

5 идей для завтрака или бранча



Свежая и яркая еда на каждый день



CHEF
ANDREY MOKICH



Завтрак — мой важный утренний ритуал. Время, которое можно провести неспешно, с удовольствием, наслаждаясь моментом. Вкусный, свежий и яркий завтрак настраивает на насыщенный, богатый яркими событиями день. Эту возможность задать настроение на день нужно использовать полноценно.

Что ассоциируется с завтраками? Яйца, сырники, каши.

При всей магии первого приема пищи, еда крутится вокруг одних и тех же продуктов. А хочется больше разнообразия, свежести, ярких красок, здоровых сочетаний.

Давайте сделаем завтраки интереснее и разнообразнее. Посмотрим на то, что можно приготовить из яиц, творога и круп, шире.

Делюсь пятью рецептами свежих и ярких завтраков:

1. Кускус с йогуртом и ягодами — для тех, кто любит каши по утрам.
2. Оладьи из кабачков с лососем и яйцами — для тех, кто предпочитает белковые завтраки с овощами.
3. Скрамбл-шакшука — знакомая многим «болтуня» на ближневосточный лад, громче, ярче, насыщеннее.
4. Сырники из тофу с кокосовой стружкой и кабачками — для тех, кто выбирает растительную пищу.
5. И воздушные творожные оладьи с ягодами и имбирным маслом — просто для гедонистов.

Если вам понравятся эти идеи, у меня для вас на сайте mokichchef.com есть электронная книга «Свежая и яркая еда на каждый день», где собрано больше 70 проверенных подробных рецептов блюд.



Клубничный йогурт, со свежей клубникой, мятой и кускусом

2 порции

Кускус – 140 гр.

**Оливковое масло – 2 ст.л.
+ немного для подачи**

Кипящая вода – 180 гр.

Йогурт – 350 гр.

**Сахарная пудра – 20 гр.
(по вкусу, можно
уменьшить или вообще не
добавлять тем, кто не
любит сладкое)**

**Сублимированная
клубника, перемолотая в
пудру – 10 гр.**

**Свежая клубника – 10-12
ягод, разрезанных на 4
части**

**Мята – 10 листочков,
мелко порубленных**

1. Положите кускус в чашку, добавьте оливковое масло и перемешайте. Залейте кипящей водой так, чтобы она едва покрыла крупу, но не более.

Затяните пищевой пленкой и оставьте на 10 минут.

2. Пока крупа запаривается, возьмите нейтральный натуральный йогурт (его найдете в молочных отделах на рынках, рядом со сметаной), положите его в отдельную чашку, добавьте сахарную пудру и перемолотую сублимированную клубнику, хорошо перемешайте и дайте настояться 10 минут.

3. Возьмите кускус и аккуратно перемешайте его вилкой.

4. Выложите кускус в тарелку, поверх него положите йогурт, посыпьте клубникой, мятой и сбрызните оливковым маслом. Подавайте на стол.





Оладьи из кабачков с копченым лососем и яйцами

2 порции

Кабачки – 2 шт.

Соль – 1 ч.л.

**Репчатый лук – 1 шт., мелко
порезанный**

**Чеснок – 2 зубчика, мелко
порезанный**

**Листья петрушки – 20 гр.,
крупно порезанный**

**Листья мяты – 10 гр., крупно
порезанных**

**Укроп – 10 гр. , крупно
порезанных**

**Яйца – 6 шт. (4 из них для
подачи_**

Мука – 40 гр.

Оливковое масло – 2 ст.л.

Копченый лосось – 6-8 слайсов

1. Натрите кабачки на средней терке, переложите в чашку и добавьте соль, перемешайте и дайте постоять минут 30, для того что бы из кабачков выделился сок. Затем отожмите и переложите в другую чашку.

2. Добавьте лук, чеснок, петрушку, мяту, укроп, 2 яйца к кабачкам и перемешайте. Добавьте муку и снова перемешайте.

3. Разогрейте оливковое масло на среднем огне, выложите смесь столовой ложкой, около 2 ложек на одну оладью. Жарьте по 2 минуты с каждой стороны до золотисто коричневого цвета. Пожарьте всю партию.

4. Сварите яйца всмятку: вскипятите воду и опустите яйца в кипящую воду на 6 минут, затем охладите под холодной водой и аккуратно почистите.

5. Выложите оладьи на тарелку, между оладьев положите 1-2 слайса копченого лосося и еще 1-2 слайса с верху. Разрежьте яйца пополам, желток будет жидким, выложите рядом с оладьями, украсьте укропом и подавайте на стол.





Шакшука-скрамбл

(или шакшука-болтунья)

2 порции

Брынза или фета – 70 гр.

Листья петрушки – 5 гр., крупно порезать

Кориандр молотый – 2 ч.л.

Хлопья чили – 1 ч.л.

Паприка – 1 ч.л.

Кумин молотый – 1 ч.л.

Черный перец – 1 ч.л.

Соль – 1 ч.л.

Оливковое масло – 70 мл.

Лук репчатый – 1 луковица (примерно 200 гр.) порезать полукольцами

Перец красный – 1 большой

Перец красный полу горький – 1 большой

Чеснок – 5 зубчиков, порезать слайсами

Томатная паста – 1 ст.л.

Помидоры – 5 шт., бланшировать и почистить от кожуры

Вода – 80-100 мл.

Яйца – 4 шт.

1. Брынзу или фету, порежьте на кусочки, добавьте листья петрушки, кориандр 1 ч.л., хлопья чили и 2 ст.л. оливкового масла, перемешайте и отложите в сторону.

2. Разогрейте остатки оливкового масла в сковородке, добавьте лук и обжарьте 5 минут. Добавьте перцы и продолжайте готовить еще 5-7 минут. Добавьте чеснок, паприку, кумин, кориандр, черный перец и перемешайте, готовьте 2 минуты. Добавьте томатную пасту, хорошо перемешайте, добавьте помидоры и тушите 5 минут.

3. Добавьте воды, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и томите в течении 20 минут. Добавьте соль по вкусу.

4. В отдельной чашке слегка взбейте яйца, щепотку соли и черного перца.

5. Аккуратно влейте яйца в соус и местами аккуратно поправьте вилкой (яйца не должны перемешаться с соусом), закройте крышкой примерно на 4 минуты до готовности.

6. Аккуратно перемешайте вилкой скрамбл и подавайте на стол с брынзой или фетой.





Сырники из тофу с запечёнными кабачками

2 порции

Тофу – 400 гр.

Кокосовая стружка – 50 гр.

Манка – 30 гр.

Кабачки – 1 шт.

Редиска – 2 шт.

Мята – 10 гр.

Сок лимона – 1 ст.л.

Оливковое масло – 3 ст.л.

Соль, черный молотый перец

1. Раздавите тофу мелко, что бы он был похож на творог, добавьте кокосовую стружку, манку и перемешайте до однородной массы, если масса сухая, добавьте немного растительного молока, сформируйте сырники.
2. Порезать кабачки на дольки, смешать с 1 ст.л. оливкового масла, щепоткой соли и перца, выложите на лист застеленный пергаментом и запекайте при температуре 200 градусов до золотисто коричневого цвета, примерно 20 минут.
3. Разогрейте 1 ст.л. оливкового масла на среднем огне и обжарьте сырники с двух сторон примерно по 2-3 минуты до золотистого цвета.
4. Смешайте замеченные кабачки с редисом, мятой и заправьте оливковым маслом и лимонным соком.
5. Выложите сырники на тарелки, подайте с салатом из кабачков, редиса и мяты.

Тофу — отличный продукт как для тех, кто не ест яйца и творог, так и для тех, кто ищет разнообразия





Творожные оладьи с имбирным маслом

4 порции

Для оладий

Творог – 250 гр.

Молоко- 150 гр.

**Яйца – 3 шт., белки и желтки
отдельно**

Мука пшеничная – 75 гр.

Разрыхлитель – ½ ч.л.

Щепотка соли

**Масло сливочное – 30 гр.,
для жарки**

Для имбирного масла

Масло сливочное – 50 гр.

Имбирное варенье – 1 ст.л.

**Банан – 2 шт., нарезать
ломтиками для подачи**

1.Перетрите творог в кухонном комбайне или через сито и переложите в миску. Добавьте молоко и яичные желтки, взбейте венчиком. Просейте муку с разрыхлителем и солью, постепенно, взбивая, введите сухую смесь в творог с желтками, чтобы получилась однородная масса.

2.Отдельно взбейте белки до мягких пиков с щепоткой соли. Аккуратно вмешайте половину белков в тесто, затем добавьте вторую половину белков и перемешайте так, чтобы смесь осталась легкой и воздушной.

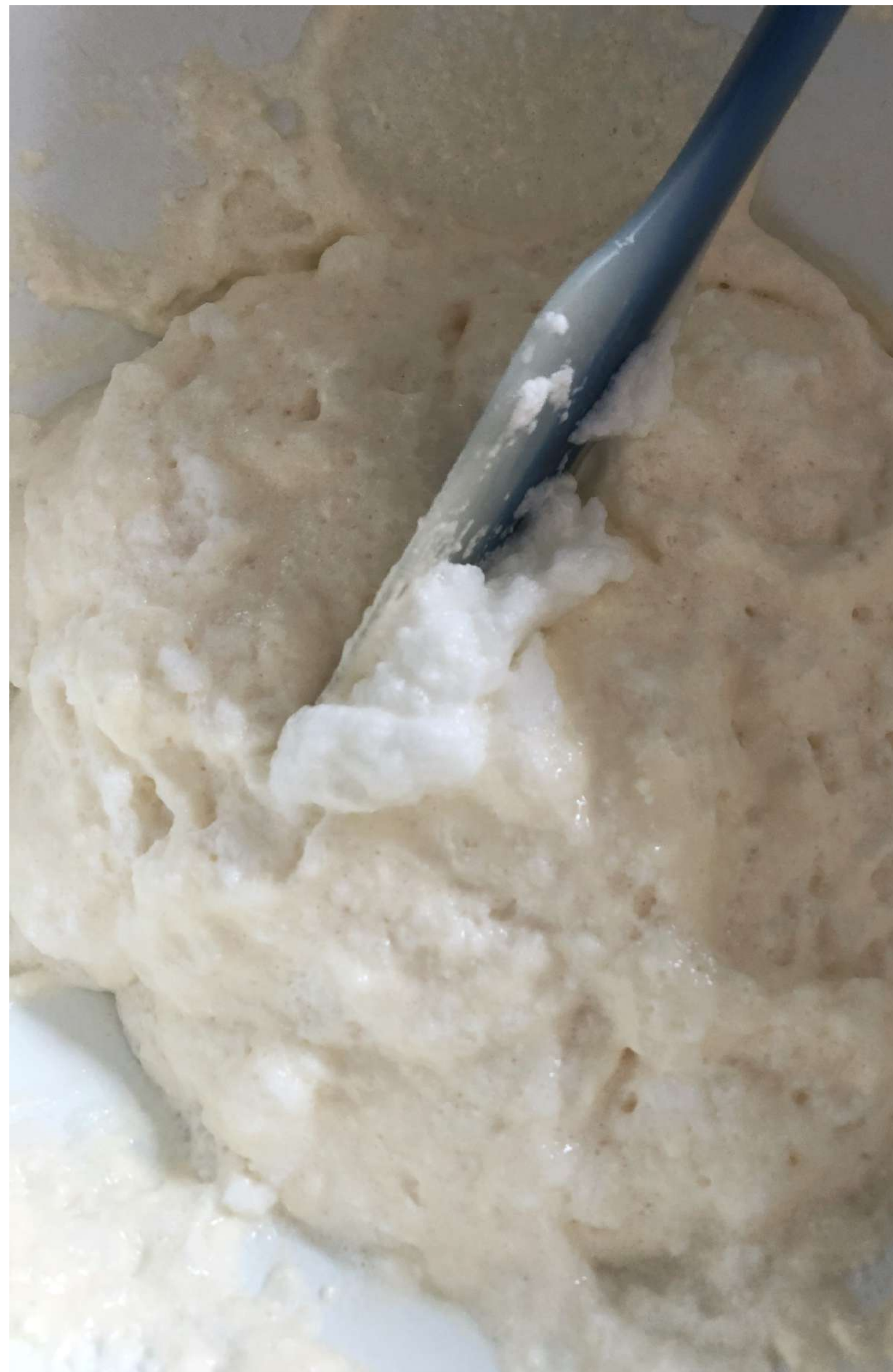
3.Сделайте имбирное масло, смешав имбирное варенье со сливочным маслом. Отложите в сторону.

4.Растопите сливочное масло на большой сковороде на слабом огне. Готовьте по 2 столовые ложки на каждую оладью. Поджарьте 1-2 минуты с одной стороны до золотисто-коричневого цвета и переверните и поджарьте на другой стороне. Жарьте партиями.

5.Подайте оладьи теплыми, с бананами и порцией имбирного масла.

Эти оладьи получаются необыкновенно воздушными. Их можно подать с любым сопровождением на ваш вкус.





Процесс приготовления воздушных творожных оладьев с имбирным маслом



Я подобрал эти пять рецептов так, чтобы каждый читатель нашел идею себе по душе.

Еще больше идей для свежих и ярких завтраков и других блюд, вы найдете в моей книге «Свежая и яркая еда на каждый день» mokichchef.com



Электронная книга «Свежая и яркая еда на каждый день»

- Больше 70 рецептов свежих и ярких блюд на каждый день
- Проверенные подробные процессы, следуя которым точно получится вкусно
- Фотографии к каждому блюду
- Возможность получить обратную связь в личных сообщениях инстаграм [@mokich_chef](https://www.instagram.com/mokich_chef) по запросу
- 4500 тенге/ 750 рублей / 12 \$
- Заходите на [mokichchef.com](https://www.mokichchef.com), чтобы ближе познакомиться с содержанием книги, посмотреть фотографии блюд, которые вы научитесь готовить и оформить покупку.