

# сборник

# завтраков

со всего мира часть 1

от Анестой Шайнидис



**ПОДПИСЫВАЙСЯ**

 [shaynidis\\_health](https://www.instagram.com/shaynidis_health)

Утром я проснулся и понял, что больше не могу завтракать яйцами и хлебом. Хочется чего-то нового. Начал вспоминать, что я ел в разных странах на завтраки, ведь я люблю путешествовать и изучать новые кухни народов мира.

Я бывал в Турции, Венгрии, Италии, Грузии, Греции и везде на завтрак я ел невероятные вкусные традиционные блюда. Я начал искать информацию о завтраках народов мира и меня очень удивило, что я не на своем ровном счете ничего.

Недолго думая, я решил основательно изучить завтраки народов мира и создать собственный сборник рецептов, чтобы люди могли бы отведать традиционный Египетский, Балийский или Армянский завтрак.

привет!  
я Агнестос



# АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК



- КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ АНГЛИЙСКОГО ЗАВТРАКА, ГДЕ ЕСТЬ И БЕКОН, И ЯЙЦА, И ФАСОЛЬ. ЗАВТРАК ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ, ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОИТ ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ И ВЫ БУДЕТЕ ТРАТИТЬ МНОГО СИЛ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- 2 СОСИСКИ
- 2 СЛАЙСА БЕКОНА
- 2 ЯЙЦА
- 200Г ФАСОЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ
- 2 ТОСТА
- 200Г ШАМПИНЬОНОВ
- 200 Г ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ
- НЕМНОГО СОЛИ
- НЕМНОГО ПЕРЦА
- КОПЧЕНАЯ ПАПРИКА

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. ОБЖАРИТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ
2. ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЗАВТРАК МАКСИМАЛЬНО НАСЫЩЕННЫМ, РЕКОМЕНДУЮ ОБЖАРИВАТЬ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ
3. ТОСТЫ МОЖНО ПОДЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ, ЕСЛИ НЕТ ТОСТЕРА
4. ВЫЛОЖИТЬ ВСЕ НА ТАРЕЛКУ И МОЖНО ПРИСТУПАТЬ К ТРАПЕЗЕ

Enjoy  
your  
meal!



КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ



# РУССКИЙ ЗАВТРАК

- ЭТО, КОНЕЧНО ЖЕ, ОЛАДУШКИ. АРОМАТ УТРЕННИХ СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫХ ОЛАДУШЕК БУДЕТ РАДОВАТЬ ВАС В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ И БУДЕТ СОЗДАВАТЬ ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

- 0,5 СТАКАНА КЕФИРА
- 2-3 СТАКАНА МУКИ
- 1 ЯЙЦО
- 2 СТ Л САХАРА (НЕ СИЛЬНО СЛАДКИЕ, Т. К. ПОДАЮТСЯ С ВАРЕНЬЕМ И МЕДОМ)
- ЩЕПОТКА СОЛИ
- ВАНИЛЬНЫЙ САХАР
- 1 ПАКЕТИК (ПО ЖЕЛАНИЮ)
- СОДА 0.5 Ч. Л.

### ДЛЯ ПОДАЧИ:

МЕД, ВАРЕНЬЕ ИЛИ  
СМЕТАНА



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1.** СМЕШАТЬ КЕФИР С ЯЙЦОМ ДОБАВИТЬ САХАР, ВАНИЛЬНЫЙ САХАР И СОЛЬ
- 2.** СМЕШАТЬ МУКУ И СОДУ, И СРАЗУ НАЧАТЬ ВЫПЕКАТЬ, Т. К. ОЛАДУШКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВОЗДУШНЫЕ И ПЫШНЫЕ. ТАКИМ МЕТОДОМ ГЛЮТЕН В МУКЕ НЕ УСПЕЕТ РАЗБУХНУТЬ И ОНИ НЕ БУДУТ РЕЗИНОВЫЕ
- 3.** ВЫПЕКАТЬ НА ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ, КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ПУЗЫРИ НУЖНО ПЕРЕВАРАЧИВАТЬ
- 4.** ПОДАВАТЬ ТЕПЛЫМИ С МЕДОМ ВАРЕНЬЕМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Приятного аппетита!

# ЕГИПЕТСКИЙ ЗАВТРАК



- В ЭТОЙ СТРАНЕ НА ЗАВТРАК ЧАСТО ЕДЯТ КРАСНЫЕ БОБЫ, А ТАКЖЕ ФАЛАФЕЛЬ И МНОГО ОВОЩЕЙ. ТАКОЕ БЛЮДО МОЖНО ЧАСТО ВСТРЕТИТЬ НА УЛИЦАХ С УТРА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500Г НУТА
- 1 ПУЧОК КИНЗЫ
- 1,5 ЛУКОВИЦЫ
- 2 СТ. Л. МУКИ
- 1 СТ. Л. КУНЖУТНОЙ ПАСТЫ
- КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ, ОРЕГАНО,
- БАЗИЛИК (МОЖНО БЕЗ НИХ)
- 200 Г КРАСНЫХ БОБОВ ИЛИ
- БАНКА КРАСНОЙ ФАСОЛИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ
- 1 ПОМИДОР
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ
- ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2 СТ.Л
- ПИТА
- ПОМИДОРЫ
- ОГУРЦЫ
- ЛИСТЬЯ САЛАТА

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

### ФАЛАФЕЛЬ:

1. НУТ ЗАМОЧИТЬ НОЧЬЮ С 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКОЙ СОЛИ И 0.5 Ч.Л. СОДЫ
2. ОТВАРИТЬ 20-30 МИНУТ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ
3. ЛЮБЫМ БЛЕНДЕРОМ ВСЕ ИЗМЕЛЬЧИТЬ, НО НЕ ДЕЛАТЬ СЛИШКОМ КАШЕОБРАЗНУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ СОЕДИНИТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ЗАПЕКАТЬ 30 МИНУТ НА 180 ГРАДУСОВ

### ФУЛЬ:

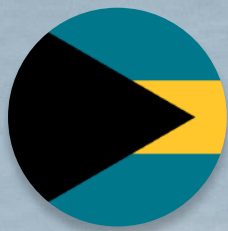
1. ОТВАРИТЬ КРАСНЫЕ БОБЫ ИЛИ ВЗЯТЬ БАНКУ ФАСОЛИ
2. НАРЕЗАТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, РАЗМЯТЬ ФАСОЛЬ, ДОБАВИТЬ СОЛИ И ПЕРЦА, ПЕРЕМЕШАТЬ

РАЗРЕЗАТЬ ПИТУ, СМАЗАТЬ ЙОГУРТОМ, ВЫЛОЖИТЬ ОВОЩИ И ФАЛАФЕЛЬ, ФУЛЬ



Shakiat  
Tayiba!

КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ



# БАГАМСКИЙ ЗАВТРАК

- СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ЭНЕРГИЮ И СЫТОСТЬ.  
ДЕЛАЕТСЯ ПРОСТО И ДОВОЛЬНО БЫСТРО



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. КУКУРУЗНУЮ КРУПУ ОТВАРИТЬ В ПРОПОРЦИИ 1 К 3 ЧАСТЯМ ВОДЫ, КАК НАПИСАНО НА ВАШЕЙ УПАКОВКЕ, ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КОМОЧКОВ
2. НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ НА 5 МИНУТ, ЧТОБЫ НАСТОЯЛАСЬ
3. НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ КРЕВЕТКИ И БЕКОН
4. ВЫЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ И ПОСЫПАТЬ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. ДОБАВИТЬ НЕМНОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- 1 СТ. КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ
- 3 СТ. ВОДЫ
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ
- БЕКОН
- ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ
- КРЕВЕТКИ
- МАСЛО ДЛЯ ОБЖАРИВАНИЯ

Enjoy  
your  
meal!

# ИЗРАИЛЬСКИЙ ЗАВТРАК



СОЧНОЕ И ЯРКОЕ БЛЮДО ИЗ СПЕЛЫХ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ НЕ ОСТАВИТ ВАС РАВНОДУШНЫМ И ИЗМЕНИТ ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЯИЧНИЦЕ РАЗ И НАВСЕГДА

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- 2-3 СПЕЛЫХ ПОМИДОРА
- 2-3 ЯЙЦА
- 1 ПУЧОК ЗЕЛЕНИ
- МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ ОБЖАРКИ
- ПЕРЕЦ, СОЛЬ
- 1 ЩЕПОТКА ОРЕГАНО,
- БАЗИЛИКА, ПАПРИКИ И ЗИРЫ
- 2 ЛОМТИКА СВЕЖЕГО ХЛЕБА



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1.** ПОМИДОРЫ НАДРЕЗАЕМ И ЗАЛИВАЕМ КИПЯТКОМ, ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ОЧИЩАЛИСЬ
- 2.** НАРЕЗАЕМ И ОТПРАВЛЯЕМ В СКОВОРОДУ НА СРЕДНИЙ ОГОНЬ НА 10 МИНУТ, СОЛИМ, ЧТОБЫ ОНИ ДАЛИ СОК
- 3.** РАЗБИВАЕМ ОТДЕЛЬНО В МИСКУ ЯЙЦА И ВЛИВАЕМ ИХ В ТОМАТНЫЙ СОУС, ДОБАВЛЯЕМ ПРИПРАВЫ И НАКРЫВАЕМ КРЫШКОЙ ЕЩЕ НА 2-3 МИНУТЫ. ЖЕЛТКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИДКИМИ
- 4.** ПОДАВАТЬ В СКОВОРОДЕ. ЕСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО СО СВЕЖИМ ХЛЕБОМ

*BeTaevon!*



# ТУРЕЦКИЙ ЗАВТРАК

- Я БЫЛ СИЛЬНО УДИВЛЕН, КОГДА УЗНАЛ, ЧТО ЗАВТРАК, КОТОРЫЙ ПОДАЮТ В ОТЕЛЯХ ТУРЦИИ, ЭТО И ЕСТЬ ЗАВТРАК САМИХ ТУРКОВ. НО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ЗАВТРАК В ТУРЕЦКОМ СТИЛЕ ПРОСТОЙ СЫТНЫЙ И НЕВЕРОЯТНО РАЗНООБРАЗНЫЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

- НАРЕЗКА МЯСА
- НАРЕЗКА КОЛБАСОК
- ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЖАРЕННЫЕ ЯЙЦА
- НАРЕЗКА СЫРА
- ОЛИВКИ ДВУХ ВИДОВ
- СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ,
- ОГУРЦЫ, ЛИСТЬЯ САЛАТА
- СВЕЖИЙ ХЛЕБ
- МЕД
- ЙОГУРТ
- ДЖЕМ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

НАРЕЗАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНО И ПОДАВАТЬ ОБЩИМИ ПОРЦИЯМИ

*Afiyet olsun!*



КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ





# АМЕРИКАНСКИЙ ЗАВТРАК

- КОНЕЧНО ЖЕ, ХЛОПЬЯ, СЭНДВИЧ И АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК. ЭТОТ СТИЛЬ ПИТАНИЯ НЕ ЗРЯ ПРИШЕЛ К НАМ ИЗ АМЕРИКИ - ВЕДЬ ИМЕННО В ЭТОЙ СТРАНЕ ЗАРОДИЛСЯ СТИЛЬ БЫСТРОЙ ЕДЫ, ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ "ФАСТФУД"

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- 2 БЭЙГЛА ИЛИ ХРУСТЯЩИЕ БУЛОЧКИ
- 4 СЛАЙСА БЕКОНА
- 2 СТ. Л. КРЕМЧИЗА ИЛИ ТВОРОЖНОГО СЫРА
- 75 Г. ХЛОПЬЕВ КУКУРУЗНЫХ
- 150 МЛ МОЛОКА
- 2 АПЕЛЬСИНА

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

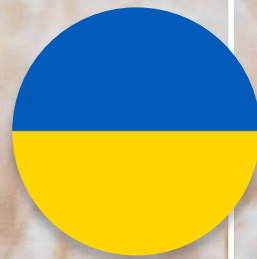
- 1.** АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК СДЕЛАТЬ В СОКОВЫЖИМАЛКЕ, ЕСЛИ ЕЕ НЕТ ТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОТОВЫЙ.
- 2.** ХЛОПЬЯ ЗАЛИТЬ МОЛОКОМ И ДАТЬ НАСТОЯТСЯ ПАРУ МИНУТ
- 3.** ХЛЕБ ПОДЖАРИТЬ НА СКОВОРОДКЕ ИЛИ ТОСТЕРЕ СМАЗАТЬ СЫРОМ И ВЫЛОЖИТЬ ОБЖАРЕННЫЙ БЕКОН

Enjoy  
your  
meal!



КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ

# УКРАИНСКИЙ ЗАВТРАК



- УКРАИНА СЛАВИТСЯ ОТЛИЧНЫМИ СЫРНИКАМИ ВЕДЬ СЫР ПО УКРАИНСКИ - ЭТО ТВОРОГ. РЕЦЕПТ КОТОРЫЙ МНЕ ПОВЕДАЛИ НАСТОЯЩИЕ ЭКСПЕРТЫ СЫРНИКОВ ИЗ ЭТОЙ СТРАНЫ. ДЕЛЮСЬ ИМ И С ВАМИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- 180-200Г ТВОРОГА
- 1 СТ. Л. САХАРНОЙ ПУДРЫ
- 1 СТ. Л. МУКИ
- 1 ЖЕЛТОК
- 50 Г. ТВОРОЖНОГО ИЛИ СЛИВОЧНОГО СЫРА
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ОБЖАРКИ

### ДЛЯ ПОДАЧИ

- СВЕЖИЕ ЯГОДЫ
- МЕД
- ВАРЕНЬЕ
- СМЕТАНА



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1.** СМЕШАТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, СМАЗАТЬ СКОВОРОДУ МАСЛОМ И ОБЖАРИВАТЬ НА СРЕДНЕ-ТИХОМ ОГНЕ ПО 2-3 МИНУТЫ ПОД КРЫШКОЙ
- 2.** ПЕРЕВЕНУТЬ И НЕ НАКРЫВАТЬ КРЫШКОЙ ОБЖАРИТЬ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ ЕЩЕ 1-2 МИНУТЫ
- 3.** ПОДАВАТЬ СО СМЕТАНОЙ, МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ. ПОСЫПАТЬ САХАРНОЙ ПУДРОЙ

*Смачного!*

КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ

# АРМЯНСКИЙ ЗАВТРАК



- ТРАДИЦИОННЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ АРМЕНИИ И БЛИЖАЙШИХ К НЕЙ СТРАН - ЭТО "ЁКА". ХРУСТЯЩЕЕ И ПРИ ЭТОМ СОЧНОЕ БЛЮДО ИЗ ЛАВАША ЯЙЦ И СЫРА

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

- ЛАВАШ ТОНКИЙ (СМОТРЕТЬ БЕЗ ДЫРОЧЕК)
- 100Г ТВЕРДОГО СЫРА
- 20Г МАСЛА
- 1 ЯЙЦО
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ
- УКРОП НЕБОЛЬШАЯ ГОРСТЬ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1.** ЛАВАШ НЕОБХОДИМО ВЫЛОЖИТЬ В ГЛУБОКУЮ ТАРЕЛКУ, ВБИТЬ ТУДА ЯЙЦО И НЕМНОГО РАЗМЕШАТЬ ЕГО. МОЖНО ДЕЛАТЬ ЭТО В МИСКЕ, ЧТОБЫ НЕ НАДОРВАТЬ ЛАВАШ
- 2.** ЯЙЦОМ СМАЗАТЬ КРАЯ ЛАВАША, ЧТОБЫ ОН СКРЕПИЛСЯ ПРИ ОБЖАРИВАНИИ
- 3.** СВЕРХУ ПОСЫПАТЬ СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ
- 4.** СВЕРНУТЬ ТРЕУГОЛЬНИК ПРОСТЫМ НАКРЫТИЕМ ПОПОЛАМ И ОБЖАРИТЬ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ С МАСЛОМ ДО ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКИ
- 5.** ПРИ ПОДАЧЕ ПОСЫПАТЬ ЗЕЛЕНЬЮ



КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ

*Bon  
akhorzhak!*



# НОРВЕЖСКИЙ ЗАВТРАК

ЗАТРАК ГДЕ СОЧЕТАЕТСЯ РЫБА ЯЙЦО И ПРЕКРАСНАЯ ПАСТА ИЗ АВОКАДО. ПОДАЕТСЯ В БОЛЬШИНСТВЕ СКАНДИНАВСКИХ СТРАН И СРАЗУ ЖЕ ВЛЮБЛЯЕТ В СЕБЯ СОЧЕТАНИЕМ ВКУСОВ.

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

- 3 ЛОМТИКА ЛОСОСЯ СЛАБОСОЛЕННОГО
- 1 ЯЙЦО
- 1 АВОКАДО
- МИКС САЛАТА
- 0.5 ЛИМОНА
- 1 СТ. Л. УКСУСА



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1.** АВОКАДО ОЧИСТИТЬ РАЗМЯТЬ И ПОЛИТЬ ЛИМОННЫМ СОКОМ, ЧТОБЫ ОН НЕ ПОЧЕРНЕЛ, ДОБАВИТЬ НЕМНОГО СОЛИ И ПЕРЦА РАЗМЕЩАТЬ И ВЫЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ
- 2.** ЧТОБЫ СВАРИТЬ ЯЙЦО, ПАШОТ НУЖНО ДОБАВИТЬ В ВОДУ 1 СТ. Л. УКСУСА И НАГРЕТЬ ЕЕ ДО ПЕРВЫХ ПУЗЫРЬКОВ. КОГДА ВОДА НАЧНЕТ КИПЕТЬ СДЕЛАТЬ ОГОНЬ НА СРЕДНИЙ И РАЗМЕШАТЬ ЕЕ СДЕЛАВ ВОРОНКУ, ВЛИТЬ ТУДА ЯЙЦО. ВАРИТЬ 3 МИНУТЫ
- 3.** ПОДАВАТЬ СВЕРХУ НА АВОКАДО. УКРАСИТЬ ЛОМТИКАМИ ЛОСОСЯ И ЗЕЛЕНЬЮ

*God  
appetitt!*

# ИСЛАНДСКИЙ ЗАВТРАК



- ЭТО ТРАДИЦИОННЫЙ И ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ МИРА ПО ВЕРСИИ ДИЕТОЛОГОВ. ПРИГОТОВЬТЕ ЕГО И УБЕДИТЕСЬ САМИ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1.** ОВСЯНКУ СВАРИТЬ СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИИ НА УПАКОВКЕ, ЗАТЕМ ДАТЬ НАСТОЯТСЯ ЕЩЕ 5 МИНУТ ПОД КРЫШКОЙ
- 2.** ДОБАВИТЬ ОРЕХИ СУХОФРУКТЫ И 1 СТ ЛОЖКУ МЕДА. ТАКЖЕ МОЖНО ПОСЫПАТЬ КОРИЦЕЙ
- 3.** НА ТОСТ НАМАЗАТЬ ТВОРОЖНЫЙ СЫР И ЗАВТРАК ГОТОВ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

- 50Г ОВСЯНКИ ДОЛГОЙ ВАРКИ
- 50 Г СМЕСИ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ
- 1 СТ. Л. МЕДА
- 1 КУСОЧЕК ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТА
- ТВОРОЖНЫЙ СЫР (ИЛИ СКИР В ОРИГИНАЛЕ)

Verðu  
ykkur  
góðu!



КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ

# ИТАЛЬЯНСКИЙ ЗАВТРАК



КОГДА Я БЫЛ В ИТАЛИИ, ОБРАТИЛ ВНИМАНИЕ, ЧТО ВСЕ ИТАЛЬЯНЦЫ ЕДЯТ НА ЗАВТРАК СВЕЖУЮ ВЫПЕЧКУ И ПЬЮТ КОФЕ. НО НИКТО ТОЧНО НЕ БУДЕТ ВОЗИТЬСЯ С ВЫПЕКАНИЕМ СВЕЖЕЙ БУЛОЧКИ СЕБЕ НА ЗАВТРАК, ПОЭТОМУ Я РЕШИЛ ПОКАЗАТЬ ВАМ НЕ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ РЕЦЕПТ В ИТАЛИИ, НО ТОЖЕ ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ТРАДИЦИОННЫМ НА ЗАВТРАК

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

- СВЕЖИЙ ХЛЕБ (ЧИАБАТТА)
- 2-3 ЛОМТИКА ВЕТЧИНЫ
- 2-3 ЛОМТИКА СЫРА
- 2-3 ЛОМТИКА ПОМИДОРА
- 2 СТ.Л. ОЛИВКОВОЕ МАСЛА
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
- СОЛЬ, ТРАВЫ (ОРЕГАНО БАЗИЛИК)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. ХЛЕБ РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ, СДЕЛАТЬ СОУС ИЗ МАСЛА, СОЛИ ЧЕСНОКА И ТРАВ И СМАЗАТЬ ИМ ХЛЕБ
2. ВЫЛОЖИТЬ СЫР ВЕТЧИНУ ПОМИДОРЫ И ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 5-10 МИНУТ ПРИ 200С

## БОНУС - РЕЦЕПТ КОФЕ

ВАРИМ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОФЕ ДЛЯ ВАРКИ В ТУРКЕ В ПРОПОРЦИИ 2 Ч. Л. КОФЕ НА 200 МЛ. ВОДЫ. ДОБАВЛЯЕМ ПО ВКУСУ САХАР И КАК ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ ВСКИПАТЬ СНИМАЕМ С ПЛИТЫ



*Buon  
appetito!*

КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ



# ГАВАЙСКИЙ ЗАВТРАК

НА ГАВАЙЯХ КАК НИГДЕ ЛЮБЯТ АНАНАСЫ. ДОСТАТОЧНО ВСПОМНИТЬ ГАВАЙСКУЮ ПИЦЦУ ГДЕ ВСЕГДА БУДУТ АНАНАСЫ С РЫБОЙ ИЛИ ГАВАЙСКИЙ САЛАТ ГДЕ ТОЖЕ ЕСТЬ ЭТИ САМЫЕ АНАНАСЫ. ЗАВТРАК НА ГАВАЙЯХ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

ФРУКТЫ (БАНАНЫ, АНАНАСЫ, КЛУБНИКА, АПЕЛЬСИН, ВИНОГРАД, ПЕРСИК, МАНГО) - МОЖЕТЕ ЗАМЕНИТЬ НА ВАШИ ЛЮБИМЫЕ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ФРУКТОВ БЫЛО МНОГО И ОНИ БЫЛИ СВЕЖИЕ

## ДЛЯ СЭНДВИЧА ПО-ГАВАЙСКИ

- ХЛЕБ ДЛЯ ТОСТА
- ВЕТЧИНА ИЛИ ОКороК
- ЛОМТИК АНАНАСА
- СЫР



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

СОБРАТЬ СЭНДВИЧ И ОТПРАВИТЬ ЕГО В ДУХОВКУ НА 5-10 МИНУТ ПРИ 200С (ИЛИ МИКРОВОЛНОВКУ НА 1-2 МИНУТЫ)

*Enjoy  
your  
meal!*

# КОРЕЙСКИЙ ЗАВТРАК



## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

- 100Г РИСА
- 110Г ВОДЫ
- УКСУС ДЛЯ РИСА
- СОЛЬ ЩЕПОТКА
- 0.5 Ч.Л. САХАРА
- 0.5 МОРКОВКИ
- 1 БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- 0.5 ЛУК
- 2 КАРТОФЕЛИНЫ
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
- ЧЕСНОК
- 1 СТ. Л. ВОДЫ
- 3 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА
- 1 СТ. Л. МЕДА
- 2 ЯЙЦА
- ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

### РИС:

РИС ПРОМЫТЬ ДО ПРОЗРАЧНОЙ ВОДЫ И В ПРОПОРЦИИ 1 К 1.1 ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ И ВАРИТЬ НА МИНИМАЛЬНОМ ОГНЕ ПОД КРЫШКОЙ 30 МИНУТ. СДЕЛАТЬ ЗАПРАВКУ К РИСУ ИЗ УКСУСА САХАРА И СОЛИ И ЗАЛИТЬ ЕЕ В РИС

### КОРЕЙСКИЙ САЛАТ

НАРЕЗАТЬ МОРКОВЬ, ПЕРЕЦ, ЛУК И КАРТОШКУ САМЫМИ ТОНКИМИ ПАЛОЧКАМИ И ОБЖАРИТЬ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ, ДОБАВИТЬ НЕМНОГО СОЛИ

### ЧЕСНОЧНЫЕ ЧИПСЫ

ЧЕСНОК НАРЕЗАТЬ ЛОМТИКАМИ И ОБЖАРИТЬ 2-3 МИНУТЫ, ЗАЛИТЬ СОУСОМ ИЗ СОЕВОГО СОУСА, МЕДА И ВОДЫ.

ПЕРЕМЕШАТЬ И КАРАМЕЛИЗИРОВАТЬ 1 МИНУТУ

### ЯИЧНИЦА

ЯЙЦА ОБЖАРИТЬ С ЛУКОМ И ПОЛИТЬ СВЕРХУ СОЕВЫМ СОУСОМ



*Manh-J  
deuseyo!*

КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ



# БАЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК



НА БАЛИ ЛЮБЯТ СМУЗИ БОУЛЫ - СВЕЖЕЕ МОРОЖЕННОЕ ИЗ ФРУКТОВ. ЭТОТ ЗАВТРАК ОТЛИЧНО ОСВЕЖАЕТ И ДАЕТ МОЩНЫЙ ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ НА ВСЕ УТРО. ВАС МОЖЕТ СМУТИТЬ ЗЕЛЕНый ЦВЕТ ЭТОГО СМУЗИ И ШПИНАТ В ЕГО СОСТАВЕ, НО ПОВЕРЬТЕ ШПИНАТ ДАЕТ ТОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫЙ ЦВЕТ И НЕ БОЛЕЕ. В СМУЗИ ОН НЕ ЧУВСТВУЕТСЯ СОВСЕМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 БАНАН
- 1 ЯБЛОКО
- 1 КИВИ
- 1 ГОРСТЬ ШПИНАТА
- 30 МЛ ВОДЫ

## ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- 1 КИВИ
- 1 БАНАН
- ФИСТАШКИ 1 ГОРСТЬ
- СЕМЕНА ЧИА



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. ЗАМОРОЗИТЬ НА 2 ЧАСА ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
2. И ПЕРЕМЕШАТЬ ИХ В БЛЕНДЕРЕ ВЫЛОЖИТЬ В ТАРЕЛКУ
3. УКРАСИТЬ БАНАНОМ КИВИ И ФИСТАШКАМИ

*Selamat  
makan!*

# БОНУСНЫЙ РЕЦЕПТ ЛЕНИВЫХ ВАРЕНИКОВ

ЭТОТ РЕЦЕПТ Я РЕШИЛ ВКЛЮЧИТЬ В СБОРНИК ЗАВТРАКОВ, ТАК КАК ЭТО МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЗАВТРАК, КОТОРЫЙ ПЕРЕДАЕТСЯ В НАШЕЙ СЕМЬЕ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ. НАДЕЮСЬ ЭТОТ ЗАВТРАК СТАНЕТ СЫТНЫМ И ВКУСНЫМ НАЧАЛОМ ДНЯ И ДЛЯ ВАС

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 Г. ТВОРОГА В ПАКЕТЕ
- 1 СТ. Л. МУКИ
- 100 Г ПАРМЕЗАНА НАТЕРТОГО
- 1 ЯЙЦО
- ЩЕПОТКА СОЛИ
- НЕМНОГО ПАРМЕЗАНА ПОСЫПАТЬ СВЕРХУ
- 50Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА ДЛЯ ОБЖАРКИ
- 2 СТ. Л. СМЕТАНЫ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1.** ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО И ВЫЛОЖИТЬ ЕГО НА СТОЛ ПОСЫПАНЫЙ МУКОЙ СКАТАТЬ ТЕСТО, НО НЕ ЗАБИВАТЬ ЕГО МУКОЙ
- 2.** НАРЕЗАТЬ НА ВАРЕНИКИ И ОТПРАВИТЬ В КИПЯЩУЮ ВОДУ
- 3.** ДОСТАТЬ КАК ТОЛЬКО ВСПЛЫВУТ И ВЫЛОЖИТЬ В МИСКУ
- 4.** ПОЛИТЬ ОБЖАРЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ДОБАВИТЬ СМЕТАНУ И ПАРМЕЗАН



*Приятного  
аппетита!*

КЛИКНИ НА КАРТИНКУ, ЧТОБЫ  
ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО-РЕЦЕПТ