

СЕКРЕТЫ *Счастливой* КУХНИ

Утро с улыбкой 

25

ПОТРЯСАЮЩИХ
*экспресс-
завтраков*
ЗА 5-15 МИНУТ



Быстро, вкусно, красиво! 

ДЭНИЕЛ БРАЙТ



Дэниел Брайт

Секреты Счастливой Кухни: Утро с улыбкой

<https://litres.ru/73978951>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга доказывает: красивый, вкусный и эффектный завтрак можно приготовить быстро и без сложных ингредиентов. Внутри вас ждут простые рецепты, которые готовятся всего за 5–15 минут, но выглядят так, будто их подали в уютном кафе или дорогом ресторане.

Хрустящие французские тосты, нежные сырники, воздушные панкейки, ароматные каши, аппетитные сэндвичи и десертные завтраки — каждый рецепт подробно описан и подойдёт даже тем, кто не любит долго стоять у плиты.

Книга создана для тех, кто хочет начинать утро красиво, вкусно и с хорошим настроением. Простые продукты, понятные шаги и немного вдохновения помогут превратить обычный завтрак в маленький праздник для себя и своих близких.

Дэниел Брайт

Секреты Счастливой Кухни: Утро с улыбкой

Утро с улыбкой: 25 потрясающих экспресс-завтраков за 5-15 минут

Книга 1 из серии «Секреты Счастливой Кухни»

Практическое кулинарное руководство для современных хозяек

Предисловие автора

Доброе утро, дорогие читатели!

Как обычно начинается ваше утро? Спешка, чашка кофе на бегу, быстрый бутерброд или унылая каша? А ведь утро — это фундамент всего дня. Именно в первые утренние часы закладывается наше настроение, энергия и продуктивность.

Я написала эту книгу для того, чтобы доказать: изысканный, вкусный и красивый завтрак — это не роскошь выходного дня. Вам не придётся вставать на час раньше и стоять у плиты до изнеможения. Каждое блюдо в этом сборнике го-

товится всего за 5–15 минут, состоит из самых простых ингредиентов, но выглядит так, будто его принёс шеф-повар из дорогого ресторана.

В каждой главе вас ждут:

1. Понятный пошаговый рецепт из доступных продуктов.
2. Лайфхак для экономии времени (Тайм-сейвер): секрет, как сэкономить время, посуду или силы при готовке.
3. Эстетика подачи: простые приёмы ресторанного декора, которые сделают ваше блюдо шедевром для соцсетей.

Давайте сделаем ваше утро по-настоящему счастливым и вкусным!

Содержание книги (25 экспресс-завтраков)

1. Рецепт 1: Ленивые хачапури на сковороде за 5 минут
2. Рецепт 2: Идеальный французский овсяноблин (сладкий и сытный варианты)
3. Рецепт 3: Яйцо-пашот в микроволновке за 1 минуту
4. Рецепт 4: Хрустящие сырные трубочки из лаваша за 7 минут
5. Рецепт 5: Французский тост с карамельной корочкой
6. Рецепт 6: Сырники без муки «Нежность»
7. Рецепт 7: Шакшука «Солнечное утро» в одной сковороде за 10 минут
8. Рецепт 8: Банановые оладьи без сахара из двух ингредиентов

9. Рецепт 9: Воздушный японский омлет-суфле
10. Рецепт 10: Запечённый авокадо с яйцом и беконом
11. Рецепт 11: Ленивая овсянка в банке с ягодами (готовится с вечера)
12. Рецепт 12: Шоколадный кекс в кружке за 3 минуты
13. Рецепт 13: Тёплая итальянская фриттата с овощами
14. Рецепт 14: Ленивые творожные вареники «Как в детстве»
15. Рецепт 15: Творожно-персиковый мусс-парфе в стаканчике за 3 минуты
16. Рецепт 16: Экспресс-брускетта с томатами и базиликом
17. Рецепт 17: Хрустящие яичные лодочки в булочках за 12 минут
18. Рецепт 18: Смузи-боул «Лесная черника» с гранолой
19. Рецепт 19: Горячие бутерброды «Пицца-минутка»
20. Рецепт 20: Рулет из лаваша с омлетом и слабосоленой рыбой
21. Рецепт 21: Домашняя хрустящая гранола на сковороде за 10 минут
22. Рецепт 22: Английские быстрые сырныe сконы
23. Рецепт 23: Нежные творожные вафли на сковороде без вафельницы
24. Рецепт 24: Быстрый яблочный крамбл в микроволновке за 5 минут
25. Рецепт 25: Зелёный боул с яйцом, шпинатом и огур-

цом (детокс-завтрак)

Рецепт 1: Ленивые хачапури на сковороде за 5 минут

Когда хочется горячей, ароматной сырной выпечки, но времени и желания возиться с дрожжевым тестом совсем нет. Этот рецепт — настоящая палочка-выручалочка. Хачапури получается нежным внутри, с хрустящей сырной корочкой снаружи.

Ингредиенты:

Творог (любой жирности) — 150 г

Сыр твёрдый или полутвёрдый (сулугуни, российский) — 150 г

Яйцо куриное — 1 шт.

Мука пшеничная (или рисовая) — 3 ст. л. с горкой

Соль, чёрный перец — по вкусу

Сливочное масло — 10 г (для смазывания)

Пошаговое приготовление:

1. В глубокую миску выложите творог и разомните его вилкой.
2. Сыр натрите на крупной тёрке и добавьте к творогу.
3. Разбейте туда же яйцо, всыпьте муку, посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте всё вилкой до полу-

чения однородного густого теста.

4. Разогрейте сухую сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне (можно смазать капелькой растительного масла).

5. Выложите тесто на сковороду и лопаткой разровняйте его в ровный круглый блинчик толщиной около 1-1.5 см.

6. Накройте крышкой и выпекайте на среднем огне примерно 3-4 минуты, пока низ не подрумянится.

7. Аккуратно переверните хачапури на другую сторону и пеките под крышкой ещё 3 минуты.

8. Снимите горячий хачапури со сковороды, обильно смажьте кусочком сливочного масла и подавайте к столу!

Лайфхак для экономии времени- Чтобы большой хачапури не порвался при переворачивании, накройте сковороду плоской тарелкой, переверните сковороду вверх дном (хачапури окажется на тарелке), а затем просто аккуратно сдвиньте его сырой стороной обратно на сковороду.

Эстетика подачи- Положите на горячий хачапури маленький кусочек сливочного масла, чтобы он медленно таял, образуя аппетитную лужицу, и посыпьте сверху листиками свежей зелени (петрушки или кинзы). Подавайте на деревянной круглой доске.



Рецепт 2: Идеальный французский овсяноблин

Овсяноблин — это легенда правильного питания. Он сытный, полезный и даёт энергию на много часов вперёд. Но главное — это идеальная основа для любой начинки. Мы разберём базовый блинчик и две самые вкусные начинки: сытную и сладкую.

Ингредиенты:

Овсяные хлопья (лучше долгого варки, но подойдут любые) — 3 ст. л.

Молоко (или вода) — 3 ст. л.

Яйца куриные — 2 шт.

Соль — щепотка

Сытная начинка: слабосоленая красная рыба (30 г) и творожный сыр (2 ст. л.) + свежий огурец.

Сладкая начинка: банан (половинка) и шоколадная паста или арахисовая паста (1 ст. л.).

Пошаговое приготовление:

1. В чашу блендера высыпьте овсяные хлопья, влейте молоко, разбейте яйца и добавьте щепотку соли. Измельчите всё в течение 15-20 секунд. (Если блендера нет, просто сожмите овсянку вилкой с молоком и яйцом и дайте постоять 3 минуты).

2. Вылейте жидкое овсяное тесто на хорошо разогретую сухую сковороду.

3. Выпекайте на среднем огне под крышкой 2-3 минуты, пока верх блина не схватится (станет матовым).

4. Аккуратно переверните блинчик лопаткой и обжаривайте без крышки ещё 1 минуту.

5. Выложите готовый овсяноблин на тарелку.

6. Добавление начинки: Смажьте одну половинку блина творожным сыром, выложите кусочки рыбы и тонкие ломтики огурца (или смажьте арахисовой пастой и выложите кружочки банана).

7. Накройте начинку второй половинкой овсяноблина (сложите его пополам) и наслаждайтесь!

Лайфхак для экономии времени: Сделайте овсяную заготовку с вечера. Смешайте хлопья, молоко и яйца в контейнере и поставьте в холодильник. Утром вам останется только вылить смесь на сковороду — хлопья идеально разбухнут, и блендер не понадобится!

Эстетика подачи- Сложите овсяноблин аккуратным треугольником (конвертиком). Если начинка сытная, положите рядом горсть свежих листьев шпината или рукколы и посыпьте кунжутом. Если сладкая — просейте сверху немного сахарной пудры и украсьте листиком мяты.



Рецепт 3: Яйцо-пашот в микроволновке за 1 минуту

Яйцо-пашот с его нежным белком и жидким, кремовым желтком — вершина ресторанного завтрака. Но варить его в кастрюле с уксусом и воронкой — та ещё головная боль ранним утром. Этот метод в микроволновке гарантирует идеальный результат ровно за 60 секунд!

Ингредиенты:

Яйцо куриное (крупное, обязательно свежее) — 1 шт.

Вода (комнатной температуры) — 150 мл

Соль — 0.5 ч. л.

Уксус (столовый или яблочный, по желанию) — 3 капли (помогает белку быстрее схватиться вокруг желтка)

Пошаговое приготовление:

1. Возьмите небольшую глубокую чашку или пиалу (подходящую для микроволновки).
2. Налейте в неё воду, добавьте соль и уксус, перемешайте.
3. Очень аккуратно разбейте яйцо в воду. Важно, чтобы желток остался целым и полностью покрылся водой (вода должна быть выше яйца примерно на 1 см).
4. Поставьте чашку в микроволновку.
5. Готовьте на мощности 800 Вт ровно 50-60 секунд. (Время может незначительно отличаться в зависимости от модели микроволновки. Белок должен побелеть, а желток внутри

остаться мягким).

6. Аккуратно достаньте яйцо из воды с помощью шумовки или обычной ложки, дайте воде стечь на бумажное полотенце. Идеальное яйцо-пашот готово!

Лайфхак для экономии времени - Пока яйцо варится в микроволновке, подсушите в тостере кусочек цельнозернового хлеба. Смажьте его сливочным маслом или авокадо, и у вас получится полноценный ресторанный тост менее чем за 2 минуты!

Эстетика подачи - Выложите яйцо-пашот на хрустящий тост с пюре из авокадо. Сделайте аккуратный надрез ножом, чтобы яркий жёлтый желток красиво вытек на тост. Посыпьте крупной солью и хлопьями паприки.



Рецепт 4: Хрустящие сырные трубочки из лаваша за 7 минут

Идеальный завтрак для любителей хрустящих корочек и тянущегося сыра. Блюдо готовится невероятно быстро, а хруст тонкого лаваша в сочетании сочной начинкой создаёт ощущение, что вы едите ресторанный закуску.

Ингредиенты:

Тонкий армянский лаваш — 1 лист

Сыр полутвёрдый (моцарелла для пиццы, сулугуни) — 120 г

Варёное яйцо — 1 шт. (по желанию, для сытности)

Свежая зелень (укроп, зелёный лук) — небольшой пучок

Сметана или майонез — 1 ст. л.

Сливочное масло — 10 г (для жарки)

Пошаговое приготовление:

1. Подготовьте начинку: сыр и отварное яйцо натрите на крупной тёрке.

2. Зелень мелко порубите ножом и смешайте с сыром и яйцом. Добавьте ложку сметаны (она сделает начинку сочной и не даст ей рассыпаться) и перемешайте.

3. Лист лаваша разрежьте ножницами или ножом на прямоугольники размером примерно 15x20 см.

4. На край каждого прямоугольника выложите по 1.5-2 ст. ложки сырной начинки.

5. Подогните боковые края лаваша внутрь (как при заворачивании голубцов или блинчиков) и сверните плотную аккуратную трубочку.

6. Разогрейте сковороду со сливочным маслом на среднем огне.

7. Выложите трубочки швом вниз на сковороду. Обжаривайте по 1.5-2 минуты с каждой стороны до золотистой хрустящей корочки. Сыр внутри должен полностью расплавиться!

8. Подавайте горячими, пока лаваш сохраняет свой потрясающий хруст.

Лайфхак для экономии времени - Лаваш очень удобно и быстро резать обычными кухонными ножницами, а не ножом — края получаются идеально ровными, и лаваш не рвётся.

Эстетика подачи - Выложите золотистые трубочки горкой на тёмную плоскую тарелку. Рядом поставьте соусник с греческим йогуртом, смешанным с каплей чеснока и зеленью, для макания.



Рецепт 5: Французский тост с карамельной корочкой

Этот завтрак наполнит ваш дом потрясающим ароматом корицы, ванили и карамели, мгновенно создавая ощущение уюта французской кофейни. Обычный хлеб превращается в нежное суфле внутри с хрустящей сладкой корочкой снаружи.

Ингредиенты:

Хлеб для тостов или бриошь (лучше слегка подсохший)
— 2 ломтика

Яйцо куриное — 1 шт.

Молоко — 50 мл

Сахар — 1 ч. л. (в яичную смесь) + 1 ч. л. (для карамели)

Корица молотая — щепотка

Ванильный сахар — 0.5 ч. л.

Сливочное масло — 15 г

Пошаговое приготовление:

1. В глубокой широкой тарелке смешайте яйцо, молоко, обычный сахар (1 ч. л.), ванильный сахар и корицу. Взбейте вилкой до однородности.

2. Опустите ломтики хлеба в полученную смесь. Дайте им полежать по 15-20 секунд с каждой стороны, чтобы хлеб полностью пропитался жидкостью до самой середины.

3. Разогрейте сковороду со сливочным маслом на среднем огне.

4. Выложите пропитанный хлеб на сковороду. Обжаривайте с каждой стороны 2-3 минуты до золотистого цвета.

5. Перед тем как перевернуть тосты, посыпьте верхнюю (ещё не обжаренную) сторону тостов тонким слоем сахара (около 0.5 ч. л. на каждый тост).

6. Переверните тосты сахаром вниз на сковороду. Сахар начнёт таять и превращаться в золотистую карамель. Жарьте ещё 2 минуты на медленном огне.

7. Снимите тосты со сковороды карамельной стороной вверх. Дайте им остыть 1 минуту — карамель застынет и превратится в хрустящее сладкое стекло.

Лайфхак для экономии времени - Используйте для тостов слегка вчерашний хлеб. Он впитывает яично-молочную смесь гораздо лучше свежего и не раскисает на сковороде, сохраняя идеальную форму.

Эстетика подачи - Выложите тосты на тарелку наискосок друг на друга. Украстье горстью свежих ягод (малиной или голубикой), слегка присыпьте сахарной пудрой через ситечко и подавайте с шариком ванильного мороженого или ложкой густой сметаны.

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.