

ЗАВТРАК



РЕЦЕПТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Четко и по делу

Екатерина Жданова

Завтрак. Рецепты на каждый день

«Издательство АСТ»

2026

УДК 641.55
ББК 36.997

Жданова Е.

Завтрак. Рецепты на каждый день / Е. Жданова — «Издательство АСТ», 2026 — (Четко и по делу)

ISBN 978-5-17-184667-1

Правильный завтрак — это не просто еда, а энергия, с которой пройдет весь день. Поэтому так важно найти «свой» рецепт, который будет радовать и поддерживать именно вас. В этой книге собраны идеи на любой вкус. Хотите взбодриться с утра и приготовить что-то за пять минут? Или устроить маленькое гастрономическое приключение? Мечтаете похудеть без голодовок или, наоборот, хотите поспать подольше, достав готовый завтрак из холодильника? Здесь есть рецепт на любое настроение. Откройте книгу и начните утро так, как хочется именно вам! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-184667-1

© Жданова Е., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

«Страны мира»	6
Американские панкейки	6
Полный английский завтрак	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Екатерина Жданова
Завтрак
Рецепты на каждый день

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2026

«Страны мира»

Американские панкейки

Ингредиенты на 3 порции:

- Молоко – 250 мл
- Куриное яйцо – 1 шт.
- Мука пшеничная – 200 г
- Сахар – 2 ст. л.
- Разрыхлитель – 2 ч. л. (или 1 ч. л. соды, погашенной уксусом)
- Соль – ¼ ч. л.
- Масло растительное – 2 ст. л. + для смазывания
- Ванильный экстракт – 1 ч. л.
- Для подачи (на выбор): кленовый сироп, мед, свежие ягоды, бананы, кусочек сливочного масла, взбитые сливки, орехи и т. д.

Способ приготовления:

Подготовьте все ингредиенты: молоко и яйцо согрейте до комнатной температуры, а муку вместе с разрыхлителем и солью просейте в глубокую миску.

В другой миске взбейте венчиком яйцо с сахаром до легкой пены. Добавьте к нему молоко, растительное масло и ваниль и хорошо перемешайте. А затем влейте жидкую массу к сухим ингредиентам, помешивая только до момента полного соединения. Тесто должно остаться комковатым и неоднородным: это гарантирует нежность и воздушную текстуру. Дайте тесту постоять 5–10 минут.

А тем временем хорошо разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и слегка смажьте ее маслом. Выливайте тесто порциями (примерно по ¼ стакана), ни в коем случае не размазывая. Жарьте на среднем огне и переворачивайте, только когда поверхность сырой части покроется множеством лопнувших пузырьков, а края «схватятся» и станут матовыми (это, как правило, занимает около 2–3 минут). Вторую сторону обжаривайте примерно 1–2 минуты до румяности.

Подавайте панкейки сразу, сложив стопкой, украсив по настроению и вкусу.

Хитрости и советы:

- Тесто должно быть гуще, чем для обычных блинов, но легко стекать с ложки.
- Чтобы проверить готовность, слегка надавите на середину панкейка: она должна пружинить.
- Для черничных панкейков бросьте несколько ягод на каждый блинчик сразу после выливания теста на сковороду.
- Для шоколадного варианта добавьте в сухую смесь пару столовых ложек какао-порошка.
- Если сковорода хорошо прогрета и имеет качественное покрытие, маслом можно смазывать ее только перед первой порцией теста.
- При подаче всегда складываются стопкой: по 2–3 штуки на порцию.
- Украшать панкейки можно на любой вкус: сиропы, орехи, ягоды, сверху по готовности или внутрь еще в процессе – все по усмотрению повара.

Полный английский завтрак

Ингредиенты на 1 порцию:

- Бекон – 2–3 полоски
- Свиные колбаски – 2 шт.
- Помидоры черри – 3–4 шт.
- Шампиньоны – 4–5 шт.
- Куриное яйцо – 1–2 шт.
- Фасоль в томатном соусе – ½ банки
- Хлеб для тоста – 1–2 шт.
- Растительное или сливочное масло – для жарки
- Соль и черный перец – по вкусу

Способ приготовления:

Колбаски и бекон достаньте из холодильника заранее. Начните приготовление с них: колбаски обжарьте на умеренном огне в большой сковороде (или на гриле) до равномерного румяного цвета со всех сторон (это займет около 12–15 минут). На ту же сковороду положите полоски бекона и жарьте до хрустящей корочки, а затем все готовое мясо переложите на теплое блюдо.

Увеличьте огонь и в оставшемся жире быстро обжарьте крупно порезанные грибы до золотистости и сразу же помидоры срезом вниз до мягкости. Все это посолите в самом конце и также отправьте к мясу.

Параллельно в отдельной сковороде разогрейте фасоль на самом медленном огне, помешивая, до легкого потрескивания. Хлеб подсушите в тостере или на остатках мясного жира до хруста.

Яйца жарьте в последнюю очередь на чистой сковороде с небольшим количеством масла. Их можно приготовить как глазунью, болтуню или в мешочек – все на ваш вкус.

На большую заранее разогретую тарелку выложите все компоненты равными секторами. Подавайте незамедлительно, с чашкой крепкого чая.

Хитрости и советы:

- Для идеально хрустящего бекона кладите его в холодную сковороду и нагревайте постепенно, чтобы хорошенько вытопить жир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.