сыр натереть на крупной терке.
- [4] Шнитт-лук мелко порезать.
- [5] Яйца разбить в глубокую посуду, посолить, поперчить, влить молоко и взбить венчиком.
- [6] В отдельную посуду выложить нарезанные помидоры, ветчину, сыр и шнитт-лук, затем через сито влить взбитые яйца.
- [7] В тяжелой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и тонким слоем вылить половину яичной смеси.
- [8] Как только яичный корж схватится, немного завернуть один его край наверх и сдвинуть омлет на освободившееся место, а в сковороду половником влить еще немного яичной массы. Затем, продолжая сворачивать омлет с одного края в рулет, так же доливать оставшуюся яичную массу, пока она не закончится. При необходимости смазывать кисточкой сковороду оливковым маслом.
- [9] Готовый рулет нарезать на порции.

Ю.В.: Секрет хорошего омлета в его консистенции — она должна быть нежной, слегка «бегущей».



Суфле с курагой

| | |
|------|------------------------------|
| 70 г | кураги |
| 2 | яйца |
| 2 | ст. ложки коричневого сахара |
| 1 | ч. ложка оливкового масла |
| | щепотка морской соли |

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Приготовить сироп: в небольшую кастрюлю всыпать 1 ст. ложку сахара, влить 1 ст. ложку воды и поставить на огонь. Когда сахар полностью растворится и масса приобретет легкий карамельный цвет, снять с огня и слегка остудить.
- 2 Белки отделить от желтков и отправить в холодильник.
- 3 Курагу измельчить в блендере в пюре.
- 4 Две небольшие керамические формочки смазать оливковым маслом, посыпать дно и бока оставшимся сахаром и на 5 минут поставить в морозильник.
- 5 Один желток (второй не понадобится!) соединить с измельченной курагой и, вливая небольшими порциями немного остывший сахарный сироп, вымешать до однородного состояния.
- 6 Охлажденные белки со щепоткой соли взбить миксером в крепкую пену.
- 7 Одну полную столовую ложку взбитых белков вмешать в массу из кураги, затем ввести оставшиеся белки и быстро перемешать.
- 8 Выложить суфле в охлажденные формочки и выпекать в разогретой духовке 5–7 минут.

Ю.В.: Здесь два секрета: во-первых, не перебейте белки — как только получится крепкая пышная пена, сразу прекращайте взбивать; во-вторых, ни в коем случае не открывайте духовку во время выпекания!





СЫР, ТВОРОГ, ЙОГУРТ

- 26 Лимонные сырники с соусом из маскарпоне
- 28 Ванильный творожник
- 30 Творожное суфле с апельсином
- 32 Груши, запеченные с медом и творогом
- 32 Сырники с морковью

Лимонные сырники с соусом из маскарпоне

| | |
|-------|--------------------------------|
| 200 г | некислого творога |
| 2 | яйца |
| 1 | лимон |
| 1–2 | веточки мяты |
| 2 | ст. ложки сливочного масла |
| 2 | ст. ложки муки |
| 1 | ст. ложка миндальных лепестков |
| 1 | ст. ложка цитрусовых цукатов |
| 1 | ст. ложка сахарной пудры |

Для соуса:

| | |
|---|-------------------------|
| 1 | ст. ложка маскарпоне |
| 1 | ч. ложка сахарной пудры |

- 1 Отделить белки от желтков.
- 2 Белки взбить миксером в пену.
- 3 Добавить 1 ст. ложку сахарной пудры и взбивать до получения однородной пышной массы.
- 4 Желтки слегка взбить, добавить 1 ст. ложку предварительно размягченного сливочного масла и часть творога, немного взбить, затем ввести оставшийся творог и взбить все в однородную массу.
- 5 Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
- 6 В творожную массу добавить лимонную цедру, миндальные лепестки, цукаты и все перемешать.
- 7 Взбитые белки порциями вмешать в творожную массу, затем добавить муку, все еще раз перемешать.
- 8 В сковороде разогреть 1 ч. ложку сливочного масла, ложкой выкладывать небольшие лепешки на расстоянии друг от друга и обжаривать с двух сторон до образования золотистой корочки. Если нужно, добавить еще немного масла.
- 9 Приготовить соус: маскарпоне соединить с сахарной пудрой, влить 1 ст. ложку лимонного сока и все перемешать.

Готовые сырники подавать с соусом из маскарпоне, украсив листьями мяты.

Ю.В.: Можно использовать цукаты цитрона (Cedro), а также лимонные или апельсиновые.



Ванильный творожник

Для теста:

150 г муки
75 г сливочного масла
1 ст. ложка с горкой сметаны
щепотка морской соли

Для начинки:

440 г творога
150 г сахара
3 яйца
1 желток
200 мл сливок
1 ст. ложка муки
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Приготовить начинку: творог размять вилкой, влить сливки, ванильный экстракт, добавить яйца, желток, сахар, 1 ст. ложку муки и все взбить.
- 2 Предварительно охлажденное сливочное масло порезать кубиками.
- 3 Оставшуюся муку перемешать с солью, добавить нарезанное сливочное масло и порубить все ножом, затем погружным блендером измельчить в крошку.
- 4 Добавить сметану, перемешать, затем влить 2–3 ст. ложки ледяной воды и вымесить тесто руками.
- 5 Разъемную форму выстелить бумагой для выпечки и равномерно распределить тесто, так чтобы получились небольшие бортики. Часто наколоть тесто вилкой и выпекать в разогретой духовке 15 минут.
- 6 На подпеченный корж вылить творожную начинку и вернуть в духовку еще на 30 минут.
- 7 Готовый творожник остудить, затем вынуть из формы и отделить бумагу.

Ю.В.: Творожник — это история из моего детства. Начинка может быть совершенно гладкой, как в чизкейке, но лично мне больше нравится с крупинками. И еще: творожник вкуснее, когда остынет.



Творожное суфле с апельсином

| | |
|--------|-------------------------------|
| 220 г | творога |
| 150 г | кураги |
| 1 | апельсин |
| 250 мл | сливок |
| 100 мл | молока |
| 4 | пластинки желатина |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |

- 1 Желатин замочить в холодной воде и дать ему набухнуть.
- 2 Молоко влить в небольшую кастрюлю и довести до кипения.
- 3 Курагу залить кипятком, через несколько минут воду слить. Промокнуть курагу бумажным полотенцем и взбить в блендере.
- 4 Творог размять вилкой и небольшими порциями вмешать в курагу, затем понемногу влить 100 мл сливок и продолжать взбивать до получения однородной массы.
- 5 Добавить ванильный экстракт и взбить все еще немного.
- 6 Желатин промокнуть бумажным полотенцем и растворить в горячем молоке.
- 7 В молоко с желатином порциями ввести творожную массу и взбить (если получится слишком густо, влить еще немного молока).
- 8 Оставшиеся 150 мл сливок взбить блендером с насадкой-венчиком.
- 9 Взбитые сливки вмешать в творожную массу.
- 10 Разложить суфле в креманки и отправить в холодильник на полтора часа.
- 11 Цедру апельсина срезать тонкой стружкой или натереть на мелкой терке, затем снять кожуру, удалить перепонки и вырезать мякоть.
- 12 Охлажденное суфле украсить мякотью и цедрой апельсина.

Ю.В.: Такое суфле можно приготовить и без желатина, тогда сливки взбивайте поплотнее, чтобы они дали объем.





Груши, запеченные с медом и творогом

- 4 спелые груши
- 150 г творога
- 3–4 печенье
- 1–2 ч. ложки жидкого меда
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 1 ч. ложка коричневого сахара
- 1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1 Керамическую жаропрочную форму смазать сливочным маслом, присыпать сахаром.
- 2 Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, чтобы получились выемки, и начинить творогом.
- 3 Выложить груши в форму, сверху слегка полить каждую грушу медом и посыпать корицей.
- 4 Запекать груши в разогретой духовке 15 минут.
- 5 Печенье измельчить в крупную крошку.
- 6 Вынуть груши из духовки, присыпать печеньем и отправить форму под гриль на 5 минут.

СЫР, ТВОРОГ, ЙОГУРТ

Сырники с морковью

- 300 г домашнего творога
- 3 моркови
- 1 яйцо
- 50 г сметаны
- 2 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка манной крупы
- 1 ст. ложка коричневого сахара
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка оливкового масла
- щепотка морской соли

- 1 Морковь отварить, затем почистить.
- 2 Измельчить морковь погружным блендером в гладкое пюре.
- 3 Половину творога соединить с морковным пюре, яйцом, добавить манку, сливочное масло, сахар и соль, все взбить погружным блендером в однородную массу.
- 4 Добавить оставшийся творог, 1 ст. ложку муки и перемешать.
- 5 Из творожного теста сформировать сырники и обвалять их в оставшейся муке.
- 6 Разогреть в сковороде оливковое масло и жарить сырники с каждой стороны до золотистого цвета.

Подавать сырники со сметаной.





КАШИ И БЛЮДА ИЗ КРУП

- 36 Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами
- 38 Миндально-кремовый рис с ягодами
- 40 Рисовая каша с бананами и мускатным орехом
- 42 Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами
- 44 Гречневая каша с курагой и грушей

Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами

1 стакан кукурузной крупы
300 г тыквы
горсть грецких орехов
3 стакана молока
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки морской соли

- 1 Крупу всыпать в сухую кастрюлю, поставить на огонь и слегка прогреть, помешивая.
- 2 В другую кастрюлю влить молоко и довести его до кипения.
- 3 Залить кукурузную крупу молоком, накрыть кастрюлю крышкой и поставить набухать в теплое место, например в духовку, разогретую до 80–90 °С.
- 4 Тыкву почистить и нарезать кубиками.
- 5 Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить тыкву до готовности.
- 6 Когда крупа набухнет, выложить к ней тыкву, добавить мед, посолить и перемешать, затем поставить кастрюлю на небольшой огонь и немного прогреть. Снять кашу с огня и дать настояться под крышкой.
- 7 Орехи слегка измельчить в ступке и присыпать готовую кашу.

Ю.В.: Каша на завтрак — это прекрасно, сразу вспоминается детство! Тыкву можно закарамелизировать, а можно просто отварить. И если у вас есть время, дайте готовой каше настояться — каша это очень любит!



Миндально-кремовый рис с ягодами

1 стакан круглозерного
риса
100 г любых ягод
горсть миндаля
700 мл молока
500 мл жирных сливок
1 ст. ложка коричневого
сахара

- 1 Рис залить стаканом воды и поставить на огонь на 10 минут.
- 2 Влить молоко, сливки, всыпать сахар, перемешать и оставить вариться.
- 3 Миндаль измельчить в блендере.
- 4 Добавить миндаль к рису с молоком, перемешать. Варить кашу, периодически помешивая, еще около 10 минут.
- 5 Выложить готовую кашу в тарелки, украсить ягодами.

Ю.В.: Рис при варке нужно помешивать, тогда у него появится замечательная шелковистая структура, как у ризотто. Я иногда подаю такую кашу в чайной или кофейной чашке — выглядит очень оригинально! А еще можно украсить рис шоколадом или посыпать миндальными хлопьями.



Рисовая каша с бананами и мускатным орехом

| | |
|-------|----------------------------|
| 50 г | риса |
| 2 | банана |
| 2 | горсти банановых чипсов |
| 75 мл | молока |
| 1 | ст. ложка сливочного масла |
| 1/4 | ч. ложки мускатного ореха |

Духовку предварительно разогреть до 180–190 °С.

- 1 Рис залить 75 мл кипятка и поставить на огонь. Когда вода закипит, влить молоко. В общей сложности рисовая каша должна вариться 25–30 минут.
- 2 Бананы почистить и раздавить вилкой.
- 3 Половину банановых чипсов поломать на мелкие кусочки.
- 4 Готовую кашу немного взбить в блендере, добавить размятые бананы и измельченные чипсы.
- 5 Керамическую форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее рисовую кашу, сверху украсить оставшимися банановыми чипсами, посыпать мускатным орехом.
- 6 Поставить форму в разогретую духовку на 10–15 минут.

Ю.В.: Из риса получается лучшая каша на свете, но если варить ее на одном молоке, то она может пригореть. Сюда идеально подойдут потемневшие бананы, которые дети есть уже не хотят, и на работу их с собой не возьмешь — они моментально превращаются в пюре. А вот для каши такие бананы как раз то, что нужно!



Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами

- 1 стакан геркулеса
- 3 консервированных персика
- 4 консервированных абрикоса
- горсть фундука
- 50 г сливочного масла
- 1 стакан йогурта
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно
разогреть до 190°C.

- 1 Фундук измельчить в ступке, так чтобы остались некрупные кусочки.
- 2 Персики нарезать кубиками и выложить в жаропрочную форму.
- 3 Абрикосы разрезать пополам и отправить к персикам.
- 4 Посыпать фрукты геркулесом, немного полить соком, который остался от персиков, присыпать истолченными орехами. Поставить форму в разогретую духовку.
- 5 Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле на медленном огне.
- 6 Вынуть кашу из духовки, полить маслом, присыпать сахаром и отправить в духовку еще на 10 минут, чтобы получилась карамелизированная корочка.
- 7 В йогурт влить экстракт ванили, перемешать и украсить готовую кашу.

Ю.В.: Можно взять персики и абрикосы из домашнего компота!



Гречневая каша с курагой и грушей

| | |
|-------|-------------------------------|
| 200 г | гречки |
| 1 | груша |
| | горсть кураги |
| 2 | ст. ложки сливочного масла |
| 2 | ч. ложки сахара |

Духовку предварительно
разогреть до 200 °С.

- 1 Курагу нарезать небольшими кусочками.
- 2 Разогреть сухую кастрюлю со съемной ручкой и прокалить в ней гречку 1–2 минуты, чтобы аромат крупы стал ярче.
- 3 Измельченную курагу добавить к гречке, влить 2 стакана кипятка и варить под крышкой 5–6 минут до полуготовности.
- 4 Снять кастрюлю с огня, накрыть двойным слоем фольги и отправить в разогретую духовку на 7–10 минут.
- 5 Грушу, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.
- 6 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, выложить ломтики груши, посыпать их сахаром и закарамелизировать.
- 7 В готовую кашу добавить оставшееся сливочное масло, перемешать и подавать с карамелизированными грушами.

Ю.В.: Гречка прекрасно сочетается не только с жареным луком, грибами и поросенком, но и со сладкими фруктами. Грушу лучше взять крепкую — при тепловой обработке она сохраняет форму и дольки получаются ровными и янтарными.





БЛИНЫ, ОЛАДЫ, ВАФЛИ

- 48 Ароматные оладьи с маком и мандаринами
- 50 Гречневые блины с карамелизированными яблоками и медовым соусом
- 52 Яблочные блинчики из Виченцы
- 54 Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами пекан
- 56 Вафли с тыквой и кардамоном
- 58 Сырные оладьи с беконом и помидорами
- 60 Блинная лазанья с творогом и семгой
- 62 Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами

Ароматные оладьи с маком и мандаринами

1/2 стакана муки
4 мандарина
100 г коричневого сахара
100 г сливочного сыра
1 яйцо
120 мл молока
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка мака
5 гвоздик
небольшой кусок палочки корицы
1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка молотого мускатного ореха
щепотка морской соли

- 1 Гвоздику, корицу, мускатный орех и 3 ст. ложки сахара перемолоть в кофемолке в пудру.
- 2 Цедру 2 мандаринов натереть на мелкой терке.
- 3 Все мандарины почистить, нарезать поперек кружками и присыпать 2 ст. ложками пряной сахарной пудры.
- 4 Яйцо соединить со сметаной, 70 мл молока, оставшимся сахаром и солью, все слегка взбить.
- 5 Всыпать муку, разрыхлитель и снова взбить.
- 6 Влить в тесто оставшееся молоко и взбивать до получения однородной массы — тесто должно получиться как густая сметана.
- 7 Добавить в тесто цедру мандарина и мак, перемешать.
- 8 Разогреть в сковороде оливковое масло и испечь оладьи.
- 9 На половину всех оладий выложить по ложке сливочного сыра и по кружку мандарина, сверху поместить второй оладушек, немного сыра и кружок мандарина.

Ю.В.: Вместо мандаринов подойдут апельсины. Если есть время, дайте тесту постоять 15 минут.



Гречневые блины с карамелизированными яблоками и медовым соусом

| | |
|---------|-------------------------------|
| 100 г | гречневой муки |
| 30–50 г | пшеничной муки |
| 100 г | сметаны |
| 50 г | сливочного масла |
| 1 | яйцо |
| 300 мл | молока |
| 2 | ст. ложки растительного масла |
| 2 | ч. ложки коричневого сахара |
| 1/2 | ч. ложки сухих дрожжей |
| | щепотка морской соли |

Для начинки:

| | |
|---|---------------------------|
| 1 | твердое кислое яблоко |
| 1 | ч. ложка сливочного масла |
| 1 | ч. ложка сахара |

Для соуса:

| | |
|------|------------------------|
| 80 г | сливочного масла |
| 1 | ст. ложка жидкого меда |
| | щепотка морской соли |

- 1 Дрожжи залить 150 мл теплой воды, добавить 2 ч. ложки коричневого сахара и дать дрожжам немного набухнуть.
- 2 Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
- 3 Молоко соединить с яйцом и щепоткой соли, все перемешать.
- 4 Всыпать оба вида муки и вымесить тесто.
- 5 Добавить разведенные дрожжи с сахаром, все перемешать.
- 6 Непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить растопленное масло, затем дать тесту отдохнуть полчаса.
- 7 Приготовить начинку: яблоко почистить и, удалив сердцевину, разрезать на 8 частей; в небольшой сковороде разогреть 1 ч. ложку сливочного масла, выложить яблоки, посыпать их сахаром и закарामелизовать.
- 8 Приготовить соус: предварительно размягченное сливочное масло соединить с медом и щепоткой соли и растереть в однородную массу.
- 9 Разогреть блинную сковороду и, смазывая ее растительным маслом, пожарить блины.
- 10 Готовые блины смазать медовым соусом и свернуть треугольниками, сверху выложить закарामелизированные яблоки и сметану.

Ю.В.: Такое тесто можно сделать накануне и оставить в холодильнике — оно станет только лучше.



Яблочные блинчики из Виченцы

| | |
|--------|----------------------------------|
| 200 г | муки |
| 3 | яблока |
| 120 г | сахара |
| 2 | яйца |
| 1/2 | лимона |
| 50 г | сметаны |
| 250 мл | молока |
| 1 1/2 | ст. ложки оливкового масла |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |
| | щепотка морской соли |

- 1 Яйца взбить венчиком и посолить.
- 2 Всыпать немного муки, влить небольшую порцию предварительно охлажденного молока и вымешать венчиком, затем постепенно вмешать оставшуюся муку и молоко.
- 3 Добавить 1 ст. ложку оливкового масла, 2/3 сахара, ванильный экстракт и перемешать.
- 4 Дать тесту отдохнуть при комнатной температуре 30–40 минут.
- 5 Яблоки, удалив сердцевину, нарезать крупными кусочками.
- 6 Из половинки лимона выжать сок и полить яблоки.
- 7 Добавить яблоки в тесто, всыпать оставшийся сахар, все перемешать.
- 8 Разогреть в блинной сковороде оставшееся оливковое масло и пожарить небольшие блинчики с обеих сторон до золотистой корочки.

Подавать блинчики со сметаной.

Ю.В.: В тесто я иногда добавляю апельсиновую цедру или апельсиновую воду, если остались комочки, протрите его через сито или взбейте блендером. Такие маленькие блинчики или оладьи можно выпекать в кондитерском кольце, подавать их хорошо со взбитыми сливками или шариком мороженого.



Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами пекан

| | |
|--------|-------------------------------|
| 200 г | муки |
| 1 | банан |
| 2 | горсти голубики |
| | горсть орехов пекан |
| 1 | яйцо |
| 300 мл | молока |
| 50 мл | кленового сиропа |
| 1 | ст. ложка оливкового масла |
| 1 | ст. ложка растительного масла |
| 1 | ст. ложка сахара |
| 1 1/2 | ч. ложки разрыхлителя |
| | щепотка морской соли |

- 1 Муку перемешать с сахаром, разрыхлителем и солью.
- 2 Яйцо слегка взбить венчиком вместе с молоком и оливковым маслом.
- 3 Непрерывно помешивая, ввести яично-молочную смесь в муку.
- 4 Банан почистить, порезать небольшими кусочками и добавить в тесто.
- 5 Большую часть голубики (3/4) также добавить в тесто, все перемешать.
- 6 Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и испечь оладьи.
- 7 Орехи пекан измельчить ножом.
- 8 Готовые оладьи полить кленовым сиропом, присыпать орехами и оставшейся голубикой.

Ю.В.: Можно использовать любые ягоды, даже замороженные, орехи тоже подойдут любые. Подавать такие оладьи хорошо и с медом, и со сметаной.



Вафли с тыквой и кардамоном

| | |
|---------|---------------------------|
| 150 г | муки |
| 200 г | очищенной мякоти тыквы |
| 3 | яйца |
| 50–60 г | сливочного масла |
| 50 г | коричневого сахара |
| 30 г | сахарной пудры |
| 1 | стакан молока |
| 1–2 | ч. ложки оливкового масла |
| 1 | ч. ложка разрыхлителя |
| 3 | стручка кардамона |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

- 1 Тыкву нарезать довольно мелко, залить горячей водой так, чтобы она была полностью покрыта, и варить до готовности. Затем воду слить и блендером измельчить тыкву в пюре.
- 2 Муку перемешать с разрыхлителем и солью.
- 3 Яйца с сахаром взбивать миксером, постепенно вливая молоко, пока сахар полностью не растворится.
- 4 Всыпать муку с разрыхлителем и продолжать взбивать до получения однородного теста.
- 5 Кардамон раздавить плоской стороной ножа, вынуть зерна и добавить в тесто.
- 6 Сливочное масло растопить и влить в тесто, добавить тыквенное пюре и все вымесить.
- 7 Разогреть вафельницу, смазать ее оливковым маслом и испечь вафли.
- 8 Готовые вафли посыпать сахарной пудрой.

Ю.В.: Можно добавить корицу, ваниль, гвоздику. Если есть время, дайте готовому тесту полчаса отдохнуть.



Сырные оладьи с беконом и помидорами

- 2 1/2 ст. ложки с горкой муки
- 2 ст. ложки рисовой муки
- 3 яйца
- 80 г тонко нарезанного бекона
- 50–70 г твердого сыра
- 3 помидора черри
- горсть маринованных оливок без косточек
- маленький пучок шнитт-лука
- 2/3 стакана молока
- 2 ст. ложки обезжиренного творога
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- щепотка морской соли

- 1 Белки отделить от желтков.
- 2 Желтки слегка перемешать, влить половину молока, добавить творог, посолить и вымешать венчиком.
- 3 Сыр натереть на крупной терке.
- 4 Оливки мелко порезать.
- 5 Сыр и оливки добавить в желтково-творожную смесь, перемешать.
- 6 Всыпать всю муку, разрыхлитель, перемешать, влить оставшееся молоко и вымешать тесто, а затем дать ему отдохнуть.
- 7 Белки взбить блендером в пышную массу и вмешать в тесто.
- 8 Шнитт-лук мелко порубить, добавить в тесто и перемешать.
- 9 Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить бекон с двух сторон и выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
- 10 На сковороде, где жарился бекон, пожарить оладьи и выложить на бумажное полотенце.
- 11 Помидоры разрезать пополам и обжарить на сковороде, где жарились оладьи.

Подавать оладьи с беконом и помидорами.

Ю.В.: Чтобы вкус получился более насыщенным, можно взять два вида твердого сыра.



Блинная лазанья с творогом и семгой

- 1 стакан пшеничной муки
- 1 яйцо
- 1 1/3 стакана молока
- 2–3 ст. ложки оливкового масла
- 1 1/2 ч. ложки коричневого сахара
- щепотка морской соли

Для начинки:

- 220 г творога
- 100 г слабосоленой семги
- 1 лук-порей
- пучок укропа
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки сливочного масла
- щепотка черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса бешамель:

- 300 мл молока
- 1 ст. ложка с горкой муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Яйцо перемешать с коричневым сахаром и щепоткой соли, небольшими порциями всыпать муку, влить молоко и вымешать.
- 2 Влить 1 ст. ложку оливкового масла и дать тесту отдохнуть.
- 3 На оливковом масле пожарить блины.
- 4 Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
- 5 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку растительного и 1/2 ч. ложки сливочного масла, выложить порей, слегка посолить, посыпать сахаром и обжарить лук до карамельного цвета.
- 6 Семгу нарезать тонкими полосками, укроп мелко порубить.
- 7 Приготовить начинку: творог размять и соединить с семгой, затем добавить обжаренный порей, половину укропа, сметану, посолить, поперчить и все перемешать.
- 8 Приготовить бешамель: в небольшой кастрюле растопить 1 ст. ложку сливочного масла, всыпать 1 ст. ложку с горкой муки и, непрерывно перемешивая венчиком, заварить. Тонкой струйкой влить молоко, продолжая вымешивать до получения однородного соуса. Снять кастрюлю с огня, добавить мускатный орех и еще несколько минут вымешивать.
- 9 На край готовых блинов выкладывать понемногу начинки и сворачивать их рулетиками.
- 10 В жаропрочную керамическую форму выложить блины, залить соусом бешамель и отправить в разогретую духовку на 10–15 минут, затем посыпать лазанью оставшимся укропом.



Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 150 г | обезжиренного творога |
| 7 | помидоров черри на веточке |
| | несколько веточек кинзы |
| 1 | ст. ложка оливкового масла |
| 1 | ч. ложка бальзамического уксуса |
| | щепотка коричневого сахара |
| | щепотка свежемолотого черного перца |
| | щепотка морской соли |

Для вафель:

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 1 1/2 | стакана муки |
| 50 г | голландского сыра |
| 50 г | российского сыра |
| 1 | яйцо |
| 2 | яичных белка |
| 2–3 | пера шнитт-лука |
| 1 | стакан молока |
| 1/2 | ч. ложки оливкового масла |
| | щепотка свежемолотого черного перца |
| | щепотка морской соли |

- 1 Весь сыр натереть на крупной терке.
- 2 Шнитт-лук мелко порубить.
- 3 Муку соединить с натертым сыром и половиной шнитт-лука, добавить яйцо, влить молоко, все посолить, поперчить и перемешать.
- 4 Белки взбить в крепкую пену.
- 5 Взбитые белки в два приема ввести в тесто и вымешать.
- 6 Вафельницу разогреть, кисточкой смазать оливковым маслом и, выкладывая в центр небольшое количество теста, испечь вафли.
- 7 Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, посолить и поперчить его, выложить помидоры вместе с веточкой, сбрызнуть их бальзамическим уксусом, посыпать сахаром и закармлизовать.
- 8 Листья кинзы мелко порубить.
- 9 Творог перемешать с измельченной кинзой и оставшимся шнитт-луком.

Готовые вафли подавать с обжаренными помидорами и творогом с зеленью.

Ю.В.: Сыр берите, какой вам по душе, — подойдет и пармезан, и грюйер.





НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА И БУТЕРБРОДЫ

- 66 Киш лорен
- 68 Киш с семгой и шпинатом
- 70 Слоеные плюшки с козым сыром и анчоусами
- 72 Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками
- 74 Тартин по-английски
- 76 Ароматные цитрусовые круассаны
- 78 Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками

Киш лорен

1 пласт песочного теста
1 помидор
70 г твердого сыра
2 ломтика ветчины
1 яйцо
1 перо зеленого лука
50 мл молока
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 190 °С.

- 1 Помидор нарезать небольшими кубиками, посолить и поперчить.
- 2 Ветчину тоже нарезать кубиками.
- 3 Зеленый лук нарезать наискосок.
- 4 Сыр натереть на крупной терке и перемешать с помидорами, луком и ветчиной.
- 5 Из теста вырезать круги чуть большего диаметра, чем формы для выпечки.
- 6 Поместить тесто в формы, сформировать бортики и равномерно выложить начинку.
- 7 Яйцо взбить с молоком и разлить в формы на начинку.
- 8 Выпекать в разогретой духовке 15–18 минут.

Ю.В.: Вместо ветчины можно взять буженину, сало с мясными прослойками или бекон.



Киш с семгой и шпинатом

| | |
|-------|-----------------------|
| 200 г | муки |
| 160 г | сливочного масла |
| 1 | желток |
| 1 | ст. ложка сметаны |
| 1 | ст. ложка коньяка |
| 1 | ч. ложка сахара |
| 1/2 | ч. ложки морской соли |

Для начинки:

| | |
|---------|-------------------------|
| 150 г | слабосоленой семги |
| 3 | яйца |
| 50–70 г | твердого сыра |
| 2 | горсти молодого шпината |
| | небольшой пучок укропа |
| 150 мл | сливок |

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

- [1] Порубить кубиками 150 г предварительно охлажденного сливочного масла и соединить в чаше блендера с мукой.
- [2] Добавить сметану, желток, сахар и соль, влить коньяк и измельчить все в крошку.
- [3] Не выключая комбайна, по одной влить 3–4 ст. ложки ледяной воды — тесто должно собраться в один комок.
- [4] Оставшимся сливочным маслом смазать пекарскую бумагу, выстелить неглубокую форму для выпечки, выложить тесто, быстро распределить его по дну и бортикам формы и отправить в морозильник.
- [5] Шпинат поместить в дуршлаг и ошпарить кипятком.
- [6] Яйца слегка взбить, влить сливки и взбить еще немного.
- [7] Охлажденный корж вынуть из морозилки, часто наколоть вилкой и выпекать в разогретой духовке 10–15 минут.
- [8] Укроп мелко порубить.
- [9] Сыр натереть на крупной терке.
- [10] Семгу нарезать небольшими кусочками, выложить к яйцам со сливками, добавить половину измельченного укропа и все перемешать.
- [11] На пропеченный корж выложить ошпаренный шпинат, вылить яичную начинку с семгой и посыпать натертым сыром.
- [12] Понизить температуру в духовке до 200 °С и выпекать киш в течение 15–20 минут.
- [13] Готовый киш посыпать оставшимся укропом.



Слоеные плюшки с козьим сыром и анчоусами

- 1 пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
- 200 г мягкого козьего сыра
- 2–3 филе анчоусов
- 1 ст. ложка каперсов
- 1 желток
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
- щепотка смеси нескольких видов перца

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Из теста вырезать небольшие кружки.
- 2 Анчоусы порезать.
- 3 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.
- 4 Каперсы, анчоусы и чеснок соединить в ступке, поперчить, влить оливковое масло и все растереть.
- 5 Козий сыр нарезать ломтиками, поместить на середину кружков из теста, сверху на сыр выложить по 1/4 ч. ложки начинки из каперсов и анчоусов.
- 6 Желток слегка взбить вилкой.
- 7 Соединить края теста и смазать плюшки желтком со всех сторон.
- 8 Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить плюшки и выпекать в разогретой духовке 15 минут.

Ю.В.: Вместо козьего можно использовать адыгейский сыр или творог, растертый с солью и травками.



Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками

| | |
|---------|-----------------------------|
| 2 | листа теста фило |
| 1 | филе куриной грудки |
| 4 | горсти шпината |
| 50–60 г | сливочного масла |
| 50 г | твердого сыра |
| 3–4 | пера зеленого лука |
| 1 | веточка тархуна |
| 1 | ст. ложка кедровых орехов |
| 1 | ст. ложка дижонской горчицы |
| 1 | ст. ложка 20%-ной сметаны |
| 1 | ст. ложка оливкового масла |

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Куриное филе предварительно отварить (или использовать оставшееся от вареной курицы).
- 2 Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и томить листья шпината до мягкости (выделившийся сок сохранить).
- 3 Зеленый лук измельчить.
- 4 Готовое куриное мясо нарезать кубиками и выложить в блендер.
- 5 Добавить кедровые орехи, горчицу, сметану, зеленый лук, листья тархуна и размяченный шпинат без сока. Взбивать до получения однородной массы, если начинка получилась сухой, добавить сок, оставшийся после томления шпината.
- 6 Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
- 7 Лист теста фило выложить на рабочую поверхность, смазать частью растопленного сливочного масла, сверху выложить второй лист фило и разрезать так, чтобы получилось 6 двухслойных квадратов.
- 8 На один угол каждого квадрата выложить куриную начинку, смазать края растопленным маслом и накрыть противоположным углом теста, чтобы получился треугольный пирожок, края прижать руками.
- 9 Сыр натереть на мелкой терке.
- 10 Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить треугольники, смазать оставшимся сливочным маслом и посыпать натертым сыром.
- 11 Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.



Тартин по-английски

- 2 больших куска хлеба
- 1 филе куриной грудки
- 1 помидор
- 100 г тонко нарезанного бекона
- 2–3 корнишона
- несколько листьев салата
- 2–3 веточки тимьяна
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Для заправки:

- 2–3 ч. ложки натурального йогурта
- 1 ч. ложка горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Куриное мясо поместить между двумя слоями пищевой пленки и отбить.
- 2 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
- 3 Филе посолить, поперчить, посыпать листьями тимьяна, сбрызнуть оливковым маслом и выложить сверху чеснок. Сложить филе пополам и дать ему замариноваться.
- 4 Разогреть сковороду-гриль или любую тяжелую сковороду и обжарить бекон с двух сторон до золотистого цвета, затем переложить его на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
- 5 На сковороду, где жарился бекон, выложить куриное филе и жарить по 4–5 минут с каждой стороны.
- 6 Помидор нарезать кружками толщиной полсантиметра.
- 7 Приготовить заправку: соединить йогурт и горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
- 8 Курицу нарезать длинными полосками.
- 9 Хлеб подсушить в тостере.
- 10 Смазать тосты частью заправки, выложить на них листья салата, кружки помидора, курицу, полить оставшейся заправкой, а сверху положить бекон.
- 11 Корнишоны разрезать вдоль и поместить сверху на тартин.

Ю.В.: Если любите чеснок — смело добавляйте в заправку!



Ароматные цитрусовые круассаны

- 3 круассана
- 1 грейпфрут
- 1 апельсин
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка коньяка
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка бадьяна
- 2–3 гвоздики

Для соуса:

- 2 ст. ложки жирной сметаны
- 1 ст. ложка кленового сиропа
- 1/4 ч. ложки молотой корицы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1 Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
- 2 С апельсина и грейпфрута срезать кожуру и удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.
- 3 Соединить апельсиновую цедру с мякотью апельсина и грейпфрута.
- 4 Сковороду поместить на огонь, всыпать сахар, влить цитрусовый сок, добавить бадьян, гвоздику, корицу и сварить сироп.
- 5 Когда сахар в сиропе полностью растворится, выложить в сковороду мякоть цитрусовых, влить коньяк и все немного прогреть, затем выключить огонь.
- 6 Круассаны отправить в разогретую духовку на 3–4 минуты.
- 7 Приготовить соус, перемешав сметану, кленовый сироп и корицу.
- 8 Круассаны надрезать сбоку вдоль, не прорезая до конца, и раскрыть.
- 9 Выложить на одну половинку круассана цитрусовую начинку, полить сметанным соусом и накрыть второй половинкой.

Ю.В.: Подойдут вчерашние и даже позавчерашние круассаны. В цитрусовый сироп можно добавить кардамон или мускатный орех.



Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками

- 1 небольшой багет
- 2 консервированных артишока
- 1 банка консервированного тунца в собственном соку
- 1 помидор
- 50–70 г моцареллы
- 1/4 красной луковицы
- 2–3 пера шнитт-лука
- 1–2 ч. ложки оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Для майонеза:

- 1/4 лимона
- 1 желток
- 200 мл оливкового масла
- 3 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка яблочного уксуса
- щепотка морской соли

- 1 Багет разрезать вдоль пополам, выложить в небольшой противень срезами вверх, сбрызнуть оливковым маслом и отправить под гриль на несколько минут.
- 2 Из четвертинки лимона выжать сок.
- 3 Приготовить майонез: соединить желток и горчицу, посолить, влить 1 ч. ложку лимонного сока и взбивать, тонкой струйкой вливая оливковое масло Extra Virgin. Не прекращая взбивать, влить оливковое масло. Когда майонез станет плотным и гладким, влить уксус и взбить еще немного.
- 4 Артишоки нарезать небольшими кусочками.
- 5 Красный лук почистить и мелко порубить.
- 6 Тунца соединить с артишоками и луком, добавить 1 ст. ложку майонеза, посолить, поперчить и перемешать.
- 7 Помидор нарезать кружками.
- 8 Моцареллу порезать тонкими ломтиками.
- 9 На обжаренные половинки багета выложить тунцовую начинку, кружки помидора и ломтики моцареллы. Отправить багет под гриль еще на 2–3 минуты.
- 10 Шнитт-лук мелко порубить и посыпать горячие бутерброды.

Ю.В.: Если вы не любите артишоки или они кажутся вам слишком экзотическими, можно использовать маринованные огурцы. Вместо яблочного уксуса подойдет белый винный уксус.





СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

- 82 Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти
- 84 Бисквит с клубникой и сливочным кремом
- 86 Яблоки и чернослив под хрустящим фило
- 88 Легкий пирог с грушами и сушеной черникой
- 90 Апельсиново-миндальный крамбл с финиками
- 92 Шоколадный крамбл с грушами
- 94 Клафути с вишней
- 96 Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней

Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти

- 4–5 печений амаретти
- горсть бланшированного миндаля без кожицы
- 1 желток
- 2–3 ст. ложки апельсинового джема
- 1 ч. ложка молока
- щепотка морской соли

Для песочного теста:

- 200 г муки
- 180 г сливочного масла
- 1 желток
- 1 ч. ложка сахара
- 1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1 Предварительно охлажденное сливочное масло порубить кубиками и соединить в чаше блендера с мукой.
- 2 Добавить желток, сахар и соль и измельчить все в крошку.
- 3 Не выключая комбайна, по одной влить 3–4 ст. ложки ледяной воды — тесто должно собраться в один комок.
- 4 Миндаль слегка измельчить в ступке, чтобы остались довольно крупные кусочки.
- 5 Половину теста раскатать в тонкий пласт и выложить на бумагу для выпечки, затем, отступая на 2 см от края пласта, смазать апельсиновым джемом и посыпать измельченными орехами.
- 6 Печенье крошить руками и посыпать пирог.
- 7 Слегка завернуть края теста, чтобы получились небольшие бортики.
- 8 Оставшееся тесто тонко раскатать, нарезать полосками и украсить пирог.
- 9 Желток соединить с молоком, посолить, перемешать и смазать пирог.
- 10 Выпекать в разогретой духовке 15–18 минут.

Ю.В.: Если готовите пресные пироги, в песочное тесто можно добавить немного сметаны, апельсиновую цедру, орехи или сыр. Такое тесто можно приготовить заранее, раскатать его в тонкий пласт, выложить на пекарскую бумагу, свернуть рулоном и заморозить.



Бисквит с клубникой и сливочным кремом

8–10 ягод клубники
60 г коричневого сахара
3 яичных желтка
200 мл жирных сливок
1 стручок ванили

Для теста:

4 яйца
80 г муки
80 г коричневого сахара
1 1/2 ст. ложки сливочного
масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 Поместить в маленькую кастрюлю 1 ст. ложку сливочного масла и растопить на медленном огне.
- 2 Белки отделить от желтков.
- 3 Взбить миксером 4 желтка и 80 г сахара в пышную массу.
- 4 Влить растопленное масло и еще немного взбить.
- 5 Ввести муку и ложкой вымешать все до однородного состояния.
- 6 Оставшиеся 4 белка посолить, взбить в воздушную массу и порциями быстро вмешать в тесто.
- 7 Небольшую форму выстелить бумагой для выпечки, смазать ее оставшимся сливочным маслом и вылить тесто.
- 8 Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.
- 9 Стручок ванили разрезать вдоль пополам, вынуть зерна и все вместе отправить в небольшую кастрюлю.
- 10 Влить сливки и довести до кипения, но не кипятить.
- 11 Оставшиеся 3 желтка и 60 г сахара взбить миксером.
- 12 Клубнику разрезать пополам, крупную — на 4 части.
- 13 Вынув стручок ванили, влить сливки в желтковую массу, непрерывно перемешивая венчиком. Перелить все обратно в кастрюлю, поместить на огонь и, продолжая непрерывно помешивать, прогревать, пока крем не загустеет. Затем снять кастрюлю с огня и еще некоторое время помешивать крем, чтобы он не свернулся.
- 14 Готовый бисквит остудить, разрезать на небольшие куски, выложить в бокалы и влить понемногу крема, сверху добавить немного клубники. Затем опять бисквит, крем и клубника.



Яблоки и чернослив под хрустящим фило

- 4 листа теста фило
- 3–4 крупных яблока
- 2 горсти чернослива
- 60 г сливочного масла
- 3 ст. ложки коньяка
- 3 ст. ложки коричневого сахара

Духовку предварительно
разогреть до 190 °С.

- 1 Яблоки, вырезав сердцевину, нарезать крупными дольками.
- 2 Одну горсть чернослива разрезать на половинки.
- 3 Жаропрочную форму немного смазать сливочным маслом, выложить в один слой яблоки и посыпать их сахаром.
- 4 Сверху разложить разрезанный чернослив и полить коньяком.
- 5 Отправить форму с яблоками в разогретую духовку на 20 минут.
- 6 Оставшееся сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
- 7 Каждый лист фило кисточкой промазать растопленным маслом, затем слегка скомкать тесто и оставить пропитываться.
- 8 Запеченные яблоки вынуть из духовки, разложить на них оставшийся неразрезанный чернослив, сверху прикрыть все скомканными листами теста фило, уложив их один рядом с другим.
- 9 Отправить форму в духовку еще на 20 минут.

Ю.В.: Вместо яблок подойдут груши или сливы. Готовый десерт можно присыпать сахарной пудрой.



Легкий пирог с грушами и сушеной черникой

| | |
|--------|------------------------------|
| 100 г | муки |
| 4 | груши среднего размера |
| 2 | горсти вяленой черники |
| 2 | яйца |
| 200 мл | сливок |
| 3/4 | стакана молока |
| 2 | ст. ложки коричневого сахара |
| 1 | ч. ложка сливочного масла |

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Чернику залить кипятком и оставить на 5–10 минут.
- 2 Груши, удалив сердцевину, нарезать дольками.
- 3 Жаропрочную форму смазать сливочным маслом, присыпать 1 ч. ложкой муки, уложить в нее груши.
- 4 Яйца взбить миксером в пену, добавить сахар и взбивать, пока масса не увеличится в объеме в два раза.
- 5 Не прекращая взбивать, влить молоко и сливки.
- 6 Всыпать в яичную массу муку и вымешать деревянной ложкой.
- 7 Залить получившимся тестом груши.
- 8 Из черники слить воду, промокнуть ягоды бумажным полотенцем и посыпать ими пирог.
- 9 Поставить форму с пирогом в разогретую духовку на 25 минут.

Ю.В.: Можно использовать груши, которые залежались в доме — чем они спелее, тем ароматнее получится пирог. Для праздничного варианта форму, смазанную маслом, хорошо присыпать толченым миндалем.



Апельсиново-миндальный кранбл с финиками

| | |
|-------|----------------------------------|
| 1 | стакан хлопьев «5 злаков» |
| 300 г | фиников без косточек |
| 2 | апельсина |
| 110 г | сливочного масла |
| | горсть миндальных лепестков |
| 2 1/2 | ст. ложки коричневого сахара |
| 2 | ст. ложки муки |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |
| 1/2 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 Финики нарезать маленькими кусочками.
- 2 С половинки апельсина срезать ножом цедру, выжать из апельсинов сок — должно получиться 200 мл.
- 3 Финики поместить в небольшую кастрюлю, залить апельсиновым соком, добавить цедру и довести до кипения, затем снять с огня и удалить цедру.
- 4 Соединить 100 г предварительно размягченного сливочного масла с 2 ст. ложками сахара, влить ванильный экстракт и взбить все в однородную массу.
- 5 Всыпать муку и перемешать ложкой.
- 6 Добавить в тесто зерновые хлопья, посолить и все растереть в крошку.
- 7 Небольшую продолговатую форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, выложить половину теста и слегка утрамбовать его.
- 8 Сверху разложить финики с апельсиновым соком, присыпать частью миндальных лепестков.
- 9 На финики раскрошить руками оставшееся тесто, посыпать оставшимися миндальными лепестками и сахаром.
- 10 Выпекать кранбл в разогретой духовке 30 минут.

Ю.В.: В тесто можно добавить корицу или мускатный орех. Если у вас получилось многовато фиников, не переживайте — в сиропе они несколько дней прекрасно простоят в холодильнике.



Шоколадный кранбл с грушами

- 4 куска подсохшего
черного хлеба
- 1 груша
- 1 лимон
- 50 г охлажденного сливочного
масла
- 3 1/2 ст. ложки шоколадной
крошки
- 3 ст. ложки коричневого
сахара

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 Грушу, удалив сердцевину, нарезать дольками.
- 2 Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона
выжать сок.
- 3 Выложить дольки груши в жаропрочную форму, посыпать
сверху лимонной цедрой, полить 1 ст. ложкой лимонного
сока, присыпать 1 неполной ст. ложкой сахара и 1 ст. ложкой
шоколадной крошки.
- 4 Хлеб измельчить в блендере в мелкую крошку.
- 5 Сливочное масло нарезать небольшими кусочками.
- 6 Хлебную крошку соединить с оставшимся сахаром и сливочным
маслом, всыпать 1 1/2 ст. ложки шоколадной крошки и еще
немного взбить в блендере.
- 7 Присыпать груши хлебной крошкой и оставшейся шоколадной
крошкой.
- 8 Отправить кранбл в разогретую духовку на 20 минут.

Ю.В.: Если нет шоколадной крошки, натрите на терке обычный
шоколад. В хлебную крошку можно добавить гвоздику
или кардамон.



Клафути с вишней

5 ст. ложек с горкой муки
3 горсти замороженной вишни без косточек
3 яйца
50 г коричневого сахара
1/2 стакана молока
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180–190 °С.

- 1 Вишню разморозить, образовавшуюся жидкость слить.
- 2 Яйца соединить с сахаром, добавить щепотку соли и взбивать миксером, пока масса не увеличится в объеме в 2–3 раза.
- 3 Добавить разрыхлитель и, не прекращая взбивать, по одной всыпать 4 ст. ложки муки.
- 4 Влить в тесто молоко, затем всыпать последнюю ложку муки. Тесто должно получиться однородным, по консистенции — как блинное.
- 5 В форму высыпать вишню и вылить сверху тесто.
- 6 Выпекать клафути в разогретой духовке 30–35 минут до образования золотистой корочки.

Ю.В.: Печь клафути лучше в красивой керамической форме, которую потом можно будет поставить на стол.



Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней

| | |
|-------|----------------------------|
| 4 | листа теста фило |
| 350 г | тыквы |
| 1 | апельсин |
| | горсть миндаля |
| | горсть изюма |
| | горсть вяленой вишни |
| 6–7 | ст. ложек оливкового масла |
| 5–6 | ст. ложек сахарной пудры |
| 1 | ст. ложка рома |
| 3 | стручка кардамона |
| 1 | звездочка бадьяна |
| 5 | гвоздик |
| | щепотка мускатного ореха |

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- [1] Тыкву почистить и натереть на крупной терке (лучше делать это в комбайне).
- [2] Вишню и изюм залить ромом, перемешать и дать постоять.
- [3] Стручки кардамона раздавить и вынуть зерна.
- [4] Гвоздику, бадьян, мускатный орех и зерна кардамона растереть в ступке.
- [5] Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
- [6] Миндаль и цедру апельсина добавить в ступку к специям и все измельчить так, чтобы остались маленькие кусочки миндаля.
- [7] Три листа фило уложить один на другой, промазывая каждый оливковым маслом и слегка присыпая сахарной пудрой, сверху накрыть последним листом фило.
- [8] Посыпать тесто частью орехов со специями и равномерно разложить сверху натертую тыкву.
- [9] Изюм с вишней вынуть из алкоголя и выложить на тыкву, посыпать оставшимися орехами со специями, а затем 2 ст. ложками сахарной пудры.
- [10] Свернуть штрудель рулетом.
- [11] Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить штрудель, смазать его оливковым маслом и выпекать 20 минут.
- [12] Готовый штрудель остудить и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Ю.В.: Апельсин можно заменить лимоном или лаймом. Вместо рома подойдет коньяк, а если делаете штрудель для детей, замочите изюм и вишню в крепко заваренном чае.





БРАУНИ, КЕКСЫ, МАФФИНЫ, КРУАССАНЫ

- 100 Миндальные маффины с вишней
- 102 Морковные маффины с грецкими орехами
- 104 Маффины с кабачком, кардамоном и лаймом
- 106 Апельсиновые маффины
- 108 Кокосовые капкейки со свежими ягодами
- 110 Кекс с папайей и орехами
- 112 Малиновые маффины
- 114 Круассаны, запеченные в сливочном креме
- 116 Брауни с грецкими орехами

Миндальные маффины с вишней

| | |
|--------|----------------------------------|
| 160 г | муки |
| 300 г | замороженной вишни |
| 200 г | коричневого сахара |
| 1 | лимон |
| 50 г | миндаля |
| 50 г | сливочного масла |
| 1 | яйцо |
| | горсть лепестков миндаля |
| 130 мл | натурального йогурта |
| 90 мл | оливкового масла |
| 1 | ст. ложка сахарной пудры |
| 1 | ч. ложка разрыхлителя |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно
разогреть до 200 °С.

- 1 Вишню предварительно разморозить.
- 2 Цедру лимона натереть на мелкой терке.
- 3 Сахар соединить с лимонной цедрой и миндалем и измельчить в блендере.
- 4 Добавить 150 г муки, разрыхлитель, соль и все перемешать.
- 5 Сливочное масло растопить.
- 6 Йогурт соединить с 80 мл оливкового масла и ванильным экстрактом, влить растопленное масло и перемешать, затем добавить яйцо и еще раз перемешать.
- 7 Вишню посыпать оставшейся мукой и перемешать.
- 8 Добавить вишню в муку с миндалем, перемешать, затем влить оливково-йогуртовую массу и вымешать тесто.
- 9 Формочки для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом и выложить в них тесто, заполняя на 2/3 объема.
- 10 Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.
- 11 Готовые маффины посыпать сахарной пудрой и миндальными лепестками.

Ю.В.: Если нет вишни, можно использовать любые замороженные или свежие ягоды и фрукты. Вместо йогурта подойдет простокваша.



Морковные маффины с грецкими орехами

| | |
|--------|------------------------------------|
| 170 г | муки |
| 2 | моркови (200 г) |
| 100 г | сливочного масла |
| 70 г | коричневого сахара |
| 50 г | грецких орехов |
| 1 | яйцо |
| 100 мл | жирных сливок |
| 2 | ст. ложки молока |
| 1 | ст. ложка с горкой сахарной пудры |
| 1 | ст. ложка с горкой сливочного сыра |
| 1/2 | ч. ложки разрыхлителя |
| 1/4 | ч. ложки молотой корицы |
| 1/4 | ч. ложки молотой гвоздики |
| 1/4 | ч. ложки мускатного ореха |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Морковь почистить и натереть на крупной терке.
- 2 Сливочное масло растопить.
- 3 Грецкие орехи слегка измельчить в ступке (несколько орехов оставить целыми).
- 4 Муку перемешать с разрыхлителем, солью, корицей, гвоздикой и мускатным орехом.
- 5 Яйцо с сахаром взбить миксером в пышную массу.
- 6 Влить молоко и продолжать взбивать.
- 7 Ввести растопленное сливочное масло и взбить все в однородную массу.
- 8 Добавить морковь, измельченные орехи, муку со специями и вымесить тесто.
- 9 Разложить тесто в силиконовые формы для маффинов и отправить в разогретую духовку на 25–30 минут.
- 10 Сливки взбить миксером (не перебить!).
- 11 Сливочный сыр с сахарной пудрой взбить миксером в однородную массу и, продолжая взбивать, частями ввести взбитые сливки.
- 12 Когда маффины остынут, украсить их кремом и оставшимися орехами.

Ю.В.: Можно приготовить такие маффины с кабачком или свеклой.



Маффины с кабачком, кардамоном и лаймом

| | |
|-------|---------------------------|
| 150 г | муки |
| 1/2 | кабачка |
| 100 г | сливочного масла |
| 1 | лайм |
| 1 | яйцо |
| 1 | ч. ложка сахара |
| 1 | ч. ложка оливкового масла |
| 1 | ч. ложка разрыхлителя |
| 2 | стручка кардамона |
| 1 | звездочка бадьяна |
| | щепотка морской соли |

Духовку предварительно
разогреть до 200 °С.

- 1 Кабачок вместе с кожей натереть на крупной терке, затем просушить бумажным полотенцем.
- 2 Сливочное масло растопить.
- 3 Кардамон раздавить плоской стороной ножа и вынуть зерна.
- 4 Бадьян и зерна кардамона растереть в ступке.
- 5 Муку перемешать с разрыхлителем, измельченными специями и солью.
- 6 Цедру лайма натереть на мелкой терке, выжать 1 ч. ложку сока.
- 7 К кабачку добавить яйцо, сахар, цедру и сок лайма, влить растопленное масло и перемешать.
- 8 Всыпать муку с разрыхлителем и все вымешать.
- 9 Формочки для маффинов выстелить бумажными вкладышами, смазать их оливковым маслом и разложить тесто.
- 10 Выпекать маффины в разогретой духовке 15–20 минут.

Ю.В.: Главное, не забудьте промокнуть натертые кабачки бумажным полотенцем — для овощных маффинов это очень важно!



Апельсиновые маффины

| | |
|--------|----------------------------|
| 150 г | муки грубого помола |
| 150 г | пшеничной муки |
| 150 г | коричневого сахара |
| 150 г | апельсинового джема |
| 1 | апельсин |
| 2 | яйца |
| 280 мл | молока |
| 4 | ст. ложки оливкового масла |
| 1 | ч. ложка соды |
| 1 | ч. ложка разрыхлителя |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1] Всю муку перемешать с сахаром, содой, разрыхлителем и солью.
- 2] Цедру апельсина натереть на мелкой терке, выжать 3 ст. ложки апельсинового сока.
- 3] Апельсиновую цедру добавить к муке с сахаром.
- 4] Молоко соединить с яйцами, оливковым маслом, апельсиновым соком и взбить все миксером.
- 5] Добавить апельсиновый джем, перемешать.
- 6] Соединить молочную массу с мучной и вымесить тесто.
- 7] В формы для маффинов поместить бумажные вкладыши и разложить в них тесто, заполняя на 3/4 объема.
- 8] Выпекать маффины в разогретой духовке 20 минут.

Ю.В.: Вместо муки грубого помола можно взять гречневую или ржаную.



Кокосовые капкейки со свежими ягодами

| | |
|--------|-------------------------------|
| 200 г | муки |
| 200 г | белого шоколада |
| 200 г | маскарпоне |
| 200 г | свежих ягод |
| 3 | яйца |
| 150 г | коричневого сахара |
| 100 г | кокосовой стружки |
| 70 г | сливочного масла |
| 100 мл | молока |
| 1 | ч. ложка разрыхлителя |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно
разогреть до 180°C.

- 1 Шоколад поломать на небольшие кусочки и растопить на водяной бане.
- 2 Молоко соединить с яйцами и 50 г предварительно размягченного сливочного масла и взбить все блендером в однородную массу.
- 3 Добавить ванильный экстракт, половину растопленного шоколада и еще раз взбить все блендером.
- 4 Муку перемешать с сахаром, кокосовой стружкой, разрыхлителем и солью.
- 5 Яично-шоколадную смесь влить к муке с кокосом и вымесить гладкое, однородное тесто.
- 6 Небольшие формы из фольги смазать оставшимся сливочным маслом, заполнить тестом на 3/4 объема и поместить на противень.
- 7 Выпекать капкейки в разогретой духовке 15–18 минут.
- 8 Оставшийся растопленный шоколад перемешать с маскарпоне и отправить крем в холодильник.
- 9 Готовые капкейки остудить, затем покрыть кремом и украсить ягодами.

Ю.В.: Вместо маскарпоне можно использовать другой сливочный сыр, домашние сливки или нежирную сметану. Ягоды подойдут любые — малина, ежевика, черника.



Кекс с папайей и орехами

| | |
|-------|---|
| 90 г | муки |
| 150 г | консервированной папайи в собственном соку |
| 140 г | коричневого сахара |
| 100 г | сливочного масла |
| 2 | яйца |
| 80 г | кокосовой стружки |
| 50 г | орехов пекан |
| 50 г | грецких орехов |
| 1/2 | лимона |
| 3–4 | финика без косточек |
| 5–6 | цукатов из имбиря |
| 3 | ст. ложки сахарной пудры |
| 1 | ст. ложка сливочного сыра |
| 1 | ст. ложка очищенных семян подсолнечника |
| 1 | ст. ложка семян кунжута |
| 1 | ч. ложка растительного масла |
| 10 г | разрыхлителя |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- [1] Все орехи измельчить в блендере в крошку.
- [2] Папайю измельчить в блендере в пюре.
- [3] Сахар вместе с яйцами и предварительно размягченным сливочным маслом взбить миксером в однородную массу.
- [4] Муку перемешать с измельченными орехами, семечками, пюре из папайи, 60 г кокосовой стружки, разрыхлителем и солью.
- [5] Добавить сахарно-сливочную массу и вымесить тесто.
- [6] Финики и имбирные цукаты нарезать маленькими кусочками, добавить в тесто и перемешать.
- [7] Форму для кекса смазать растительным маслом, выложить тесто, разровнять и отправить в разогретую духовку на 40 минут.
- [8] Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
- [9] Сахарную пудру растереть с лимонным соком и сливочным сыром.
- [10] Готовый кекс остудить, покрыть кремом и посыпать оставшейся кокосовой стружкой.

Ю.В.: Вместо папайи можно взять консервированные персики или ананасы, главное, чтобы они были приготовлены в собственном соку.



Малиновые маффины

| | |
|-------|-------------------------------|
| 300 г | муки |
| 150 г | коричневого сахара |
| 2 | яйца |
| 100 г | малинового джема |
| 60 г | сливочного масла |
| 50 г | свежей малины |
| 50 г | сахарной пудры |
| 1 | стакан простокваши |
| 1 | ч. ложка разрыхлителя |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно
разогреть до 200 °С.

- 1 Растопить 50 г сливочного масла на медленном огне.
- 2 Муку перемешать с сахаром, разрыхлителем и солью.
- 3 Простоквашу соединить с яйцами, затем, непрерывно перемешивая венчиком, тонкой струйкой влить растопленное сливочное масло, ванильный экстракт и взбить все еще немного.
- 4 Добавить муку с разрыхлителем и вымешать тесто (оно не должно быть слишком однородным — чем меньше вымешивать тесто, тем нежнее получатся маффины).
- 5 Формы для маффинов смазать оставшимся сливочным маслом, разложить в них тесто на половину объема, в каждую форму положить по 1 ч. ложке малинового джема.
- 6 Наполнить формы оставшимся тестом и выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.
- 7 Готовые маффины посыпать сахарной пудрой и украсить свежей малиной.

Ю.В.: При приготовлении маффинов очень важно отдельно смешивать сухие ингредиенты и отдельно — жидкие. Вместо простокваши можно взять густой кефир или йогурт нормальной жирности. И даже не пытайтесь заменить джем вареньем — оно растечется при выпекании!



Круассаны, запеченные в сливочном креме

4 вчерашних круассана
2 горсти капель из белого
 шоколада
1 горсть изюма
4 ст. ложки апельсинового
 варенья
50 г сливочного масла

Для крема:

4 яйца
1 апельсин
150 мл сливок
150 мл молока
3–4 ст. ложки коричневого
 сахара
1/4 ч. ложки апельсиновой
 воды

Духовку предварительно
разогреть до 190 °С.

- 1 С апельсина предварительно срезать цедру, высушить ее и измельчить.
- 2 Круассаны разрезать вдоль пополам, смазать каждую половинку сливочным маслом и вареньем.
- 3 Приготовить крем: яйца слегка взбить, добавить сахар, 1/2 ч. ложки измельченной апельсиновой цедры, влить сливки, молоко, апельсиновую воду и все вымешать венчиком.
- 4 Выложить половинки круассанов в керамическую форму для выпечки, посыпать шоколадными каплями и изюмом.
- 5 Залить круассаны сливочным кремом и запекать в разогретой духовке 35–40 минут.

Ю.В.: Вместо апельсинового варенья можно взять абрикосовое, вишневое или клубничное, а если не любите изюм, замените его нарезанной курагой или любыми ягодами.



Брауни с грецкими орехами

| | |
|-------|---------------------------------|
| 1 | стакан муки |
| 1 | стакан очищенных грецких орехов |
| 1 | апельсин |
| 2/3 | стакана коричневого сахара |
| 110 г | сливочного масла |
| 2 | яйца |
| 50 г | молочного шоколада |
| 10 г | разрыхлителя |
| 1/4 | ч. ложки морской соли |

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Выбрать 12 красивых половинок орехов для украшения, остальные орехи измельчить в ступке.
- 2 Цедру апельсина натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
- 3 В небольшой кастрюле соединить 100 г сливочного масла с сахаром и поместить на медленный огонь. Влить апельсиновый сок и прогревать, пока сахар не растворится.
- 4 Шоколад поломать руками или порезать ножом на небольшие кусочки.
- 5 Муку перемешать с разрыхлителем, добавить измельченные грецкие орехи, шоколад, апельсиновую цедру, яйца, посолить и все перемешать.
- 6 Влить к муке с орехами и шоколадом растопленное масло с сахаром, все перемешать.
- 7 Небольшой глубокий противень выстелить бумагой для выпечки, смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто, разровнять и разложить сверху половинки грецких орехов.
- 8 Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут, главное — не передержать, внутри брауни должны быть мягкими и сочными.

Ю.В.: Я редко использую молочный шоколад, но в этом рецепте благодаря грецким орехам и апельсину он прекрасно работает, а черный, пожалуй, был бы слишком интенсивным. Если нет терки для цедры, срежьте с апельсина ножом тонкие полоски, а затем мелко порубите.





ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

- 120 Томленые сливы со взбитыми сливками и карамелизированными орехами
- 122 Фрукты в ванильном креме
- 124 Сливочный пудинг со свежими ягодами
- 126 Ананасовый флан
- 128 Карамелизированные бананы под хрустящим тестом

Томленые сливы со взбитыми сливками и карамелизированными орехами

| | |
|--------|-------------------------------|
| 500 мл | сливок |
| 6 | крупных слив |
| 100 г | миндального печенья |
| 2 | горсти грецких орехов |
| 3 | ст. ложки коричневого сахара |
| 1 | ч. ложка сливочного масла |
| 1 | звездочка бадьяна |
| 1 | гвоздика |
| 1/4 | ч. ложки молотой корицы |
| 1/4 | ч. ложки ванильного экстракта |

- 1 Сливы, удалив косточки, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Разогреть в сковороде 1/2 ч. ложки сливочного масла, всыпать 2 ст. ложки сахара, выложить сливы и все перемешать.
- 3 Бадьян, гвоздику и корицу добавить к сливам, немного припустить их, затем снять с огня.
- 4 В отдельной сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, всыпать оставшийся сахар и выложить орехи, слегка поломав их руками. Дать орехам закарамелизоваться, затем переложить их на тарелку (лишнее масло слить).
- 5 В сливки добавить ванильный экстракт и взбить блендером в пышную массу (главное — не перебить!).
- 6 Печенье раскрошить руками.
- 7 На дно прозрачных бокалов выложить немного крошки из печенья, затем сливы с выделившимся соком, а сверху взбитые сливки, украсить десерт карамелизированными орехами.

Ю.В.: Вместо слив прекрасно подойдут персики, нектарины или груши. Печенье можно взять любое, какое вам больше по вкусу.



Фрукты в ванильном креме

| | |
|------|------------------------------|
| 3 | банана |
| 2 | нектарина |
| 1/4 | апельсина |
| 1/2 | лимона |
| 25 г | сливочного масла |
| | несколько веточек мяты |
| 3–4 | ст. ложки коньяка |
| 2–3 | ст. ложки коричневого сахара |

Для крема:

| | |
|-------|-------------------------------|
| 100 г | сахара |
| 4 | яичных желтка |
| 50 г | кукурузной муки |
| 25 г | сливочного масла |
| 1/2 л | молока |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |

- 1 Приготовить крем: желтки взбить с сахаром, добавить кукурузную муку и перемешать все венчиком.
- 2 Молоко налить в кастрюлю, довести до кипения и, непрерывно помешивая, влить к желткам с мукой.
- 3 Вернуть получившуюся массу в кастрюлю, влить ванильный экстракт, поставить на огонь и, не переставая помешивать, довести до кипения, а затем сразу снять с огня.
- 4 Пропустить крем через сито, чтобы не было комочков, добавить 25 г сливочного масла и перемешать.
- 5 С четвертинки апельсина срезать цедру и мелко ее порезать.
- 6 Из половинки лимона отжать сок.
- 7 Нектарины и очищенные бананы нарезать небольшими кусочками.
- 8 Растопить в небольшой сковороде оставшееся масло, выложить бананы и нектарины, всыпать коричневый сахар и все перемешать, чтобы фрукты покрылись сахаром.
- 9 Добавить коньяк, цедру апельсина, лимонный сок и все слегка обжарить, чтобы образовалась карамель.
- 10 Закарамелизированные фрукты выложить в крем.
- 11 Мяту порвать руками и посыпать десерт.

Ю.В.: С бананами и другими тропическими фруктами лучше всего идет тростниковый сахар.



Сливочный пудинг со свежими ягодами

| | |
|-------|-----------------------|
| 1 | апельсин |
| 100 г | малины |
| 100 г | голубики |
| 100 г | ежевика |
| 90 г | сахара |
| 1 | стакан кефира |
| 1 | стакан сливок |
| 1 | стакан молока |
| 10 г | желатина в пластинках |
| 1 | стручок ванили |

- 1 Желатин замочить на некоторое время в холодной воде, затем промокнуть бумажным полотенцем.
- 2 Стручок ванили разрезать вдоль и вынуть зерна.
- 3 Молоко и сливки налить в небольшую кастрюлю, добавить сахар, стручок и зерна ванили и поставить на небольшой огонь.
- 4 С половинки апельсина срезать ножом цедру и отправить в молоко со сливками.
- 5 Цедру оставшейся части апельсина натереть на мелкой терке и всыпать в кефир.
- 6 Как только в молоке со сливками появятся первые пузырьки, добавить желатин, снять кастрюлю с огня, удалить апельсиновую цедру и стручок ванили, все перемешать.
- 7 Взбивая кефир миксером, влить горячую молочную смесь.
- 8 Разлить молочно-кефирную массу в прозрачные бокалы и отправить в холодильник минимум на 3 часа.
- 9 Застывший десерт украсить малиной, ежевикой и голубикой.

Ю.В.: Чтобы десерт получился белого цвета, я кладу не тростниковый, а обычный белый сахар.



Ананасовый флан

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 200 г | консервированных ананасов |
| 4 | яйца |
| 100 г | коричневого сахара |
| 3 | ст. ложки с горкой кокосовой стружки |
| 1 | ч. ложка сливочного масла |
| 1/2 | ч. ложки ванильного экстракта |
| 1/4 | ч. ложки куркумы |

Духовку предварительно разогреть до 150–160 °С.

- 1 Разогреть сковороду и подсушить в ней кокосовую стружку.
- 2 Ананасы (без жидкости) взбить в блендере в пюре.
- 3 Белки отделить от желтков.
- 4 Белки взбить в пену, затем уменьшить скорость, всыпать 50 г сахара, снова увеличить скорость и взбивать еще 3–5 минут.
- 5 К желткам добавить оставшийся сахар и куркуму, влить ванильный экстракт и взбить все в светлую, воздушную массу.
- 6 Пюре из ананасов соединить с кокосовой стружкой, добавить желтки с сахаром и слегка взбить блендером с насадкой-венчиком.
- 7 Добавить немного взбитых белков с сахаром и перемешать, затем вмешать оставшиеся белки.
- 8 Небольшие керамические формы смазать сливочным маслом и разложить флан.
- 9 Выпекать в разогретой духовке 10 минут.

Ю.В.: Если яйца крупные, будет достаточно и трех. Главный секрет суфле в правильно взбитых белках — их нужно сначала взбить, затем добавить сахар или сахарную пудру и продолжать взбивать, пока не получится гладкая, однородная масса.



Карамелизированные бананы под хрустящим тестом

2 банана
50 г сливочного масла
2 ст. ложки муки с горкой
2 ст. ложки кокосовой стружки
1 1/2 ст. ложки сахарного песка

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1 Предварительно охлажденное сливочное масло порезать кусочками.
- 2 Муку соединить с 1 ст. ложкой сахара, добавить кусочки масла и растереть ложкой до образования крошки.
- 3 Всыпать кокосовую стружку и перетереть все руками — масса по структуре должна напоминать панировочные сухари.
- 4 В центр сковороды со съемной ручкой или формы для выпечки высыпать оставшийся сахар, сверху поместить кондитерское кольцо.
- 5 Бананы почистить, нарезать кружками и выложить очень плотно в кондитерское кольцо, так чтобы оно было полностью заполнено, затем присыпать мучной крошкой и поставить на огонь на 1–2 минуты, чтобы сахар расплавился и закарамелизился.
- 6 Отправить сковороду с бананами на 15–20 минут в разогретую духовку.
- 7 Готовые бананы в кольце переложить на тарелку, ножом отделить от стенок кольца, затем снять его.

Ю.В.: Кокосовая стружка должна быть обязательно без сахара!





НАПИТКИ

- 132 Горячий шоколад с перцем чили
- 132 Горячий шоколад со взбитыми сливками
- 134 Кофе по-венски
- 134 Чай с розмарином, апельсином и медом
- 136 Банановый коктейль с папайей, манго и киви
- 136 Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком
- 138 Коктейль из йогурта и клубники с медом и мятой
- 138 Милк-шейк с бананом и ягодами



Горячий шоколад с перцем чили

500 мл молока

- 3** ст. ложки какао-порошка
- 3** ст. ложки без горки коричневого сахара
- 3** сухих перца чили

- 1** Какао и сахар всыпать в глубокую сковороду и перемешать.
- 2** Влить немного молока, снова перемешать и поставить на огонь.
- 3** Постоянно перемешивая, добавить чили и продолжать прогревать на небольшом огне.
- 4** Когда сахар полностью растворится и не останется комочков, влить оставшееся молоко и довести массу до кипения. Как только шоколад закипит, сразу снять с огня.
- 5** Процедить шоколадную массу через сито.

Ю.В.: Сколько на свете шоколадоежек, столько и способов приготовления горячего шоколада. Некоторые добавляют сливочное масло или сметану, а я сухой перчик чили, не измельчая его, и это дает неповторимый вкус и аромат!

НАПИТКИ

Горячий шоколад со взбитыми сливками

- 100 г** черного шоколада
- 1** стакан молока
- 1** стакан сливок
- 1 1/2** ч. ложки сахара
- 1/2** ч. ложки какао-порошка
- щепотка ванильной пудры

- 1** Молоко и половину сливок влить в небольшую кастрюлю, добавить сахар и довести до кипения.
- 2** Шоколад мелко порубить ножом.
- 3** Кастрюлю с молоком снять с огня, всыпать шоколад и взбить все миксером на медленной скорости.
- 4** Поставить кастрюлю с шоколадной массой на очень маленький огонь.
- 5** В оставшиеся сливки добавить ванильную пудру и взбить миксером в крепкую пену.
- 6** В чашку налить шоколад, сверху выложить взбитые сливки, присыпать какао.

Ю.В.: Как настоящий шоколаголик, я люблю только черный шоколад, но если вам больше нравится молочный или шоколад с не очень высоким содержанием какао, то готовьте с ним. Сахар лучше добавлять белый, чтобы он не изменил цвет молока, а ванильную пудру можно сделать, измельчив в блендере или кофемолке стручок ванили.





Кофе по-венски

- 1–2 кусочка черного шоколада
- 30 мл 20–30%-ных сливок
- 1–2 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка натурального молотого кофе

- 1 Шоколад натереть на мелкой терке.
- 2 Сливки взбить венчиком в крепкую пену.
- 3 Сварить кофе эспрессо, перелить в бокал.
- 4 Добавить сахар, перемешать.
- 5 Украсить взбитыми сливками и натертым шоколадом.

Ю.В.: В сливки иногда добавляют немного коньяка, рома или какого-нибудь другого ароматного алкоголя.

НАПИТКИ

Чай с розмарином, апельсином и медом

- 1 апельсин
- 1 пакетик чая каркаде
- 1 веточка розмарина
- 2 лавровых листа
- 1 ч. ложка жидкого меда

- 1 С апельсина ножом срезать цедру.
- 2 В глубокую чашку поместить цедру апельсина, добавить лавровые листья, розмарин, мед и чай.
- 3 Залить кипятком и дать настояться.

Ю.В.: Если найдете свежий лавровый лист, чай будет более ароматным!





Банановый коктейль с папайей, манго и киви

- 1/2 папайи
- 1/2 манго
- 1 банан
- 1 киви
- 4 кубика льда

- 1 Все фрукты очистить от кожуры и поместить в блендер.
- 2 Добавить лед и все взбить.

Ю.В.: Папайя очень богата антиоксидантами — это то, что нам помогает бороться со старением!

НАПИТКИ

Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком

- 2 крупные сладкие груши
- 2 апельсина
- 100 г натурального йогурта

- 1 Из апельсинов отжать сок.
- 2 Груши разрезать, удалить сердцевину с семечками.
- 3 Поместить груши в блендер, добавить йогурт, 100 мл апельсинового сока и все взбить.

Ю.В.: Если фрукты не слишком сладкие, влейте в коктейль немного жидкого меда или кленового сиропа. По желанию можно добавить лед, а в праздничных случаях заменить йогурт ванильным мороженым.





Коктейль из йогурта и клубники с медом и мятой

6 ягод клубники
150 г обезжиренного йогурта
1 ч. ложка жидкого меда
1–2 веточки мяты

- 1 Клубнику промыть и выложить в чашу блендера.
- 2 Добавить йогурт, мед и листья мяты и все взбить.

Ю.В.: Не перестарайтесь с мятой — нужно добавить всего три-четыре листочка.

НАПИТКИ

Милк-шейк с бананом и ягодами

1 банан
200 г йогурта
2 горсти любых замороженных ягод
1 горсть миндальных лепестков
1 ч. ложка кленового сиропа

- 1 Банан почистить.
- 2 В чашу блендера поместить банан, ягоды, йогурт, миндальные лепестки (немного оставить), влить кленовый сироп и взбить все в однородную массу.
- 3 Перелить коктейль в бокал и украсить оставшимися лепестками миндаля.

Ю.В.: Подойдут любые ягоды, я их добавляю в этот коктейль не размораживая. Вместо йогурта можно взять гладкий, обезжиренный творожок — тоже будет здорово работать!



алфавитный указатель

| | | | | | |
|--|-----|---|-----|--|-----|
| абрикосы консервированные Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами | 42 | бананы Рисовая каша с бананами и мускатным орехом | 40 | Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 |
| ананасы консервированные Ананасовый флан | 126 | Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами pekan | 54 | грейпфрут Ароматные цитрусовые круассаны | 76 |
| анчоусы Слоеные плюшки с козым сыром и анчоусами | 70 | Фрукты в ванильном креме | 122 | грецкие орехи Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами | 36 |
| апельсиновая вода Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 | Карамелизированные бананы под хрустящим тестом | 128 | Морковные маффины с грецкими орехами | 102 |
| апельсиновое варенье Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 | Банановый коктейль с папайей, манго и киви | 136 | Кекс с папайей и орехами | 110 |
| апельсиновый джем Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти | 82 | Милк-шейк с бананом и ягодами | 138 | Брауни с грецкими орехами | 116 |
| Апельсиновые маффины | 106 | бекон Piperade — баскский завтрак | 12 | Томленые сливы со взбитыми сливками и карамелизированными орехами | 120 |
| апельсины Творожное суфле с апельсином | 30 | Яйцо бенедикт с беконом | 18 | груши Груши, запеченные с медом и творогом | 32 |
| Ароматные цитрусовые круассаны | 76 | Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 | Гречневая каша с курагой и грушей | 44 |
| Апельсиново-миндальный крамбл с финиками | 90 | Тартин по-английски | 74 | Легкий пирог с грушами и сушеной черникой | 88 |
| Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней | 96 | булочки Яйцо бенедикт с беконом | 18 | Шоколадный крамбл с грушами | 92 |
| Апельсиновые маффины | 106 | ветчина Взбитые яйца на слоеном тесте | 12 | Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком | 136 |
| Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 | Рулет из омлета с ветчиной и сыром | 20 | дрожжи Гречневые блины с карамелизированными яблоками и медовым соусом | 50 |
| Брауни с грецкими орехами | 116 | Киш лорен | 66 | ежевика Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 |
| Фрукты в ванильном креме | 122 | вишня Клафути с вишней | 94 | желатин Творожное суфле с апельсином | 30 |
| Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 | Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней | 96 | Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 |
| Чай с розмарином, апельсином и медом | 134 | Миндальные маффины с вишней | 100 | изюм Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней | 96 |
| Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком | 136 | геркулес Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами | 42 | Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 |
| артишоки Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 | голубика Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами pekan | 54 | йогурт Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами | 42 |
| багет Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 | Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 | Тартин по-английски | 74 |
| | | горчица Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 | Миндальные маффины с вишней | 100 |
| | | Тартин по-английски | 74 | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|-------------------------|---|-----|-----------------------|---|-----|
| Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком | 136 | круассаны | Ароматные цитрусовые круассаны | 76 | лук-шалот | Омлет с карамелизированным шалотом, моцареллой и тимьяном | 14 |
| Коктейль из йогурта и клубники с медом и мятой | 138 | | Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 | | | |
| Милк-шейк с бананом и ягодами | 138 | крупя гречневая | Гречневая каша с курагой и грушей | 44 | мак | Ароматные оладьи с маком и мандаринами | 48 |
| кабачки | | крупя кукурузная | Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами | 36 | малина | Малиновые маффины | 112 |
| Маффины с кабачком, кардамоном и лаймом | 104 | | | | | Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 |
| какао | | крупя манная | Сырники с морковью | 32 | малиновый джем | Малиновые маффины | 112 |
| Горячий шоколад с перцем чили | 132 | | | | | | |
| Горячий шоколад со взбитыми сливками | 132 | курага | Суфле с курагой | 22 | манго | Банановый коктейль с папайей, манго и киви | 136 |
| каперсы | | | Творожное суфле с апельсином | 30 | | | |
| Слоеные плюшки с козым сыром и анчоусами | 70 | | Гречневая каша с курагой и грушей | 44 | мандарины | Ароматные оладьи с маком и мандаринами | 48 |
| кедровые орехи | | курица | Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 | маскарпоне | Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 |
| Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 | | Тартин по-английски | 74 | | Кокосовые капкейки со свежими ягодами | 108 |
| кефир | | | | | | | |
| Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 | лайм | Маффины с кабачком, кардамоном и лаймом | 104 | мед | Груши, запеченные с медом и творогом | 32 |
| киви | | | | | | Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами | 36 |
| Банановый коктейль с папайей, манго и киви | 136 | лимон | Яйцо бенедикт с беконом | 18 | | Гречневые блины с карамелизированными яблоками и медовым соусом | 50 |
| кинза | | | Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 | | Чай с розмарином, апельсином и медом | 134 |
| Piperade — баскский завтрак | 12 | | Яблочные блинчики из Виченцы | 52 | | Коктейль из йогурта и клубники с медом и мятой | 138 |
| Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами | 62 | | Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 | миндаль | Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 |
| кленовый сироп | | | Шоколадный крамбл с грушами | 92 | | Миндально-кремовый рис с ягодами | 38 |
| Омлет с карамелизированным шалотом, моцареллой и тимьяном | 14 | | Миндальные маффины с вишней | 100 | | Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти | 82 |
| Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами pekan | 54 | | Кекс с папайей и орехами | 110 | | Апельсиново-миндальный крамбл с финиками | 90 |
| Ароматные цитрусовые круассаны | 76 | | Фрукты в ванильном креме | 122 | | Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней | 96 |
| Милк-шейк с бананом и ягодами | 138 | лук зеленый | Киш лорен | 66 | | Миндальные маффины с вишней | 100 |
| клубника | | | Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 | | Милк-шейк с бананом и ягодами | 138 |
| Бисквит с клубникой и сливочным кремом | 84 | лук красный | Piperade — баскский завтрак | 12 | молоко | Рулет из омлета с ветчиной и сыром | 20 |
| Коктейль из йогурта и клубники с медом и мятой | 138 | | Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами | 16 | | Творожное суфле с апельсином | 30 |
| корнишоны | | | Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 | | Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами | 36 |
| Тартин по-английски | 74 | лук-порей | Блинная лазанья с творогом и семгой | 60 | | Миндально-кремовый рис с ягодами | 38 |
| кофе | | | | | | Рисовая каша с бананами и мускатным орехом | 40 |
| Кофе по-венски | 134 | | | | | Ароматные оладьи с маком и мандаринами | 48 |
| крабовое мясо | | | | | | Гречневые блины с карамелизированными яблоками и медовым соусом | 50 |
| Крабовое суфле с чеддером и пармезаном | 16 | | | | | | |

| | | | | | |
|--|-----|--|-----|---|-----|
| Яблочные блинчики из Виченцы | 52 | Вафли с тыквой и кардамоном | 56 | персики консервированные | |
| Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами pekan | 54 | Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 | Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами | 42 |
| Вафли с тыквой и кардамоном | 56 | Блинная лазанья с творогом и семгой | 60 | | |
| Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 | Сырные вафли с творогом | | петрушка | |
| Блинная лазанья с творогом и семгой | 60 | и карамелизованными помидорами | 62 | Взбитые яйца на слоеном тесте | 12 |
| Сырные вафли с творогом | | Киш с семгой и шпинатом | 68 | Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами | 16 |
| и карамелизованными помидорами | 62 | Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти | 82 | | |
| Киш лорен | 66 | Бисквит с клубникой и сливочным кремом | 84 | печенье | |
| Легкий пирог с грушами и сушеной черникой | 88 | Легкий пирог с грушами и сушеной черникой | 88 | Груши, запеченные с медом и творогом | 32 |
| Клафути с вишней | 94 | Апельсиново-миндальный крамбл с финиками | 90 | Быстрый пирог с апельсиновым джемом, орехами и амаретти | 82 |
| Морковные маффины с грецкими орехами | 102 | Клафути с вишней | 94 | Томленые сливы со взбитыми сливками | |
| Апельсиновые маффины | 106 | Миндальные маффины с вишней | 100 | и карамелизованными орехами | 120 |
| Кокосовые капкейки со свежими ягодами | 108 | Морковные маффины с грецкими орехами | 102 | | |
| Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 | Маффины с кабачком, кардамоном и лаймом | 104 | помидоры | |
| Фрукты в ванильном креме | 122 | Апельсиновые маффины | 106 | Piregade — баскский завтрак | 12 |
| Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 | Кокосовые капкейки со свежими ягодами | 108 | Рулет из омлета с ветчиной и сыром | 20 |
| Горячий шоколад с перцем чили | 132 | Кекс с папайей и орехами | 110 | Киш лорен | 66 |
| Горячий шоколад со взбитыми сливками | 132 | Малиновые маффины | 112 | Тартин по-английски | 74 |
| | | Брауни с грецкими орехами | 116 | Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 |
| морковь | | Карамелизированные бананы | | | |
| Сырники с морковью | 32 | под хрустящим тестом | 128 | | |
| Морковные маффины с грецкими орехами | 102 | | | помидоры черри | |
| | | мука рисовая | | Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 |
| моцарелла | | Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 | Сырные вафли с творогом | |
| Омлет с карамелизованным шалотом, моцареллой и тимьяном | 14 | мята | | и карамелизованными помидорами | 62 |
| Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 | Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 | | |
| | | Фрукты в ванильном креме | 122 | простокваша | |
| мука гречневая | | Коктейль из йогурта и клубники | | Малиновые маффины | 112 |
| Гречневые блины с карамелизованными яблоками и медовым соусом | 50 | с медом и мятой | 138 | | |
| | | нектарины | | рис | |
| мука грубого помола | | Фрукты в ванильном креме | 122 | Миндально-кремовый рис с ягодами | 38 |
| Апельсиновые маффины | 106 | | | Рисовая каша с бананами и мускатным орехом | 40 |
| мука кукурузная | | оливки | | розмарин | |
| Фрукты в ванильном креме | 122 | Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 | Чай с розмарином, апельсином и медом | 134 |
| мука пшеничная | | орехи pekan | | салат листовой | |
| Взбитые яйца на слоеном тесте | 12 | Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами pekan | 54 | Тартин по-английски | 74 |
| Крабовое суфле с чеддером и пармезаном | 16 | Кекс с папайей и орехами | 110 | семга | |
| Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 | папайя | | Блинная лазанья с творогом и семгой | 60 |
| Ванильный творожник | 28 | Кекс с папайей и орехами | 110 | Киш с семгой и шпинатом | 68 |
| Сырники с морковью | 32 | Банановый коктейль с папайей, манго и киви | 136 | | |
| Ароматные оладьи с маком и мандаринами | 48 | | | сливки | |
| Гречневые блины с карамелизованными яблоками и медовым соусом | 50 | перец сладкий | | Ванильный творожник | 28 |
| Яблочные блинчики из Виченцы | 52 | Piregade — баскский завтрак | 12 | Творожное суфле с апельсином | 30 |
| Банановые оладьи с кленовым сиропом, голубикой и орехами pekan | 54 | перец чили | | Миндально-кремовый рис с ягодами | 38 |
| | | Горячий шоколад с перцем чили | 132 | Киш с семгой и шпинатом | 68 |
| | | | | Бисквит с клубникой и сливочным кремом | 84 |
| | | | | Легкий пирог с грушами и сушеной черникой | 88 |

| | |
|--|-----|
| Морковные маффины с грецкими орехами | 102 |
| Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 |
| Томленные сливы со взбитыми сливками и карамелизованными орехами | 120 |
| Сливочный пудинг со свежими ягодами | 124 |
| Горячий шоколад со взбитыми сливками | 132 |
| Кофе по-венски | 134 |

сливы

| | |
|--|-----|
| Томленные сливы со взбитыми сливками и карамелизованными орехами | 120 |
|--|-----|

сыр

| | |
|--|----|
| Рулет из омлета с ветчиной и сыром | 20 |
| Сырные вафли с творогом и карамелизованными помидорами | 62 |

сыр козий

| | |
|--|----|
| Слоеные плюшки с козым сыром и анчоусами | 70 |
|--|----|

сыр сливочный

| | |
|--|-----|
| Ароматные оладьи с маком и мандаринами | 48 |
| Морковные маффины с грецкими орехами | 102 |
| Кекс с папайей и орехами | 110 |

сыр твердый

| | |
|--|----|
| Крабовое суфле с чеддером и пармезаном | 16 |
| Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 |
| Киш лорен | 66 |
| Киш с семгой и шпинатом | 68 |
| Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 |

творог

| | |
|--|----|
| Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 |
| Ванильный творожник | 28 |
| Творожное суфле с апельсином | 30 |
| Груши, запеченные с медом и творогом | 32 |
| Сырники с морковью | 32 |
| Сырные оладьи с беконом и помидорами | 58 |
| Блинная лазанья с творогом и семгой | 60 |
| Сырные вафли с творогом и карамелизованными помидорами | 62 |

тесто песочное

| | |
|-----------|----|
| Киш лорен | 66 |
|-----------|----|

тесто слоеное

| | |
|--|----|
| Взбитые яйца на слоеном тесте | 12 |
| Слоеные плюшки с козым сыром и анчоусами | 70 |

тесто фило

| | |
|--|----|
| Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами | 16 |
| Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 |
| Яблоки и чернослив под хрустящим фило | 86 |
| Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней | 96 |

тунец

| | |
|---|----|
| Средиземноморский горячий бутерброд с тунцом и артишоками | 78 |
|---|----|

тыква

| | |
|---|----|
| Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами | 36 |
| Вафли с тыквой и кардамоном | 56 |
| Штрудель с тыквой, изюмом и вяленой вишней | 96 |

укроп

| | |
|-------------------------------------|----|
| Блинная лазанья с творогом и семгой | 60 |
| Киш с семгой и шпинатом | 68 |

финики

| | |
|--|-----|
| Апельсиново-миндальный крамбл с финиками | 90 |
| Кекс с папайей и орехами | 110 |

фундук

| | |
|--|----|
| Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами | 42 |
|--|----|

хлеб

| | |
|-----------------------------|----|
| Тартин по-английски | 74 |
| Шоколадный крамбл с грушами | 92 |

хлопья «5 злаков»

| | |
|--|----|
| Апельсиново-миндальный крамбл с финиками | 90 |
|--|----|

цукаты

| | |
|---|-----|
| Лимонные сырники с соусом из маскарпоне | 26 |
| Кекс с папайей и орехами | 110 |

чай каркаде

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Чай с розмарином, апельсином и медом | 134 |
|--------------------------------------|-----|

черника

| | |
|---|----|
| Легкий пирог с грушами и сушеной черникой | 88 |
|---|----|

чернослив

| | |
|---------------------------------------|----|
| Яблоки и чернослив под хрустящим фило | 86 |
|---------------------------------------|----|

чеснок

| | |
|---|----|
| Piperade — баскский завтрак | 12 |
| Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами | 16 |

| | |
|--|----|
| Слоеные плюшки с козым сыром и анчоусами | 70 |
| Тартин по-английски | 74 |

шампиньоны

| | |
|---|----|
| Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами | 16 |
|---|----|

шоколад

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Шоколадный крамбл с грушами | 92 |
| Брауни с грецкими орехами | 116 |
| Горячий шоколад со взбитыми сливками | 132 |
| Кофе по-венски | 134 |

шоколад белый

| | |
|---|-----|
| Кокосовые капкейки со свежими ягодами | 108 |
| Круассаны, запеченные в сливочном креме | 114 |

шпинат

| | |
|--|----|
| Киш с семгой и шпинатом | 68 |
| Треугольники со шпинатом, курицей и кедровыми орешками | 72 |

яблоки

| | |
|---|----|
| Гречневые блины с карамелизованными яблоками и медовым соусом | 50 |
| Яблочные блинчики из Виченцы | 52 |
| Яблоки и чернослив под хрустящим фило | 86 |

ягоды

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Миндально-кремовый рис с ягодами | 38 |
| Кокосовые капкейки со свежими ягодами | 108 |
| Милк-шейк с бананом и ягодами | 138 |

яйца

| | |
|---|----|
| Piperade — баскский завтрак | 12 |
| Взбитые яйца на слоеном тесте | 12 |
| Омлет с карамелизованным шалотом, моцареллой и тимьяном | 14 |
| Крабовое суфле с чеддером и пармезаном | 16 |
| Яйца, запеченные в корзиночках фило с грибами | 16 |
| Яйцо бенедикт с беконом | 18 |
| Рулет из омлета с ветчиной и сыром | 20 |
| Суфле с курагой | 22 |



ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА
ВЫСОЦКАЯ ЮЛИЯ. ЕДИМ ДОМА. ИЗБРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Высоцкая Юлия Александровна

Воскресные завтраки

Шеф-редактор **Е. Борисевич**

Редакторы **Е. Торбенкова, И. Атаджанян**

Дизайнер **А. Маркович**

Су-шеф **А. Князев**

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

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 сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

International Sales: International wholesale customers should contact

Foreign Sales Department for their orders.

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.**

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса:

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2.

Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,
бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел.: (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел.: (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел.: +7 (383) 289-91-42.

В Киеве: ООО «Форс Украина», г. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум». Тел.: +38-044-2909944.

Полный ассортимент продукции Издательства «Э»

можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.

Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру. Тел.: +7 (495) 745-89-14.

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 01.08.2015

Формат 84х94 1/16. Гарнитура Helvetica Neue. Печать офсетная

Бум. мел. Усл. печ. л. 17,55 Тираж экз. Заказ

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-699-83280-4



9 785699 832804 >

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

ЛитРес:
одни клик до книги



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Как бы мы ни хотели, чтобы праздник был каждый день, все равно наступают будни со своей рутинной, спешкой, нехваткой времени не только на то, чтобы перекусить, но даже вспомнить об этом. Но и в этой прозе бывают такие замечательные паузы, когда наступают выходные дни. И тогда именно еда помогает создать желанное ощущение праздника и домашнего уюта. У меня есть четкое представление об идеальном утре — начале свободного дня, когда ничто тебя никуда не гонит и нет никаких обязательств впереди. Ты предоставлен самому себе и своим любимым и можешь себе позволить сделать из завтрака целое событие.

Ваша Юлия Высоцкая



www.edimdoma.ru

AK
ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР
АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО

Julia
VYSOTSKAYA

ХЛЕБ*СОЛЬ
КУЛИНАРНЫЙ ЖУРНАЛ С ЮЛИЕЙ ВЫСОЦКОЙ



ISBN 978-5-699-83280-4

9 785699 832804