

БОЛЬШАЯ КНИГА МЕНЮ

завтраки, обеды и ужины



Сергей Павлович Кашин

Большая книга меню.

Завтраки, обеды и ужины

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6056790

Большая книга меню. Завтраки, обеды и ужины: РИПОЛ классик; М.;

2012

ISBN 978-5-386-04930-0

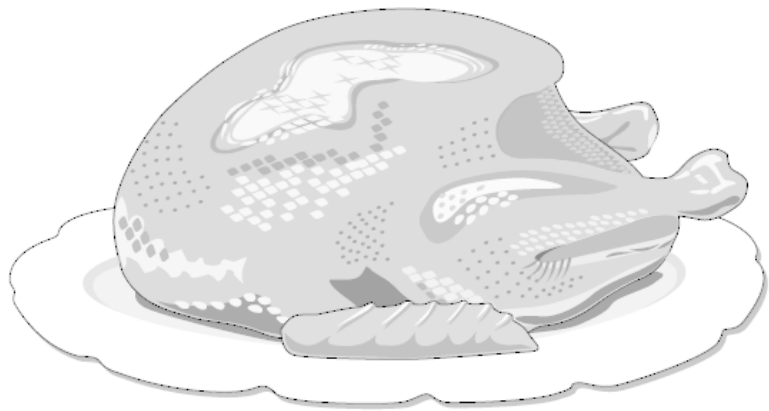
Аннотация

В этой книге вы найдете большое количество рецептов блюд для завтраков, обедов и ужинов как на каждый день, так и по случаю какого-нибудь праздника. Салаты, закуски, десерты также не оставят равнодушными ваших домочадцев. Удивите себя и близких вкусной домашней едой!

Содержание

ЗАВТРАКИ	6
Завтраки на каждый день для всей семьи	6
ЗАВТРАК «ВОСКРЕСНОЕ УТРО»	6
ЗАВТРАК «ЛЕНИВЫЙ»	8
ЗАВТРАК «РОБИН-БОБИН»	9
ЗАВТРАК «НЕЖНЫЙ»	12
ЗАВТРАК «УИК-ЭНД»	13
ЗАВТРАК «ИЮЛЬСКИЙ»	15
ЗАВТРАК «СЫТНЫЙ»	17
ЗАВТРАК «КРАСОЧНЫЙ»	19
ЗАВТРАК «ИТАЛЬЯНСКИЙ»	21
ЗАВТРАК «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»	23
ЗАВТРАК «В ГОСТЯХ У БАБУШКИ»	26
ЗАВТРАК «ИСКУШЕНИЕ»	28
ЗАВТРАК «МЕЧТА»	30
ЗАВТРАК «НА БЕГУ»	31
ЗАВТРАК «УСПЕШНЫЙ»	33
ЗАВТРАК «БУДНИЧНЫЙ»	35
ЗАВТРАК «СКОРЫЙ»	36
ЗАВТРАК «ПРЕМИУМ»	38
ЗАВТРАК «ВДОХНОВЕНИЕ»	40
ЗАВТРАК «БОНУС»	42
БИЗНЕС-ЗАВТРАК	44

ЗАВТРАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ»	46
Завтраки для маленьких	49
ЗАВТРАК «СЛАСТЕНА»	49
ЗАВТРАК «НЕПОСЕДА»	51
ЗАВТРАК «КАПРИЗУЛЯ»	53
ЗАВТРАК «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»	55
ЗАВТРАК «ВИННИ-ПУХ»	56
ЗАВТРАК «ФАНТАЗЕРЫ»	58
ЗАВТРАК «ВОСКРЕСНЫЙ»	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61



Сергей Павлович Кашин

Большая книга меню.

Завтраки, обеды и ужины

ЗАВТРАКИ

**Завтраки на каждый
день для всей семьи**

ЗАВТРАК «ВОСКРЕСНОЕ УТРО»

ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г дрожжевого теста, 300 г повидла из айвы, 150 г очищенного фундука, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Для приготовления начинки орехи нарубить, добавить повидло и лимонную цедру, перемешать. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать каждый в лепешку толщиной 0,5 см. Выложить на середину каждой лепешки начинку, слепить пирожки и выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться в течение 30 минут, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С АНАНАСОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 50 мл ананасового сока, 10 мл апельсинового сиропа.

Способ приготовления

Мороженое и молоко взбить в блендере, добавить апельсиновый сироп и ананасовый сок.

ЗАВТРАК «ЛЕНИВЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ «ЗЕЛЕННЫЕ»

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Сливочное масло взбить с петрушкой и солью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

ЯИЧНИЦА НА САЛЕ

Ингредиенты

4 яйца, 100 г соленого сала, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Сало нарезать мелкими кубиками, выложить в разогретую сковороду, слегка обжарить.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, добавить к салу, жарить до золотистого цвета. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

КОФЕ С ПЛОМБИРОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 2 чайные ложки сгущенного молока, 200 г пломбира.

Способ приготовления

Кофе залить 200 мл кипятка, добавить сгущенное молоко, перемешать. Из пломбира сформовать с помощью ложки-выемки шарики.

Напиток разлить по чашкам, добавить в каждую по шарик-ку пломбира.

ЗАВТРАК «РОБИН-БОБИН»

ЗАКУСКА «ПИКАНТНАЯ»

Ингредиенты

400 г краснокочанной капусты, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 2 чайные ложки лимонного сока, 100 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой гвоздики, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем откинуть на дуршлаг, растереть с солью и сахаром, сбрызнуть лимонным соком. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Для приготовления соуса в растительное масло положить перец и гвоздику, довести до кипения и остудить.

Капусту перемешать с морковью, выложить на блюдо, заправить соусом и подать к столу.

БЫСТРЫЙ ПИРОГ С ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты

Для теста

170 г муки, 100 г сметаны, 100 г майонеза, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды, 1 столовая ложка маргарина.

Для начинки

500 г мяса индейки, 2 луковицы, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для этого мясо индейки промыть, пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук обжарить в раститель-

ном масле, добавить фарш, тушить под крышкой до готовности. Добавить чеснок, посолить, поперчить, перемешать и охладить. Из сметаны, майонеза, просеянной муки и соды приготовить жидкое тесто, вылить половину в смазанную маргарином форму. Сверху выложить охлажденную начинку, залить оставшимся тестом. Выпекать пирог в предварительно разогретой до 200 °С духовке 40–45 минут.

Утром пирог нарезать порционными кусками, разогреть в микроволновой печи и подать к столу.

ФЛИП МЕДОВЫЙ С ШОКОЛАДОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

400 мл молока, 100 г сливок, 50 г меда, 2 яичных желтка, 100 г горького шоколада, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко, сливки, яичные желтки, корицу и мед взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

ЗАВТРАК «НЕЖНЫЙ»

ТВОРОЖНИКИ С ИНЖИРОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г творога, 125 г пшеничной муки, 4 яйца, 60 г сахара, 120 г инжира, 200 г грецких орехов, 60 г сливочного масла, 170 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, муку просеять, инжир замочить на 30 минут в горячей воде, затем мелко нарезать. Ядра грецких орехов обжарить и мелко нарубить.

Творог соединить с половиной муки, желтками яиц, инжиром и орехами, посолить и тщательно перемешать.

Подготовленную массу разделить на равные части, придать им округлую форму и обвалять в оставшейся муке. Творожники жарить с обеих сторон в сливочном масле до золотистого цвета, затем поместить их в духовку на 5–7 минут.

ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты

200 г несладкого йогурта, 100 г сгущенного молока, 100 мл сливок, 2 банана.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками и размять с помощью вилки. Йогурт смешать со сгущенным молоком, сливками, добавить бананы, взбить с помощью блендера.

ЗАВТРАК «УИК-ЭНД»

ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОСЛИВА

Ингредиенты

3–4 вареные свеклы, 200 г чернослива, 100 г майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в теплой воде на ночь, утром отки-

нуть на дуршлаг, обдать кипятком и мелко нарезать. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Свеклу соединить с черносливом, посолить, выложить на блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

ПИРОГ-ЛИМОННИК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Ингредиенты

Для теста

600 г муки, 200 г маргарина, 100 мл молока, 2 столовые ложки сахара, 20 г дрожжей, 1 желток, соль.

Для начинки

1 лимон, 200 г сахара.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для этого дрожжи развести в подогретом молоке, поставить на 15 минут в теплое место. Затем добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, сахар, соль и просеянную муку. Замесить тесто, поставить на 2 часа в теплое место, затем выложить на присыпанную мукой доску, разделить на 2 части и раскатать каждую в тонкий пласт.

Для приготовления начинки лимон вымыть, пропустить через мясорубку и смешать с сахаром. Один пласт теста вы-

ложить на противень, выстланный бумагой для выпечки, выложить сверху начинку, накрыть вторым пластом теста и защипнуть края. Сделать в середине пирога небольшое отверстие, смазать поверхность взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АЙВЫ

Ингредиенты

4 яблока, 3 айвы, 1 лимон, 1 чайная ложка корицы.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Лимон вымыть, нарезать дольками. Яблоки и айву вымыть, удалить сердцевинки с семенами, нарезать дольками, залить 1,5 л воды, довести до кипения. Варить в течение 10 минут, положить ломтики лимона, корицу, варить еще 5 минут.

Компот процедить, остудить и разлить по стаканам.

ЗАВТРАК «ИЮЛЬСКИЙ»

БИТОЧКИ ИЗ ТВОРОГА И РЫБЫ

Ингредиенты

500 г сухого пресного творога, 500 г трески, 100 г пшеничного хлеба, 170 мл молока, 1 луковица, 125 мл расти-

тельного масла, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, разделать на филе, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Хлеб размочить в молоке. Творог, рыбу, хлеб и лук пропустить через мясорубку. Полученную смесь посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из творожно-рыбной массы сформировать биточки, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон в растительном масле и довести до готовности в духовке.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 3–4 огурца, 2 морковки, 1 пучок зеленого салата, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и выстлать ими блюдо.

Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком,

посоливать, перемешать, выложить на листья салата, заправить майонезом и подать к столу.

КЛУБНИЧНЫЙ ПУНШ

Ингредиенты

300 мл клубничного сока, 100 мл клубничного сиропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

В клубничный сок добавить корицу, нагреть до 70 °С. Напиток перелить в емкость для пунша, влить сироп и тщательно взбить.

ЗАВТРАК «СЫТНЫЙ»

БУТЕРБРОДЫ ПО-ШВЕДСКИ

Ингредиенты

6 ломтиков батона, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г вареной колбасы, 2 помидора, 1 чайная ложка горчицы, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Ломтики батона обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Колбасу нарезать ломтиками и обжарить их с обеих сторон в растительном масле.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

На ломтики батона выложить колбасу, кружочки помидоров, посолить, поперчить.

Выложить бутерброды на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 3–5 минут.

Горячие бутерброды смазать горчицей, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С АВОКАДО

Ингредиенты

100 г консервированного тунца, 1 авокадо, 1 пучок листьев зеленого салата, 25 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Авокадо вымыть, очистить, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, добавить соль и перец, взбить венчиком.

Салат выложить в глубокую тарелку, полить заправкой и

подать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «РАССВЕТ»

Ингредиенты

200 г пломбира, 200 мл молока, 4 столовые ложки кофейного сиропа, 100 г тертого горького шоколада.

Способ приготовления

Пломбир и молоко смешать, взбить с помощью блендера. Напиток разлить по бокалам, добавив в каждый, не размешивая, сироп и шоколад.

ЗАВТРАК «КРАСОЧНЫЙ»

ПОМИДОРЫ С СОСИСКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

5–6 помидоров, 4 сосиски, 100 г майонеза, 2 отварных клубня картофеля, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сосиски отва-

ритель, охладить, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лимон вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.

Картофель перемешать с сосисками и майонезом. Кружочки помидоров посолить, поперчить, выложить на блюдо, на каждый кружок положить по 1–2 чайной ложки приготовленной смеси. Украсить закуску ломтиками лимона и подать к столу.

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

500 г мягкого творога, 250 г сметаны, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, 200 г орехов кешью, 2–3 веточки мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог смешать со сметаной, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Орехи кешью измельчить. Творожную массу выложить в креманки и посыпать орехами.

При подаче к столу украсить листочками мяты.

ЗЕЛЕНЬЙ ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сиропа шиповника.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай.

Чайник на $\frac{1}{3}$ объема залить кипятком, настаивать в течение 5 минут, затем наполнить кипятком.

Чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 столовой ложке сиропа шиповника.

ЗАВТРАК «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

ГРЕНКИ С ЯЙЦАМИ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

Ингредиенты

3–4 ломтика пшеничного хлеба, 1 пучок петрушки, 1 яйцо, 1 чайная ложка молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйцо посолить, взбить с молоком. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Ломтики хлеба смочить в яично-молочной смеси и обжаривать в сливочном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Гренки посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

ПАСТА С ШАМПИНЬОНАМИ, ОЛИВКАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты

300 г макаронных изделий, 100 г оливок без косточек, 400 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки томатного соуса, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Оливки нарезать тонкими колечками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Шампиньоны и лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, посолить. Добавить томатный соус, готовить в течение 15 минут.

Макаронные изделия отварить до полуготовности в под-

соленной воде, добавить растопленное сливочное масло, перемешать.

Макароны, оливки и шампиньоны выложить в форму, посыпать сыром и зеленью укропа, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7 минут.

КОФЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 яичных желтка, 4 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Кофе смешать с 2 чайными ложками сахара, всыпать в турку, залить 200 мл кипятка, довести до кипения.

Яичные желтки взбить с оставшимся сахаром. Кофе разлить по чашкам, добавить в каждую взбитые желтки.

ЗАВТРАК «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА КУРИЦЫ С КУКУРУЗОЙ

Ингредиенты

200 г вареного мяса курицы, 100 г консервированной кукурузы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками, огурцы – кубиками, яйца очистить и нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить и поперчить. Салат заправить майонезом, выложить в салатник и подать к столу.

ПЕЧЕНЬЕ С АПЕЛЬСИНОВОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

250 г муки, 120 г сливочного масла, 140 г сахарной пудры, 100 г апельсинового джема, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 1–2 столовые ложки молока, 1 столовая ложка маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки разрыхлителя.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой (100 г), добавить яйцо, ванильный сахар и молоко, перемешать. Добавить просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, замесить тесто и оставить на 30 минут. Затем выложить его на присыпанную мукой доску,

раскатать в пласт толщиной 0,3–0,4 см и вырезать выемкой небольшие кружочки. Выложить их на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности, охладить. Половину кружочков смазать джемом и накрыть оставшимися. Посыпать печенье сахарной пудрой.

КОФЕ С КОРИЦЕЙ И МОРОЖЕНЫМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 10 мл малинового ликера, 100 г шоколадного мороженого, сахар, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 150 мл кипятка, добавить корицу, довести до кипения.

Напиток разлить по чашкам, добавив сахар. Перед подачей в каждую чашку добавить немного малинового ликера и по шарикку шоколадного мороженого.

ЗАВТРАК «В ГОСТЯХ У БАБУШКИ»

БЛИНЫ С ЯБЛОЧНЫМ ПРИПЕКОМ

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1 л молока, 75 мл оливкового масла, 500 г яблок, 15 мл подсолнечного масла, 20 г сахара, 3 г корицы, 50 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить тесто для блинов. Для этого 700 мл молока подогреть до 30–35 °С, растворить в нем дрожжи, добавить половину сахара, соль, растертый желток и 25 г растопленного сливочного масла, перемешать и всыпать половину просеянной муки. Замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1–2 часа.

Когда тесто увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить оставшееся молоко, подогретое до 50 °С, муку и сахар. Затем добавить взбитый белок, все осторожно перемешать и снова поставить в теплое место на ночь.

Утром приготовить припек. Для этого яблоки очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать сахарной пудрой и корицей, слегка обжарить в растопленном сливочном масле.

На разогретую, смазанную маслом сковороду налить меньше теста, чем обычно. Когда блин слегка подрумянится, положить на него небольшое количество припека и залить новой порцией теста так, чтобы припек оказался между двумя слоями. Затем блин перевернуть и выпекать с другой стороны.

Такие блины можно подавать с жидким медом, вареньем или сметаной.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ

Ингредиенты

150 г клюквы, 100 г сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Клюкву перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную клюкву протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, охладить.

ЗАВТРАК «ИСКУШЕНИЕ»

КРЕВЕТКИ С РИСОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

100 г креветок, 100 г вареного риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 100 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть, замочить в теплой воде на ночь, утром крупно нарезать. Креветки промыть, варить в течение 2–3 минут, очистить и сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Выложить рис на блюдо, сверху положить креветки и яблоки, полить майонезом, украсить черносливом и подать к столу.

ПЕЧЕНЬЕ «ПОЦЕЛУЙЧИКИ»

Ингредиенты

300 г творога, 300 г сливочного маргарина, 300 г муки, 200 г коричневого сахара, 1 чайная ложка соды, соль.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Творог протереть через сито, добавить просеянную муку, растопленный и охлажденный маргарин, соль и соду, замесить плотное тесто. Завернуть его в пищевую пленку, положить на 1 час в холодильник. Затем тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3 см, вырезать стаканом кружки. Каждый кружок обмакнуть одной стороной в сахар, сложить пополам, посыпать сахаром и снова сложить пополам. Выложить изделия на выстланный бумагой для выпечки противень, поставить в предварительно разогретую духовку. Выпекать печенье 20–25 минут.

КОКТЕЙЛЬ «ШИК»

Ингредиенты

300 г пломбира, 200 мл молока, 100 г горького шоколада, 2 столовые ложки шоколадного ликера, пищевой лед.

Способ приготовления

Шоколад натереть на крупной терке, смешать с пломбиром, молоком и ликером, взбить с помощью блендера. Коктейль разлить по стаканам, добавив в каждый по кубику пищевого льда.

ЗАВТРАК «МЕЧТА»

ОЛАДЬИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты

200 г вареной говядины, 20 г пшеничной муки, 20 г майонеза, 2 яйца, 1 луковица, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Мясо смешать с луком, майонезом, яйцами, посолить, поперчить, добавить муку.

Оладьи выпекать на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

Ингредиенты

4–5 помидоров, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, $\frac{1}{2}$ пучка укропа.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть и семена. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке, смешать с майонезом. Приготовленной смесью наполнить помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

КАРКАДЕ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты

3 столовые ложки каркаде, 4 ломтика лимона, 1 чайная ложка лимонной цедры, сахар.

Способ приготовления

Каркаде и лимонную цедру положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Напиток процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и сахар.

ЗАВТРАК «НА БЕГУ»

КУКУРУЗНЫЙ ХЛОПЬЯ С ЙОГУРТОМ И ФРУКТАМИ

Ингредиенты

200 г кукурузных хлопьев, 1 банан, 1 киви, 150 мл питьевого йогурта.

Способ приготовления

Банан и киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и смешать с кукурузными хлопьями. Полученную смесь залить йогуртом и подать к столу.

ТОСТЫ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 75 г печеночного паштета, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить, смешать с паштетом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Паштет выложить ровным слоем на тосты.

КОФЕ С МОЛОКОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 500 мл горячего молока, мед.

Способ приготовления

Кофе растворить в горячем молоке. Напиток разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

ЗАВТРАК «УСПЕШНЫЙ»

ПШЕНИЧНАЯ КАША С БАНАНОМ И ИМБИРЕМ

Ингредиенты

400 г пшеничной каши, 1 банан, 1 чайная ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пакетика ванильного сахара, тертый имбирь и корица на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Готовую пшеничную кашу разогреть в духовке или микроволновой печи, добавить банан, масло и специи, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты

80 г отрубного батона, 100 г консервированной рыбы, 50 г плавленого сыра, $\frac{1}{2}$ пучка укропа или петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Зелень вымыть, измельчить, яйцо мелко нарубить. Консервированную рыбу размять вилкой, добавить сыр, яйцо и зелень, перемешать. Рыбную начинку выложить ровным слоем на тосты.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С МЯТОЙ

Ингредиенты

400 мл апельсинового сока, 3 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Мяту вымыть, очень мелко нарезать, растолочь с сахарной пудрой. Апельсиновый сок смешать с мятой, взбить в шейкере или блендере. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «БУДНИЧНЫЙ»

ГЕРКУЛЕС С ТЫКВОЙ И ПОДСОЛНЕЧНИКОМ

Ингредиенты

5 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда, 25 г очищенных семян подсолнечника.

Способ приготовления

Геркулес залить теплой водой и оставить на ночь. Утром воду слить. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с геркулесом, добавить кефир, мед и семена подсолнечника, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты

80 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 75 г копченой колбасы, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка кетчупа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смазать сначала сливочным маслом, а затем кетчупом. Колбасу нарезать тонкими кружочками, выложить на подготовленные ломтики хлеба. Посыпать бутерброды тертым сыром, поместить в микроволновую печь и готовить в течение 2 минут.

КОФЕ С ЛАЙМОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, дольки лайма, сахар, щепотка соли.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, добавить соль и вновь довести до кипения.

Готовый кофе разлить по чашкам, добавив в каждую сахар и дольку лайма.

ЗАВТРАК «СКОРЫЙ»

ОВСЯНАЯ КАША С АПЕЛЬСИНАМИ

Ингредиенты

2 апельсина, 200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 500 мл молока, 50 г изюма, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

1 апельсин обдать кипятком, снять с него цедру с помощью терки, выжать сок. Второй апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. В кастрюлю положить тертую цедру и овсяные хлопья, влить молоко и апельсиновый сок. При помешивании довести до кипения на слабом огне, варить 1 минуту. В готовую кашу добавить изюм и мед.

Кашу разложить по тарелкам, украсить апельсиновыми дольками.

САНДВИЧИ С ВАРЕНОЙ РЫБОЙ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

4 булочки с кунжутом, 200 г отварного филе морской рыбы, 1 морковка, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 2 столовые ложки майонеза, перец.

Способ приготовления

Филе морской рыбы мелко нарезать. Морковку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вы-

мыть, измельчить, смешать с рыбой и морковью. Полученную смесь поперчить, добавить майонез, перемешать. Булочки разрезать пополам. На нижние половинки булочек выложить начинку, накрыть верхними половинками.

Сандвичи разложить по тарелкам и подать к столу.

ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты

1 столовая ложка черного чая, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Чай всыпать в чайник, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать 5 минут, затем долить кипятком.

Апельсин вымыть, нарезать дольками. Чай разлить по чашкам, положив в каждую дольку апельсина и добавив сахар по вкусу.

ЗАВТРАК «ПРЕМИУМ»

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

4 яйца, 50 мл молока, 100 г шампиньонов, 1 столовая лож-

ка рубленого лука, 25 г сливочного масла, 25 г растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки муки, сода на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле вместе с луком, добавить зелень петрушки, перемешать.

Яйца взбить с молоком, мукой, перцем и солью. Яичную массу вылить в сковороду с растопленным сливочным маслом, готовить под крышкой 5 минут. Грибную начинку выложить на готовый омлет. Омлет сложить вдвое, разрезать пополам, разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 2 столовые ложки абрикосового джема, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Ломтики батона смазать сначала сливочным маслом, а затем абрикосовым джемом. Готовые тосты выложить на тарелку и подать к столу.

КОФЕ С КАРДАМОНОМ, ГВОЗДИКОЙ И ЛАЙМОМ

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 1 лайм, молотый кардамон на кончике ножа, 2 бутона гвоздики, сахар, щепотка соли.

Способ приготовления

Лайм вымыть, нарезать дольками. Кофе всыпать в турку, влить 250 мл холодной воды, довести до кипения, затем добавить гвоздику, соль и кардамон и снова довести до кипения.

Готовый напиток разлить по чашкам, добавив в каждую дольку лайма и сахар по вкусу.

ЗАВТРАК «ВДОХНОВЕНИЕ»

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ГРЕЙПФРУТОМ

Ингредиенты

200 г ветчины, 1 грейпфрут, 100 г маслин без косточек, 1 пучок листьев зеленого салата, 50 мл оливкового масла,

перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Листья салата вымыть, порвать руками. Маслины нарезать колечками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. Салат выложить в салатник и подать к столу.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПЕРСИКИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

200 г персиков, консервированных половинками, 100 г мягкого творога, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Творог смешать с сахарной пудрой. Половинки персиков наполнить творогом и выложить на тарелку.

НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

400 мл кефира, 2 столовые ложки малинового варенья, 1 банан.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками и положить в блендер, добавить малиновое варенье, влить кефир и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «БОНУС»

БЫСТРАЯ КУКУРУЗНАЯ КАША С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты

2 пакетика кукурузной каши быстрого приготовления, 100 г вареного мяса курицы, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Пакетики с кукурузной кашей поместить в кипящую воду, варить до готовности. Готовую кашу вынуть из пакетиков, добавить сливочное масло, мясо курицы и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ГРЕНКИ С МЕДОМ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 столовые ложки жидкого меда, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Молоко взбить с яйцом. Батон нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть в яичную смесь. Ломтики батона выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей, обжарить с обеих сторон. Гренки выложить на тарелку и полить медом.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты

400 мл питьевого йогурта, 100 мл апельсинового сока, 1 апельсин.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Дольки апельсина положить в блен-

дер, влить йогурт и апельсиновый сок и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

БИЗНЕС-ЗАВТРАК

ОМЛЕТ С КАБАЧКОМ И КОЛБАСОЙ

Ингредиенты

4 яйца, 100 г мякоти кабачка, 100 г копченой колбасы, 50 мл молока, 2 столовые ложки муки, 1 пучок укропа, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Укроп вымыть, измельчить. Яйца взбить с молоком, укропом, мукой, перцем и солью.

Кабачок и колбасу нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, залить яичной смесью. Сковороду накрыть крышкой, готовить омлет на слабом огне в течение 5 минут.

ТОСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 50 г размягченного сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 75 г малосолевой красной рыбы.

Способ приготовления

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить и смешать с маслом. Батон нарезать тонкими ломтиками и подрумянить в тостере.

Тосты смазать маслом, сверху выложить ломтики рыбы.

ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ И МЕДОМ

Ингредиенты

1 столовая ложка черного чая, 1 столовая ложка измельченной сухой травы чабреца, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай и чабрец, залить кипятком, настаивать в течение 7 минут.

Чай разлить по чашкам, добавить в каждую по вкусу мед.

ЗАВТРАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ»

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты

200 г буженины, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ пучка листьев зеленого салата, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Буженину нарезать тонкими полосками. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нашинковать. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат разложить по тарелкам и подать к столу.

ТОСТЫ С МАСЛОМ И ЯБЛОЧНЫМ ПОВИДЛОМ

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 2 столовые ложки яблочного

джема, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы.

Способ приготовления

Батон нарезать ломтиками и подрумянить в тостере. Тосты смазать сначала сливочным маслом, а затем яблочным повидлом. Тосты выложить на тарелку и посыпать корицей.

ГРЕЙПФРУТ С ШОКОЛАДОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

1 грейпфрут, 50 г горького шоколада, молотая корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке.

Дольки грейпфрута выложить на десертную тарелку, посыпать шоколадом и корицей.

НАПИТОК ИЗ РЯЖЕНКИ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

400 мл ряженки, 50 г черничного варенья, 50 мл апельсин-

НОВОГО СОКА.

Способ приготовления

Ряженку влить в блендер, добавить черничное варенье и апельсиновый сок и тщательно взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтраки для маленьких

ЗАВТРАК «СЛАСТЕНА»

ТВОРОЖНАЯ МАССА С ФАРШИРОВАННЫМИ ГРУШАМИ

Ингредиенты

4 крупные груши, 500 г творога, 250 г сметаны, 50 г брусничного джема, 150 г сахара, 100 г шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить сметану, сахар и ванилин, тщательно перемешать. Груши вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину с частью мякоти, затем начинить брусничным вареньем. Творожную массу выложить на блюдо, на нее выложить подготовленные груши.

При подаче к столу полить растопленным шоколадом.

ПРЯНИКИ «ОВСЯНЫЕ»

Ингредиенты

250 г муки, 250 г сахара, 250 г овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 50 г меда, 2 яйца, 1 столовая ложка маргарина, 100 г сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

Способ приготовления

Пряники приготовить с вечера. Для этого муку просеять, смешать с подсушенными овсяными хлопьями, сахаром и содой. Добавить мед и взбитые яйца, затем размягченное сливочное масло и нарубленные орехи. Тесто тщательно вымесить, выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать кусочками треугольной формы. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовые пряники накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром пряники выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

КИСЕЛЬ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Ингредиенты

400 г крыжовника, 100 г сахара, 50 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого крыжовник залить небольшим количеством горячей воды, варить в течение 4–5 минут, затем протереть через сито и процедить через марлю. В отваре растворить сахар, влить крахмал, разведенный в 100 мл холодной воды, довести до кипения, охладить.

Утром можно подать кисель к столу со взбитыми сливками или сладким ягодным соком.

ЗАВТРАК «НЕПОСЕДА»

РИСОВАЯ КАША С МЕДОМ

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г меда, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис приготовить с вечера. Для этого промыть его, залить

кипятком так, чтобы вода только накрыла рис и варить под крышкой на слабом огне. Когда рис набухнет, влить молоко и варить до готовности, не перемешивая.

Утром готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, растопленное сливочное масло, промытый изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Кашу разложить по тарелкам, полить жидким медом и подать к столу.

МОРКОВНЫЙ «ШОКОЛАД»

Ингредиенты

1¹/₂ кг морковки, 25 г сливочного масла, 2 чайные ложки порошка какао, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г грецких орехов.

Способ приготовления

С вечера приготовить морковную массу. Для этого морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на терке. Выжать сок, перелить его в эмалированную кастрюлю, поставить на слабый огонь, уваривать при постоянном помешивании до тех пор, пока масса не станет светло-коричневой и тягучей.

Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и истолочь в ступке.

В готовую теплую морковную массу добавить при постоянном помешивании масло, какао и орехи, тщательно пере-

мешать, добавить ванильный сахар, еще раз перемешать.

Полученную массу выложить ровным слоем на блюдо, смоченное холодной водой, оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром застывший «шоколад» нарезать небольшими кусочками.

ЧАЙ С КЛУБНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 2 столовые ложки клубничного варенья.

Способ приготовления

Чай залить 500 мл кипящей воды, дать настояться, процедить. Добавить клубничное варенье, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

ЗАВТРАК «КАПРИЗУЛЯ»

ОЛАДЬИ «ВИШЕНКА»

Ингредиенты

200 г вишневого йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл

растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 100 г свежей вишни без косточек, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать, оставить на ночь в прохладном месте.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде. Готовые оладьи украсить вишней и подать к столу.

МЕДОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты

400 г меда, 100 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого мед растворить в 1,5 л горячей воды, довести до кипения, снять пену, добавить разведенный в 400 мл холодной воды крахмал и заварить кисель. Готовый кисель разлить по стаканам, остудить и поставить в прохладное место на ночь.

Утром к готовому киселю отдельно можно подать молоко или сливки.

ЗАВТРАК «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

ТВОРОЖНЫЕ ГАЛУШКИ

Ингредиенты

500 г творога, 150 г сметаны, 2 яйца, 100 г сахара, 250 г муки, 20 г панировочных сухарей, 50 г растопленного сливочного масла, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить галушки. Для этого творог протереть через сито, добавить яйца, сахар, 30 г растопленного сливочного масла, соль, все тщательно перемешать. В полученную массу всыпать муку и замесить тесто. Выложить его на посыпанный мукой стол, разрезать на 4 равные части, раскатать каждую часть в виде колбаски и нарезать небольшими кусочками.

Галушки опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Готовые галушки выложить на блюдо, полить оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Утром галушки запечь в предварительно разогретой духовке, для чего их следует переложить в сковороду, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь до образования золо-

тистой корочки.

СМОРОДИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты

1 столовая ложка меда, 150 г черной смородины, 75 мл газированной минеральной воды.

Способ приготовления

Смородину перебрать, вымыть, снять ягоды с кистей, протереть через сито. Смородиновый сок смешать с медом и газированной водой, тщательно перемешать.

ЗАВТРАК «ВИННИ-ПУХ»

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С КУРАГОЙ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 2–3 морковки, 100 г кураги, 125 г сахара, 3 яйца, 170 г сметаны, 50 г манной крупы, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления

Пудинг приготовить с вечера. Морковь очистить, вымыть, отварить и охладить. Творог и морковь протереть через сито или пропустить через мясорубку. Курагу промыть, мелко нарезать, соединить с творожно-морковной массой, доба-

вить манную крупу, яичные желтки и сахар, все перемешать, затем осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить до готовности на водяной бане. Готовый пудинг поместить на ночь в прохладное место.

Утром пудинг разрезать на порционные куски, разложить по тарелкам и полить сметаной.

ЯБЛОЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты

200 г клубники, 100 г мякоти ананаса, 2 крупных яблока, 1 столовая ложка сахара.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать некрупными кусочками. Ананас нарезать кубиками. Яблоки, ананас и клубнику поместить в блендер, добавить сахар, влить 100 мл воды, тщательно взбить.

Коктейль разлить по стаканам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ФАНТАЗЕРЫ»

РИСОВЫЕ ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты

250 мл молока, 150 г рисовой муки, 10 г сахара, 20 г изюма, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки питьевой соды, соль.

Способ приготовления

Оладьи приготовить с вечера. Для этого рисовую муку смешать с небольшим количеством воды, варить в течение 5 минут, остудить, добавить взбитые с солью, сахаром и содой яйца, предварительно промытый и замоченный изюм, молоко и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

Утром оладьи разогреть в духовке или микроволновой печи, разложить по тарелкам и подать к столу.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И ЖЕЛТКОМ

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 500 мл молока, 1 яичный желток, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Чай залить кипящим молоком, настаивать 7 минут. Яичный желток взбить с медом, добавить процеженный чай.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

ЗАВТРАК «ВОСКРЕСНЫЙ»

КЕФИРНЫЙ ПИРОГ С РЫБОЙ И КАПУСТОЙ

Ингредиенты

Для теста

400–450 г муки, 200 мл кефира, 200 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка сахара, соль.

Для начинки

200 г консервированного лосося, 250 г капусты, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для приготовления начинки капусту вымыть, нашинковать, отварить в небольшом коли-

честве подсоленной воды, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Яйца очистить, нарубить. Рыбу размять вилкой, смешать с капустой, луком и яйцами, посолить, поперчить.

Для приготовления теста яйцо взбить с кефиром, добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, всыпать просеянную муку, соду, сахар и соль, замесить однородное, не слишком крутое тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, разделить на 2 части, раскатать каждую в тонкий пласт. Выложить один пласт на смазанный растительным маслом противень, сверху выложить начинку, накрыть вторым пластом. Края пирога защипнуть, наколоть в нескольких местах вилкой и поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Выпекать до готовности. Готовый пирог накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

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.