

Война Владимир



Американская
классика на
вашей кухне.

Война Владимир Американская классика на вашей кухне.

<https://litres.ru/74695924>

SelfPub; 2026

Аннотация

Америка на тарелке

Интересные рецепты. Ноль воды. Только проверенная классика: от идеальных панкейков с кленовым сиропом и плотных утренних скрэмблов до дымных рёбрышек барбекю, острых крылышек «Баффало» и нью-йоркского чизкейка.

Вам не понадобится гриль, коптильня или редкие ингредиенты. Большую часть этих блюд можно приготовить на одной сковороде и стандартном наборе домашней утвари.

Готовьте без стресса. Удивляйте с первого раза.

Американская классика на вашей кухне.

Введение

Кулинарное путешествие по Америке: от Атлантики до Тихого океана

Дорогой читатель!

Представьте, что вы стоите на палубе корабля, который медленно входит в нью-йоркскую гавань. За кормой остался океан, впереди — страна, где каждая кухня мира нашла свой дом. Америка не просто приняла миллионы рецептов — она переосмыслила их, добавила щедрости, размаха и той особенной простоты, которая делает её кухню узнаваемой с первого вкуса.

Эта книга — приглашение в путешествие. Мы пройдем с вами через шесть глав, каждая из которых — отдельный штат на карте вкусов. Мы начнем утро с пышных панкейков и хрустящего бекона, заглянем на шумные уличные рынки за хот-догами и начос, согреемся супом с моллюсками на берегу Новой Англии, отведаем дымящиеся рёбрышки барбекю на Юге и закончим вечер куском яблочного пирога — символа домашнего уюта, который американцы любят называть «таким же родным, как флаг».

Американская кухня — это история иммигрантов. Итальянские бабушки научили Америку любить пиццу и мака-

роны с сыром. Африканские кулинары подарили ей жареную курицу и кукурузный хлеб. Мексиканские семьи принесли тортильи, гуакамоле и чили. Немецкие пекари — брауни и печенье. А коренные народы — кукурузу, тыкву и фасоль, без которых невозможно представить ни один американский стол. В каждом рецепте этой книги — отголосок чьей-то семейной истории, чьего-то дома, чьей-то мечты о новой жизни.

Но эта книга не только о еде. Она о том, как готовить с радостью и без страха. Американская кухня не требует сложных техник или редких ингредиентов. Она требует одного — щедрости. Щедрости порций, щедрости вкуса, щедрости души. Здесь не принято экономить на масле, сахаре или сыре. Здесь принято угощать так, чтобы стол ломился, а гости уходили сытыми и счастливыми.

Мы подготовили для вас 50 проверенных рецептов, каждый из которых сопровождается подробной технологической картой: точными граммовками, пошаговыми инструкциями, временными рамками и профессиональными советами. Вы найдёте здесь и классику, и вариации, и маленькие хитрости, которые превращают обычное блюдо в особенное. Но главное — вы найдёте вдохновение.

Пусть эта книга станет вашим билетом в кулинарное путешествие. Не бойтесь экспериментировать, добавлять специи по вкусу, заменять ингредиенты и придумывать свои версии. Американская кухня тем и прекрасна — она не знает границ.

Как и сама Америка, она открыта каждому, кто готов сесть за стол и сказать: «Приятного аппетита!»

Добро пожаловать в путешествие. Добро пожаловать в Америку вкусов.

Совет путешественнику: не бойтесь отступать от рецепта. Кулинария — это творчество, а не экзамен. Если у вас нет корицы — добавьте мускатный орех. Если не любите острое — уменьшите чили. Если хотите больше сыра — добавьте больше сыра. Америка именно так и создавалась: из того, что было под рукой, и из желания сделать лучше.

Глава 1. Завтраки по-американски

Рецепт № 1. Панкейки (Pancakes)

Выход: 12–14 штук (4 порции)

Время приготовления: 25 минут

Кухня: Американская

Тип блюда: Завтрак или десерт

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Мука пшеничная в/с	200 г	200 г
--------------------	-------	-------

Сахар-песок	2 ст. л. (40 г)	40 г
-------------	-----------------	------

Разрыхлитель	2 ч. л. (10 г)	10 г
--------------	----------------	------

Соль	1 щепотка (2 г)	2 г
------	-----------------	-----

Яйца куриные	2 шт. (100 г)	100 г
--------------	---------------	-------

Молоко 3,2%	300 мл	300 мл
-------------	--------	--------

Масло сливочное	50 г	50 г
-----------------	------	------

Масло растительное (для жарки)	20 мл	20 мл
--------------------------------	-------	-------

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка ингредиентов (5 мин)

1. Достаньте яйца и молоко из холодильника заранее — они должны быть комнатной температуры.
2. Просейте муку через сито для насыщения кислородом.
3. Растопите сливочное масло на водяной бане или в микроволновке (30 сек при 600 Вт), дайте немного остыть.

Шаг 2. Смешивание сухих ингредиентов (2 мин)

1. В глубокой миске соедините просеянную муку, сахар, разрыхлитель и соль.
2. Перемешайте венчиком до однородности.

Шаг 3. Смешивание жидких ингредиентов (3 мин)

1. В отдельной миске взбейте яйца венчиком до однородности (не до пышной пены).
2. Влейте молоко, добавьте растопленное сливочное масло.
3. Перемешайте.

Шаг 4. Соединение смесей (2 мин)

1. Влейте жидкую смесь в сухую.
2. Перемешайте лопаткой или венчиком только до исчезновения муки — тесто должно оставаться слегка комковатым. Не перемешивайте слишком долго, иначе панкейки получатся плотными.
3. Дайте тесту отдохнуть 5 минут — разрыхлитель начнёт работать, появятся пузырьки.

Шаг 5. Жарка (10 мин)

1. Разогрейте сковороду (лучше антипригарную) на среднем огне.
2. Смажьте тонким слоем растительного масла (можно с помощью бумажного полотенца).
3. Налейте половником тесто (около 60 мл) на сковороду.
4. Жарьте 2–3 минуты, пока на поверхности не появятся пузырьки, а края не схватятся.
5. Переверните лопаткой и жарьте ещё 1–2 минуты до золотистого цвета.

Шаг 6. Подача

1. Складывайте готовые панкейки стопкой на подогретую тарелку.
2. Подавайте с кленовым сиропом, свежими ягодами, взбитыми сливками или сливочным маслом.

Советы и секреты

- Не перемешивайте тесто слишком долго — комочки дают воздушность.
- Сковорода должна быть хорошо разогрета — капля воды должна шипеть.
- Первый панкейк — пробный (так говорят американцы: «First pancake is for the dog»).

· Для пышности можно заменить часть молока кефиром.

Пищевая ценность (на 1 порцию из 3 шт.)

- Белки — 9 г
- Жиры — 12 г
- Углеводы — 45 г

· Калорийность — 320 ккал

Рецепт № 2. Овсянка с корицей и яблоками

Порции: 2 (500 г)

Время готовки: 15 минут

Тип блюда: Завтрак

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Хлопья овсяные (не быстрого приготовления)	100 г	100 г
--	-------	-------

Молоко 2,5–3,2%	400 мл	400 мл
-----------------	--------	--------

Яблоко (среднее)	1 шт. (150 г)	120 г (без сердцевины)
------------------	---------------	------------------------

Корица молотая	1 ч. л. (3 г)	3 г
----------------	---------------	-----

Мёд	2 ст. л. (40 г)	40 г
-----	-----------------	------

Соль	1 щепотка (1 г)	1 г
------	-----------------	-----

Масло сливочное (для подачи)	10 г	10 г
------------------------------	------	------

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (3 мин)

1. Яблоко вымойте, очистите от кожуры (по желанию), удалите сердцевину, натрите на крупной тёрке или нарежьте мелкими кубиками.

Шаг 2. Варка каши (10 мин)

1. В кастрюле с толстым дном доведите молоко до кипения на среднем огне (следите, чтобы не убежало).

2. Добавьте соль.

3. Всыпьте овсяные хлопья, уменьшите огонь до минимального.

4. Варите 7–10 минут, периодически помешивая, до загу-

стения.

Шаг 3. Добавление яблока и специй (3 мин)

1. Добавьте натёртое яблоко и корицу.
2. Перемешайте и варите ещё 2–3 минуты.
3. Снимите с огня.

Шаг 4. Подача

1. Разложите кашу по тарелкам.
2. Добавьте мёд (или по вкусу), кусочек сливочного масла.
3. По желанию украсьте дольками свежего яблока и посыпьте корицей.

Советы и секреты

- Используйте крупные хлопья (не «быстрого приготовления») — они полезнее и дают лучшую текстуру.
- Если каша кажется густой, добавьте немного горячего молока.
- Для более насыщенного вкуса яблоко можно предварительно карамелизировать на сковороде с маслом и сахаром (2 мин).

Пищевая ценность (на 1 порцию)

- Белки — 8 г
- Жиры — 9 г
- Углеводы — 52 г
- Калорийность — 310 ккал

Рецепт № 3. Яичница с беконом (Sunny Side Up)

Порции: 2

Время приготовления: 15 минут

Тип блюда: Завтрак

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Яйца куриные	4 шт. (200 г)	200 г
--------------	---------------	-------

Бекон сырокопчённый	4 полоски (120 г)	120 г
---------------------	-------------------	-------

Соль по вкусу	(3 г)	3 г
---------------	-------	-----

Перец чёрный молотый	по вкусу (2 г)	2 г
----------------------	----------------	-----

Лук зелёный	20 г	15 г
-------------	------	------

Масло растительное	10 мл	10 мл
--------------------	-------	-------

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (3 мин)

1. Бекон нарежьте полосками (если не нарезан).

2. Зелёный лук мелко нарежьте.

3. Яйца достаньте заранее — они должны быть комнатной температуры (тогда желток останется целым).

Шаг 2. Обжарка бекона (5–7 мин)

1. Разогрейте сковороду на среднем огне.

2. Выложите полоски бекона (без масла — бекон вытопит достаточно жира).

3. Обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки.

4. Переложите бекон на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. Сковороду не мойте — на ней останется ароматный жир.

Шаг 3. Приготовление яичницы (3–4 мин)

1. Убавьте огонь до минимального.

2. Аккуратно разбейте яйца в сковороду (по одному, чтобы не повредить желток). Можно предварительно разбить каждое яйцо в отдельную чашку и потом перелить.

3. Посолите и поперчите белки (не желтки — соль на желтке оставляет белые точки).

4. Накройте сковороду крышкой и готовьте 3–4 минуты — белок должен полностью схватиться, а желток остаться жидким.

5. Альтернатива без крышки: полейте белок горячим жиром со сковороды ложкой.

Шаг 4. Подача

1. Выложите яичницу на тарелку.

2. Рядом положите бекон.

3. Посыпьте зелёным луком.

4. Подавайте с тостами или картофельными оладьями (см. рецепт № 9).

Советы и секреты

- Свежие яйца дают более аккуратный белок — проверьте свежесть (опустите в воду: свежее тонет).

- Не солите желток — останутся белые крапинки.

- Для хрустящего белка можно добавить 1 ст. л. воды в сковороду и накрыть крышкой — пар приготовит верх.

- Бекон можно запечь в духовке при 200 °С на решётке 15–20 минут — получится равномерно хрустящим.

Пищевая ценность (на 1 порцию)

- Белки — 20 г

- Жиры — 28 г
- Углеводы — 1 г
- Калорийность — 340 ккал

Рецепт № 4. Вафли (Waffles)

Выход: 6–8 порций (3 порции)

Время приготовления: 30 минут

Тип блюда: завтрак, десерт

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Мука пшеничная в/с	250 г	250 г
--------------------	-------	-------

Разрыхлитель	2 ч. л. (10 г)	10 г
--------------	----------------	------

Сахар-песок	2 ст. л. (40 г)	40 г
-------------	-----------------	------

Соль	1 щепотка (2 г)	2 г
------	-----------------	-----

Яйца куриные	2 шт. (100 г)	100 г
--------------	---------------	-------

Молоко 3,2%	350 мл	350 мл
-------------	--------	--------

Масло сливочное	80 г	80 г
-----------------	------	------

Ванилин	1 щепотка	—
---------	-----------	---

Масло растительное (для смазки вафельницы)	10 мл	10
--	-------	----

мл

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (5 мин)

1. Растопите сливочное масло, дайте остыть до тёплого.

2. Просейте муку с разрыхлителем.

3. Разогрейте вафельницу согласно инструкции (обычно 5–10 минут).

Шаг 2. Смешивание сухих ингредиентов (2 мин)

1. В миске соедините муку, разрыхлитель, сахар и соль.
2. Перемешайте.

Шаг 3. Смешивание жидких ингредиентов (3 мин)

1. В другой миске взбейте яйца с молоком и ванилином.
2. Влейте растопленное масло, перемешайте.

Шаг 4. Соединение (2 мин)

1. Влейте жидкую смесь в сухую.
2. Перемешайте венчиком до однородности (тесто для вафель должно быть гладким, но не взбивайте слишком долго).
3. Дайте тесту постоять 5 минут.

Шаг 5. Выпекание (15–20 мин)

1. Смажьте вафельницу растительным маслом (кисточкой).
2. Налейте тесто (около 100 мл) на нижнюю панель, равномерно распределите.
3. Закройте вафельницу, выпекайте 3–5 минут до золотистого цвета (время зависит от мощности прибора).
4. Готовую вафлю выложите на решётку (не на тарелку — иначе отсыреет). Продолжайте с остальным тестом.

Шаг 6. Подача

1. Подавайте вафли тёплыми.
2. С кленовым сиропом, взбитыми сливками, свежими ягодами, мороженым или сливочным маслом.

Советы и секреты

- Не открывайте вафельницу раньше времени — вафля может разорваться.

- Тесто должно быть чуть гуще, чем для панкейков — иначе вафли получатся мягкими.
- Для хрустящей корочки добавьте в тесто 1 ст. л. кукурузного крахмала.
- Готовые вафли можно заморозить и разогревать в тостере.

Пищевая ценность (на 1 порцию из 2–3 шт.)

- Белки — 10 г
- Жиры — 18 г
- Углеводы — 48 г
- Калорийность — 390 ккал

Рецепт № 5. Французские тосты (French Toast)

Выход: 6 ломтиков (3 порции).

Время готовки: 20 минут.

Тип блюда: завтрак.

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Хлеб пшеничный (вчерашний, толстый ломтик)	6 ломти-	
ков (300 г)	300 г	

Яйца куриные	2 шт. (100 г)	100 г
--------------	---------------	-------

Молоко 3,2%	100 мл	100 мл
-------------	--------	--------

Корица молотая	1 ч. л. (3 г)	3 г
----------------	---------------	-----

Сахар-песок	1 ст. л. (20 г)	20 г
-------------	-----------------	------

Соль	1 щепотка (1 г)	1 г
------	-----------------	-----

Масло сливочное (для жарки)	30 г	30 г
-----------------------------	------	------

Ванилин	1 щепотка	—
---------	-----------	---

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (3 мин)

1. Хлеб лучше использовать вчерашний — свежий размокнет и развалится. Нарезьте ломтиками толщиной 2–2,5 см.

2. Если хлеб свежий, подсушите его в духовке при 150 °С 5–7 минут.

Шаг 2. Приготовление кляра (3 мин)

1. В широкой неглубокой миске взбейте яйца с молоком.

2. Добавьте сахар, корицу, соль и ванилин.

3. Перемешайте до однородности.

Шаг 3. Замачивание хлеба (1–2 мин)

1. Опустите ломтик хлеба в кляр.

2. Держите по 10–15 секунд с каждой стороны — хлеб должен пропитаться, но не размокнуть.

3. Дайте стечь лишнему кляру.

Шаг 4. Жарка (8–10 мин)

1. Разогрейте сковороду на среднем огне, растопите сливочное масло.

2. Выложите ломтики (не перегружайте сковороду).

3. Жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

4. Держите готовые тосты в тёплой духовке (100 °С).

Шаг 5. Подача

1. Подавайте горячими.

2. С кленовым сиропом, мёдом, свежими фруктами, яго-

дами, взбитыми сливками или присыпьте сахарной пудрой.

Советы и секреты

- Вчерашний хлеб — идеален. Можно взять багет, бриошь или тостовый хлеб.
- Не перемачивайте — хлеб должен быть влажным снаружи, но не внутри.
- Добавьте в кляр 1 ст. л. апельсинового сока для свежести.
- Для более насыщенного вкуса используйте вместо молока сливки (10–20%).

Пищевая ценность (на 1 порцию из 2 ломтиков)

- Белки — 10 г
- Жиры — 12 г
- Углеводы — 38 г
- Калорийность — 300 ккал

Рецепт № 6. Омлет по-денверски (Denver Omelette)

Выход: 1 порция (250 г)

Время: приготовления 20 минут

Тип блюда: Завтрак

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Яйца куриные	3 шт. (150 г)	150 г
--------------	---------------	-------

Ветчина (или бекон)	50 г	50 г
---------------------	------	------

Перец болгарский (половина)	80 г	60 г
-----------------------------	------	------

Лук репчатый	30 г	25 г
--------------	------	------

Сыр чеддер	30 г	30 г
------------	------	------

Масло сливочное	15 г	15 г
-----------------	------	------

Молоко 3,2% 20 мл 20 мл

Соль по вкусу (2 г) 2 г

Перец чёрный молотый по вкусу (1 г) 1 г

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (5 мин)

1. Ветчину нарежьте кубиками.

2. Болгарский перец — мелкими кубиками.

3. Лук — мелко.

4. Сыр натрите на крупной тёрке.

5. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем до однородности (не до пены).

Шаг 2. Обжарка начинки (5 мин)

1. Разогрейте сковороду (диаметром 20–22 см) на среднем огне.

2. Растопите половину сливочного масла.

3. Обжарьте лук 1 минуту до прозрачности.

4. Добавьте перец и ветчину, жарьте 3–4 минуты до мягкости перца.

5. Переложите начинку на тарелку.

Шаг 3. Приготовление омлета (5–7 мин)

1. Убавьте огонь до ниже среднего, растопите оставшееся масло.

2. Влейте яичную смесь, распределите по всей сковороде.

3. Готовьте 1–2 минуты, пока края не схватятся, а середина останется жидкой.

4. Лопаткой аккуратно подтягивайте края к центру, на-

клоняя сковороду, чтобы жидкая часть стекала на дно (2–3 раза).

5. Когда поверхность почти схватилась, выложите начинку на одну половину.

6. Посыпьте сыром.

7. Сложите омлет пополам лопаткой.

8. Накройте крышкой на 1 минуту, чтобы сыр расплавился.

Шаг 4. Подача

1. Переложите омлет на тарелку.

2. Подавайте с тостами, картофелем или свежими овощами.

Советы и секреты

· Не пережаривайте — омлет должен быть нежным внутри.

· Начинку можно варьировать: грибы, помидоры, шпинат, зелёный горошек.

· Сыр добавляйте в конце — так он не пригорит.

· Для пышности добавьте в яйца 1 ст. л. сметаны.

Пищевая ценность (на 1 порцию)

· Белки — 24 г

· Жиры — 28 г

· Углеводы — 5 г

· Калорийность — 370 ккал

Рецепт № 7. Банановый хлеб (Banana Bread)

Наименование блюда Банановый хлеб (кекс)

Выход: 1 форма (800 г, 8 порций)

Время приготовления: 70 минут

Тип блюда: Выпечка, десерт, завтрак

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Бананы спелые (очень спелые)	3 шт. (300 г)	240 г (мякоть)
------------------------------	---------------	----------------

Мука пшеничная в/с	200 г	200 г
--------------------	-------	-------

Сахар-песок	100 г	100 г
-------------	-------	-------

Яйца куриные	2 шт. (100 г)	100 г
--------------	---------------	-------

Масло сливочное	100 г	100 г
-----------------	-------	-------

Сода пищевая	1 ч. л. (5 г)	5 г
--------------	---------------	-----

Соль	1 щепотка (2 г)	2 г
------	-----------------	-----

Ванилин	1 щепотка	—
---------	-----------	---

Корица (по желанию)	0,5 ч. л.	2 г
---------------------	-----------	-----

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (10 мин)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Форму для кекса (20×10 см) смажьте маслом и присыпьте мукой (или застелите пергаментом).

3. Бананы очистите и разомните вилкой в пюре (должны остаться небольшие кусочки).

4. Сливочное масло растопите и остудите.

Шаг 2. Смешивание влажных ингредиентов (3 мин)

1. В миске соедините банановое пюре, растопленное масло и сахар.

2. Перемешайте.

3. Добавьте яйца и ванилин, взбейте венчиком до однородности.

Шаг 3. Смешивание сухих ингредиентов (2 мин)

1. В отдельной миске просейте муку с содой, солью и корицей.

Шаг 4. Соединение (3 мин)

1. Всыпьте сухие ингредиенты во влажную смесь.

2. Перемешайте лопаткой только до исчезновения муки — не переусердствуйте, иначе хлеб будет плотным.

3. Тесто должно быть густым, но текучим.

Шаг 5. Выпекание (50–55 мин)

1. Переложите тесто в форму, разровняйте.

2. Выпекайте при 180 °C 50–55 минут.

3. Проверка готовности: деревянная зубочистка, воткнутая в центр, должна выходить сухой (или с крошками).

4. Если верх темнеет слишком быстро, накройте фольгой через 30 минут.

Шаг 6. Остывание (15 мин)

1. Дайте хлебу остыть в форме 10 минут.

2. Переложите на решётку и остудите полностью (или подавайте тёплым).

Советы и секреты

· Бананы должны быть очень спелыми — с тёмными пятнами. Чем спелее, тем слаще и ароматнее.

· Не переживайте, если тесто комковатое — так и должно быть.

- Добавьте 50 г грецких орехов или шоколадной крошки для разнообразия.
- Храните в герметичном контейнере до 3 дней (или заморозьте).

Пищевая ценность (на 1 порцию)

- Белки — 4 г
- Жиры — 12 г
- Углеводы — 35 г
- Калорийность — 270 ккал

Рецепт № 8. Гранола с орехами и изюмом

Выход: 450 г (6 порций)

Время приготовления: 35 минут

Тип блюда: Завтрак, перекус

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Хлопья овсяные	300 г	300 г
----------------	-------	-------

Орехи (миндаль, грецкие, фундук)	100 г	100 г
----------------------------------	-------	-------

Изюм (или сушёная клюква)	50 г	50 г
---------------------------	------	------

Мёд	3 ст. л. (60 г)	60 г
-----	-----------------	------

Масло растительное (без запаха)	2 ст. л. (30 мл)	30 мл
---------------------------------	------------------	-------

Соль	1 щепотка (1 г)	1 г
------	-----------------	-----

Корица (по желанию)	0,5 ч. л.	2 г
---------------------	-----------	-----

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (5 мин)

1. Разогрейте духовку до 160 °С.
2. Застелите противень пергаментной бумагой.

3. Орехи крупно порубите ножом (не слишком мелко).

Шаг 2. Смешивание (3 мин)

1. В большой миске соедините овсяные хлопья, орехи, соль и корицу.

2. В отдельной чашке смешайте мёд и растительное масло (если мёд густой, подогрейте 10–15 сек в микроволновке).

3. Влейте жидкую смесь в сухую, тщательно перемешайте руками или лопаткой, чтобы каждая хлопинка была покрыта.

Шаг 3. Запекание (20–25 мин)

1. Равномерно распределите смесь на противне тонким слоем (около 1 см).

2. Запекайте при 160 °C 20–25 минут.

3. Важно: каждые 7–8 минут перемешивайте лопаткой, чтобы гранола подрумянилась равномерно.

Шаг 4. Добавление сухофруктов (2 мин)

1. Достаньте противень из духовки.

2. Сразу добавьте изюм и перемешайте (если добавить раньше, изюм станет твёрдым).

3. Разровняйте гранолу и дайте полностью остыть (она станет хрустящей при остывании).

Шаг 5. Хранение и подача

1. Остывшую гранолу пересыпьте в герметичную банку.

2. Храните до 2 недель.

3. Подавайте с йогуртом, молоком, свежими фруктами или как перекус.

Советы и секреты

- Не добавляйте сухофрукты до запекания — они подгорят и станут твёрдыми.
- Для крупных комочков не перемешивайте слишком часто (только 2 раза за всё время).
- Можно добавить кокосовую стружку, семечки, шоколадную крошку (после остывания).
- Следите за гранолой в последние 5 минут — она быстро темнеет.

Пищевая ценность (на 1 порцию 75 г)

- Белки — 7 г
- Жиры — 12 г
- Углеводы — 42 г
- Калорийность — 300 ккал

Рецепт № 9. Картофельные оладьи (Hash Browns)

Наименование блюда Картофельные оладьи по-американски

Выход: 8–10 шт. (3 порции)

Время приготовления: 25 минут

Тип блюда: Завтрак, гарнир

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Картофель	4 шт. (600 г)	480 г (очищенный)
-----------	---------------	-------------------

Лук репчатый	1 шт. (80 г)	60 г
--------------	--------------	------

Яйцо куриное	1 шт. (50 г)	50 г
--------------	--------------	------

Мука пшеничная	2 ст. л. (30 г)	30 г
----------------	-----------------	------

Соль 1 ч. л. (5 г) 5 г

Перец чёрный молотый по вкусу (1 г) 1 г

Масло растительное (для жарки) 40 мл 40 мл

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка картофеля (10 мин)

1. Картофель очистите, вымойте.

2. Натрите на крупной тёрке (или на тёрке для hash browns — с крупными отверстиями).

3. Важно: отожмите натёртый картофель руками или через марлю, чтобы удалить как можно больше жидкости. Это ключевой момент для хрустящей корочки.

4. Лук натрите на мелкой тёрке или очень мелко нарежьте.

Шаг 2. Смешивание (3 мин)

1. В миске соедините картофель, лук, яйцо, муку, соль и перец.

2. Тщательно перемешайте.

Шаг 3. Формирование (2 мин)

1. Влажными руками сформируйте оладьи (толщиной около 1 см, диаметром 7–8 см).

2. Слегка отожмите каждый, чтобы удалить лишнюю влагу.

Шаг 4. Жарка (10 мин)

1. Разогрейте сковороду с растительным маслом на среднем огне (масло должно покрывать дно слоем 3–4 мм).

2. Выложите оладьи, не прижимая их слишком сильно.

3. Жарьте по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой

хрустящей корочки.

4. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце.

Шаг 5. Подача

1. Подавайте горячими.

2. С яичницей, беконом, сметаной, кетчупом или яблочным соусом.

Советы и секреты

· Отжимайте картофель как можно тщательнее — иначе оладьи получатся мягкими.

· Можно добавить в смесь 1 ст. л. крахмала для хруста.

· Не накрывайте сковороду крышкой — оладьи должны жариться, а не тушиться.

· Готовые оладьи можно заморозить и разогревать на сковороде.

Пищевая ценность (на 1 порцию)

· Белки — 5 г

· Жиры — 10 г

· Углеводы — 30 г

· Калорийность — 230 ккал

Рецепт № 10. Английские маффины с яйцом и беконом (Egg McMuffin)

Наименование блюда: Сэндвич с яйцом, беконом и сыром

Выход: 2 порции

Время приготовления: 20 минут

Тип блюда: Завтрак, сэндвич

Ингредиенты

Продукт	Количество (брутто)	Количество (нетто)
---------	---------------------	--------------------

Маффины английские	2 шт. (120 г)	120 г
--------------------	---------------	-------

Яйца куриные	2 шт. (100 г)	100 г
--------------	---------------	-------

Бекон	2 ломтика (60 г)	60 г
-------	------------------	------

Сыр чеддер (ломтики)	2 ломтика (40 г)	40 г
----------------------	------------------	------

Масло сливочное	20 г	20 г
-----------------	------	------

Соль по вкусу —

Перец чёрный молотый по вкусу —

Пошаговое приготовление

Шаг 1. Подготовка (3 мин)

1. Разрежьте маффины пополам.

2. Подготовьте кольца для яиц (металлические формочки диаметром 8–9 см) — если нет, можно использовать круглую яичницу.

Шаг 2. Обжарка бекона (5 мин)

1. Разогрейте сковороду на среднем огне.

2. Обжарьте бекон по 2–3 минуты с каждой стороны до хруста.

3. Переложите на бумажное полотенце.

Шаг 3. Подсушивание маффинов (3 мин)

1. На той же сковороде (или в тостере) подсушите половинки маффинов срезом вниз 1–2 минуты до лёгкой румяной корочки.

2. Смажьте маслом.

Шаг 4. Приготовление яиц (4 мин)

1. Установите кольца на сковороду, смажьте маслом.

2. Разбейте в каждое кольцо по яйцу.

3. Посолите, поперчите.

4. Готовьте 2–3 минуты на среднем огне (желток должен остаться жидким).

5. Снимите кольца.

Шаг 5. Сборка сэндвича (2 мин)

1. На нижнюю половину маффина положите ломтик сыра.

2. Сверху — яйцо.

3. Затем — бекон.

4. Накройте верхней половиной маффина.

Шаг 6. Прогревание (1–2 мин)

1. Поставьте сэндвичи в разогретую духовку (180 °C) на 1–2 минуты, чтобы сыр расплавился.

2. Или прогрейте на сухой сковороде под крышкой.

Шаг 7. Подача

1. Подавайте сразу, горячими.

2. По желанию добавьте соус (голландез, кетчуп, острый соус).

Советы и секреты

· Кольца для яиц дают идеальную круглую форму. Можно сделать яйцо-пашот — будет ещё нежнее.

· Сыр кладите на горячий маффин — он начнёт плавиться.

· Для хруста маффин можно подсушить в тостере.

· Сэндвич можно собрать заранее и разогреть в микроволновке 30 сек.

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.