

# КАК ВЛЮБИТЬСЯ В ЗАВТРАК



**35**  
ВАРИАНТОВ  
ПОЛЕЗНЫХ  
РЕЦЕПТОВ

**САВЧЕНКО Ю.В.  
КАРПЯК Г.В.**



Юлия Савченко  
**Как влюбиться в завтрак**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Савченко Ю. В.**

Как влюбиться в завтрак / Ю. В. Савченко — «ЛитРес:  
Самиздат», 2018

Завтрак - это обычный прием пищи? Смело заявляем: мы изменим ваше представление о завтраке! Мы хотим, чтобы утренний прием пищи стал для вас приятным ритуалом и зарядил энергией на весь день. В этой книге собрано 35 полезных рецептов для завтрака: омлеты, овощные закуски, десерты из овсяной крупы и творога, фруктовые салаты, бутерброды. А самое главное, все блюда простые и быстрые в приготовлении. Выбирайте любимые рецепты и наслаждайтесь вкусом вашего полезного завтрака. И пусть каждый новый день будет радостным и легким! Приятного аппетита!

## Содержание

Омлет с капустой, зеленым луком, сыром и кинзой	5
Ингредиенты	6
Приготовление	7
Омлет в духовке с лососем, брокколи и сыром фета	8
Ингредиенты	9
Приготовление	10
Примечание	11
Омлет в перце с помидором, сыром и шпинатом	12
Ингредиенты	13
Приготовление	14
Омлет на кефире с цветной капустой, пореем и моцареллой	15
Ингредиенты	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

## **Омлет с капустой, зеленым луком, сыром и кинзой**



## **Ингредиенты**

- яйца куриные 4 шт.
- сливки 5 ст. ложек
- мука 2 ст. ложки
- оливковое масло 2 ст. ложки
- капуста белокочанная 100 г
- зеленый лук 2 пера
- твердый сыр 80 г
- кинза пучок
- морская соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу

## Приготовление

1 Взбить яйца в пену, добавить сливки, оливковое масло, муку, соль, перец и перемешать.  
2 Капусту нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать. Соединить капусту и лук с яичной массой, перемешать.

3 На сухую разогретую сковороду вылить омлет, накрыть крышкой. Готовить при средней температуре около 5 мин, не переворачивать.

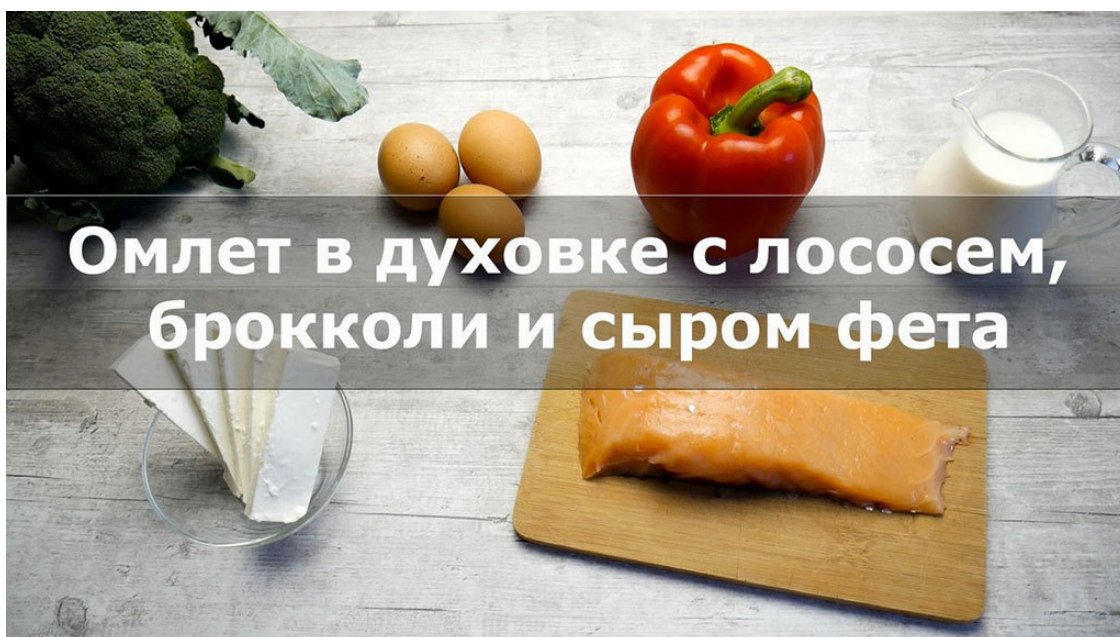
4 Сыр натереть на крупной терке, посыпать омлет за 1 мин до готовности.

5 Выложить готовый омлет на тарелку, сверху обильно посыпать кинзой.

**Время приготовления: 15 минут**



## Омлет в духовке с лососем, брокколи и сыром фета



## **Ингредиенты**

- яйца 3 шт.
- сливки 50 мл
- лосось слабосоленый (или любая красная рыба) 30 г
- перец болгарский ¼ шт.
- брокколи соцветия 8 шт.
- сыр фета 30 г

## Приготовление

**1** Яйца взбить вилкой, добавить сливки и перемешать.

**2** Сыр фета нарезать на небольшие кубики. Брокколи разделить на мелкие цветочки, перец порезать крупными кубиками, лосось тонкими ломтиками.

**3** Форму для омлета смазываем растительным маслом. Выкладываем начинку (перец, брокколи, лосось, сыр фета) и заливаем ее омлетом. Накрываем форму крышкой или фольгой.

**4** Выпекать около 20-25 мин при температуре 200 градусов.

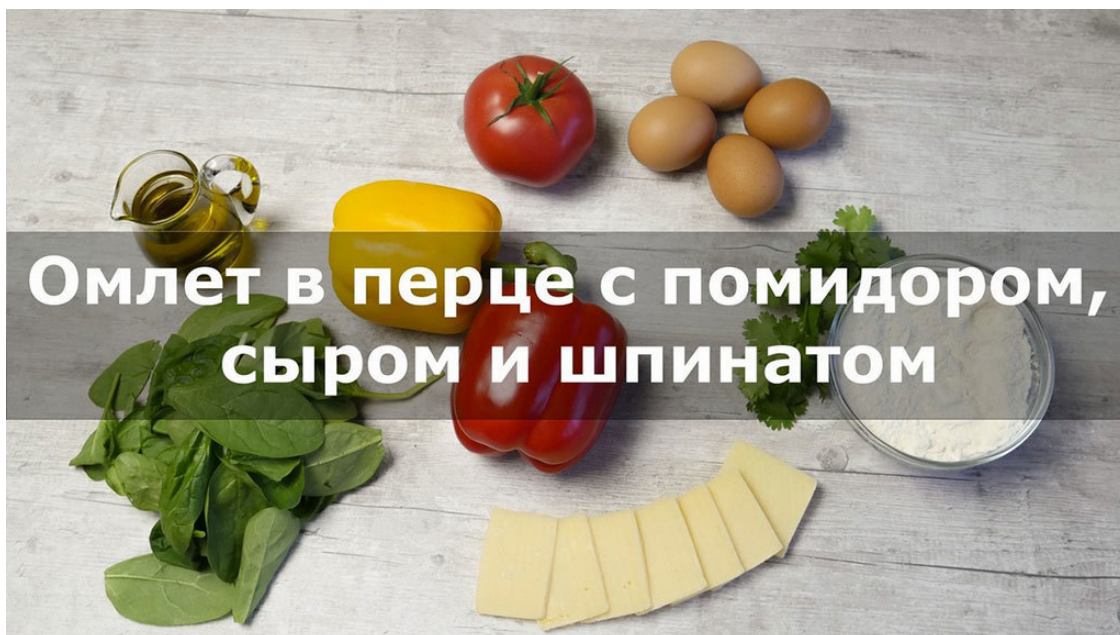
**Время приготовления: до 30 минут**

## Примечание

Время приготовления омлета зависит от размера формы.



## **Омлет в перце с помидором, сыром и шпинатом**



## **Ингредиенты**

- яйца куриные 2 шт.
- мука 1 ст. ложка
- оливковое масло 1 ст. ложка
- болгарский перец 1-2 шт.
- помидор 1 шт.
- шпинат пучок
- полумягкий сыр типа Сулугуни 50 г
- морская соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- кинза 2-3 веточки

## Приготовление

- 1 Яйца взбить вилкой, добавить оливковое масло, муку, соль, перец и перемешать.
- 2 Шпинат нарезать ленточками. Помидор мелкими кубиками.
- 3 Соединить яичную массу с помидором и шпинатом, перемешать.
- 4 Удалить зерна из болгарского перца, нарезать на целые кружочки толщиной 1 см.
- 5 На разогретую сковороду выложить перец, в серединку каждого кружочка вылить омлет, накрыть крышкой. Готовить при средней температуре около 5 мин.
- 6 Сыр натереть на крупной терке, посыпать омлет за 1 мин до готовности.
- 7 Выложить готовые перцы с омлетом на тарелку, украсить кинзой.

**Время приготовления: 15 минут**



## **Омлет на кефире с цветной капустой, пореем и моцареллой**



## **Ингредиенты**

- яйца куриные 4 шт.
- кефир 3 ст. ложки
- оливковое масло 2 ст. ложки
- лук-порей 30 г
- цветная капуста 80 г
- моцарелла 50 г
- морская соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу

## **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.