

ЭСТЕТИЧНЫЙ ЗАВТРАК



ПОДБОРКА
ЗАВТРАКОВ

Мон 7 рецептов

By Katarina Foodie



3ABTPAK



ШПИНАТНЫЕ БЛИНЧИКИ СО СЛАБОСОЛЕННОЙ СЕМГОЙ, ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И АВОКАДО



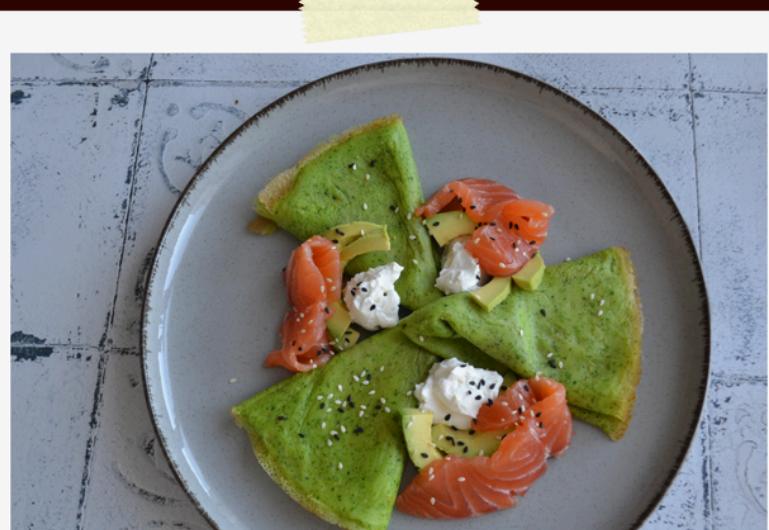
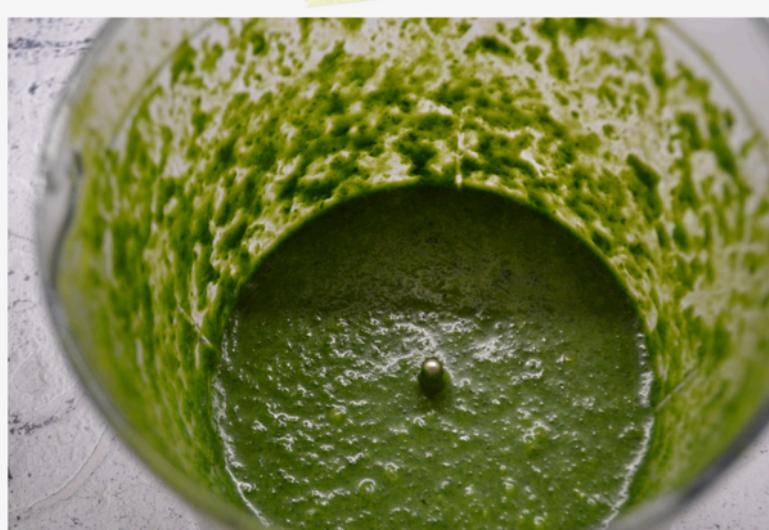
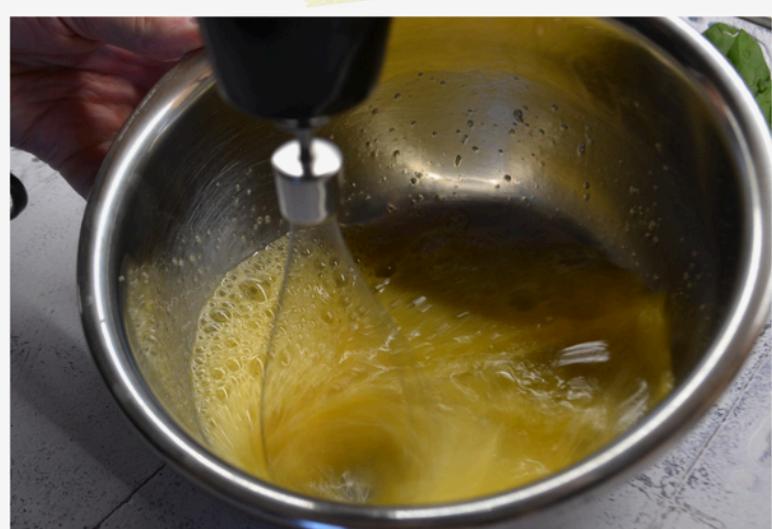
ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ БЛИНОВ

- 2 ЯЙЦА
- 350 МЛ МОЛОКА
- 70 ГРАММ ШПИНАТА
- 60 МЛ ВОДЫ
- 130 ГРАММ МУКИ
- 5 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК РАСТОПЛЕННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- ЩЕПОТКА СОЛИ
- 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА САХАРА
- МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ (У МЕНЯ СЛИВОЧНОЕ, СМАЗЫВАЮ ОДИН РАЗ ПЕРЕД ПЕРВЫМ БЛИНЧИКОМ И ВСЕ)

ДЛЯ НАЧИНКИ

- ТВОРОЖНЫЙ СЫР (1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА НА БЛИНЧИК)
- 2 ЛОМТИКА АВОКАДО НА БЛИНЧИК
- И ПО 1/2 СЛАЙСУ СЛАБОСОЛЕННОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ



АЛГОРИТМ

- МОЛОКО НАГРЕЙТЕ ДО СОСТОЯНИЯ ТЕПЛОГО
- ЯЙЦА ВЗБЕЙТЕ С САХАРОМ И СОЛЬЮ, ЗАТЕМ ВВЕДИТЕ ЧАСТЬ МОЛОКА
- МУКУ ПРОСЕЙТЕ И ДОБАВЬТЕ К ТЕСТУ, ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШАЙТЕ, ДОЛЖНО ПОЛУЧИТЬСЯ ГУСТОВАТОЕ ТЕСТО
- ДАЛЕЕ ДОБАВЬТЕ ОСТАВШЕЕСЯ МОЛОКО
- РАСТОПИТЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО (3 ЛОЖКИ) И ВЛЕЙТЕ В ТЕСТО
- ШПИНАТ КЛАДИТЕ В БЛЕНДЕР, К НЕМУ ДОБАВИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ, НЕМНОГО ВОДЫ И ПЕРЕБЕЙТЕ ДО ОДНОРОДНОСТИ
- СМЕСЬ ИЗ ШПИНАТА ДОБАВЬТЕ К ТЕСТУ И ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШАЙТЕ
- БЛИНЧИКИ ВЫПЕКАТЬ С ДВУХ СТОРОН НА ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫШЕ СРЕДНЕГО
- ДАЛЕЕ СМАЗЫВАЕМ КРАЙ БЛИНЧИКА ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ, ДОБАВЛЯЕМ АВОКАДО, РЫБКУ И ЗАВОРАЧИВАЕМ

ЭТО БЕЗУМНО ВКУСНЫЙ И ОЧЕНЬ ЭСТЕТИЧНЫЙ ЗАВТРАК!

ТОСТЫ “КРОК-МЕСЬЕ” С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ, ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ



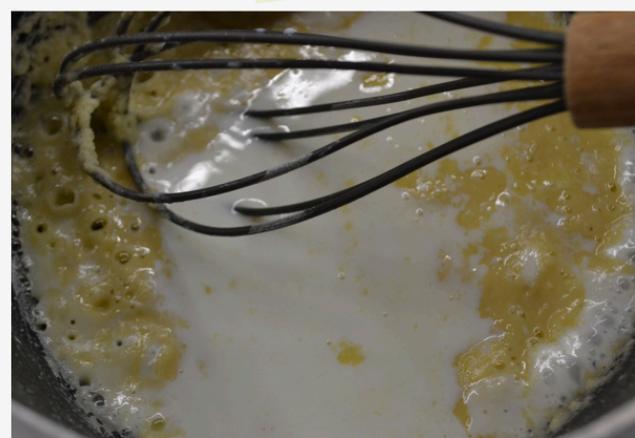
ИНГРЕДИЕНТЫ

для тостов

- 6 ломтиков тостового хлеба
- 3 ломтика сливочного масла (4 столовых ложки растопленного)
- 2,5 столовых ложки муки
- стакан молока
- соль по вкусу (я добавляла где-то четверть чайной ложки, так как сыр и ветчина были солеными)
- щепотка свежемолотого перца
- 1 столовая ложка сливочного сыра (опционально)
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- щепотка мускатного ореха
- щепотка рубленной петрушки

для начинки

- грам 200 сыра (идеально грюйер, но я добавляла сулугуни, можно добавить гауду и даже моцареллу)
- 3 чайных ложки крем-чиза
- 6 ломтиков ветчины (или 3, если большие)
- по 1 чайной ложки пармезана на 1 тост



АЛГОРИТМ

*ДРУЖЕСКИЙ СОВЕТ

- Я рекомендую сначала подготовить все ингредиенты, а самым последним готовить соус, таким образом, вы сразу соберете тосты и соус не успеет застыть

СОУС

- растопите сливочное масло
- добавьте к нему муку, смешайте до однородности и немногого обжарьте на медленном огне
- далее влейте молоко и помешивайте, пока соус не превратится в густую массу (если вдруг будет очень плотная, добавляйте еще молоко, должна получиться консистенция тягучего соуса, но не слишком густого)
- далее добавьте мускатный орех, горчицу, соль по вкусу и сливочный сыр
- еще пару минут держим на огне, постоянно помешивая, а в самом конце добавляем рубленную петрушку
- на тосты намазываем соус, сверху ветчину, далее смазываем ломтики немногого творожным сыром, затем слой сыра, закрываем вторым кусочком хлеба, смазываем его соусом и сверху еще сыр (я еще добавляю поверх тоста немногого пармезана, так вкуснее)
- выпекаем в духовке на 200 градусах 19 минут, а после еще 2 минут на верхнем гриле, чтобы он слегка подпекся до золотистой корочки

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ, БАНАНОМ И КЕДРОВЫМ ОРЕХОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

*ПОРЦИЯ НА ДВОИХ

ДЛЯ КАШИ

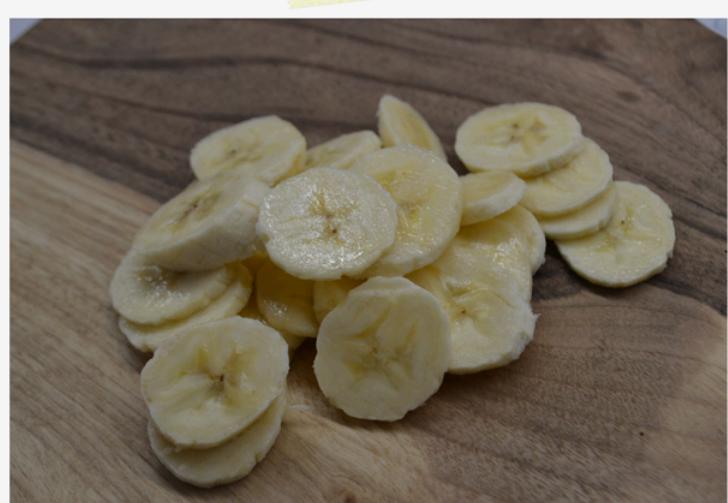
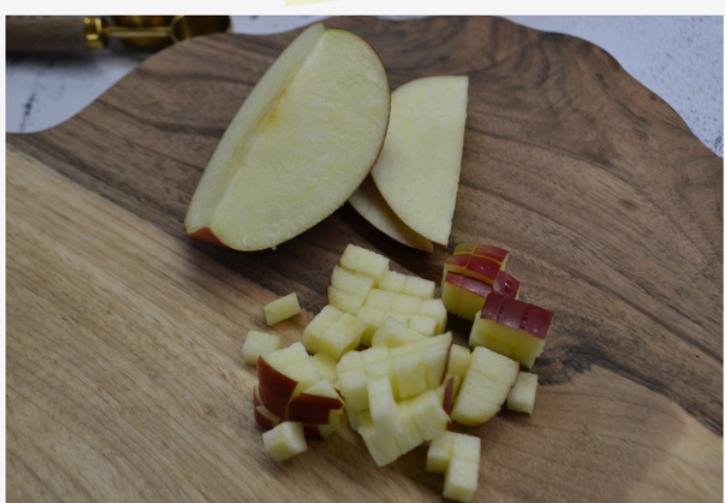
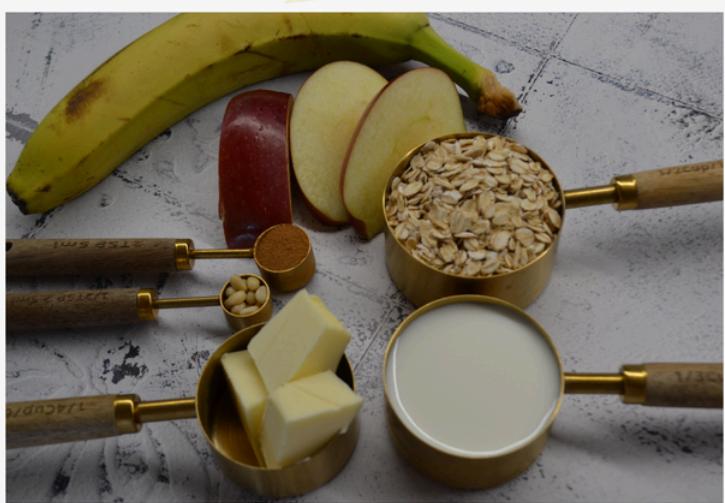
- 1 СТАКАН ГЕРКУЛЕСА
- 1 СТАКАН ВОДЫ И 1,5 СТАКАНА МОЛОКА (Я ЛЮБЛЮ ЧУТЬ БОЛЬШЕ МОЛОКА, ЧТОБЫ ОНА НЕ БЫЛА КЛЕЙСТЕРОМ)
- ЩЕПОТКА СОЛИ
- 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА САХАРА (ПО ЖЕЛАНИЮ)
- КУСОЧЕК СЛИВОЧНОГО МАСЛА

ДЛЯ КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫХ ЯБЛОК

- ПОЛОВИНКА БОЛЬШОГО КРАСНОГО ЯБЛОКА ИЛИ 1 ЯБЛОКО
- ПОЛ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ КОРИЦЫ
- ЧАЙНАЯ ЛОЖКА САХАРА(МЕДА), (ЯБЛОКИ САМИ ПО СЕБЕ ДОСТАТОЧНО СЛАДКИЕ И МОЖНО ЧУТЬ-ЧУТЬ ДОБАВИТЬ САХАРА)
- СОК ЛОМТИКА ЛИМОНА
- КУСОЧЕК СЛИВОЧНОГО МАСЛА

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 1 БАНАН
- ПО 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ МЕДА И НЕМНОГО КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ



АЛГОРИТМ

КАША

- К ГЕРКУЛЕСУ ДОБАВЬТЕ ВОДУ, (ОТМЕЧУ, ЧТО ТУТ КАША МОЖЕТ БЫТЬ НА ВАШ ВКУС, НО Я ПРЕДПОЧИТАЮ ГЕРКУЛЕС ДОЛГОЙ ВАРКИ, МИНИМУМ МИНУТ 15/20) И СТАВЬТЕ НА ВЫСОКИЙ ОГОНЬ, БУКВАЛЬНО НА ПАРУ МИНУТ
- ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВОДА НЕМНОГО ВЫПАРИТСЯ, Я УБАВЛЯЮ ОГОНЬ НА МИНИМАЛЬНЫЙ И ПОМЕШИВАЮ, ПОКА ВОДА НЕ ИСПАРИТСЯ, КАК ВОДА УШЛА (НО ТУТ ВАЖНО, ЧТОБЫ КАША НЕ ПРИЛИПЛА), ДОБАВЛЯЙТЕ МОЛОКО, ОНО ДОЛЖНО ПОЛНОСТЬЮ ПОКРЫТЬ КАШУ.
НАКРЫВАЙТЕ КРЫШКОЙ И ОСТАВЬТЕ ВАРИТЬСЯ
- КАК МОЛОКО НАЧНЕТ ПОДЫМАТЬСЯ, Я ОБЫЧНО ДОБАВЛЯЮ ЩЕПОТКУ СОЛИ И ЧУТЬ САХАРА, И ПЕРЕМЕШИВАЮ КАШУ ДО КОНЦА ПРИГОТОВЛЕНИЯ
- ДАЛЕЕ ДОБАВЛЯЮ КУСОЧЕК СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ДАЮ ПОСТОЯТЬ МИНУТ 5

ДЛЯ ЯБЛОК

- ЯБЛОКО НАРЕЖЬТЕ НЕБОЛЬШИМ КУБИКОМ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО РАСТОПИТЕ НА СКОВОРОДЕ И ДОБАВЬТЕ К НЕМУ ЯБЛОКИ, ЧУТЬ ОБЖАРЬТЕ
- ДАЛЕЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР, КОРИЦУ, ЛИМОННЫЙ СОК И ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШИВАЙТЕ
- ТАК Я ТУШУ ИХ В ТЕЧЕНИЕ 5 МИНУТ, ОНИ НЕ ДОЛЖНЫ ПРЕВРАТИТЬСЯ В КАШУ, НО ДОЛЖНЫ СТАТЬ МЯГКИМИ И ПРОПИТАТЬСЯ ВКУСАМИ
*ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ТУШИТЬ ЯБЛОКИ, МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ СВЕЖЕЕ, ЭТО ТОЖЕ БЕЗУМНО ВКУСНО!

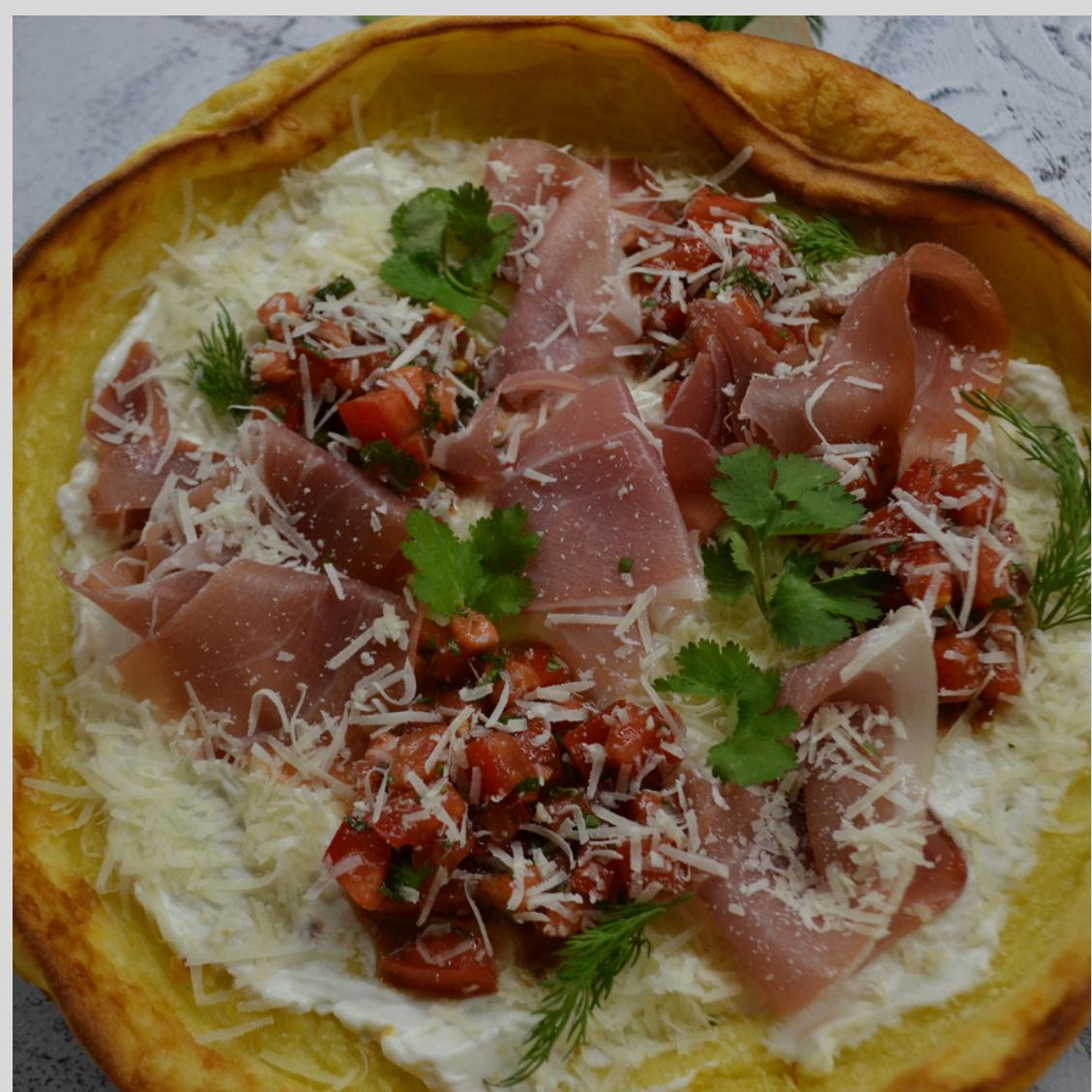
БАНАН НАРЕЖЬТЕ КРУЖОЧКАМИ

СБОРКА

НА ДНО ТАРЕЛКИ Я ВЫКЛАДЫВАЮ НЕСКОЛЬКО ДОЛЕК БАНАНА, ЗАТЕМ НЕМНОГО ЯБЛОК, ПОЛИВАЮ ЧУТЬ-ЧУТЬ МЕДОМ И УЖЕ ПОСЛЕ НАЛИВАЮ КАШУ. СВЕРХУ СНОВА СЛОЙ БАНАНОВ, ЯБЛОК И УКРАШАЮ КЕДРОВЫМ ОРЕХОМ И МЕДОМ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ДАТСКИЙ БЛИНЧИК С МЕДОВЫМИ ТОМАТАМИ, ПРОШУТТО И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ БЛИНЧИКА

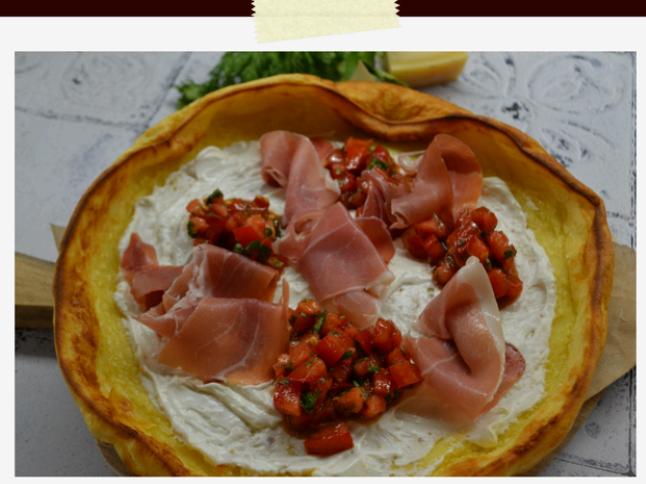
- 3-4 ЯЙЦА (ЗАВИСИТ ОТ РАЗМЕРА)
- 3/4 СТАКАНА МОЛОКА
- 150 ГРАММ МУКИ
- 2,5 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ САХАРА
- 1 ЧАЙНАЯ СОЛИ
- МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ
- МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 50 ГРАММ

ДЛЯ МЕДОВЫХ ТОМАТОВ

- 1 БОЛЬШОЙ ПОМИДОР
- 1/2-1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА МЕДА (ПО ВКУСУ ДОБАВЛЯЙТЕ, ДОЛЖНО БЫТЬ СЛАДКОВАТО, НО НЕ ПРИТОРНО)
- 1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ СВАНСКОЙ СОЛИ
- 1,5 СТОЛОВОЙ ЛОЖКИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- НЕМНОГО СЛАДКОГО КРЕМОВОГО БАЛЬЗАМИКА (ОПЦИОНАЛЬНО)

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 3-4 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ КРЕМ-СЫРА
- ЗЕЛЕНЬ (РУККОЛА, КИНЗА, УКРОП)
- ПРОШУТТО (МИНИМУМ 4 СЛАЙСА НА БЛИНЧИК)
- ГРАММ 40-50 ТЕРТОГО ПАРМЕЗАНА



АЛГОРИТМ

БЛИНЧИК

- СМЕШАЙТЕ ЯЙЦА С САХАРОМ И СОЛЬЮ, ХОРОШЕНЬКО ВЗБЕЙТЕ
- ДАЛЕЕ ДОБАВЬТЕ МОЛОКО, ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ВСЫПЬТЕ ПРОСЕЯННУЮ МУКУ, СНОВА ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ДОВЕДИТЕ ДО ОДНОРОДНОГО СОСТОЯНИЯ
- ДОБАВЬТЕ МАСЛО, ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ОСТАВЬТЕ НА 5 МИНУТ
- ДУХОВКУ РАЗОГРЕЙТЕ ДО 220 ГРАДУСОВ И ПОСТАВЬТЕ ВНУТРЬ СКОВОРОДУ (В ИДЕАЛЕ ЧУГУННУЮ, НО У МЕНЯ БЫЛА ОБЫЧНАЯ), МОЖНО ТАКЖЕ МЕТАЛЛИЧЕСКУЮ ФОРМУ И ГРЕЙТЕ МИНУТ 10
- ДАЛЕЕ ДОСТАЕМ СКОВОРОДУ, ВЫКЛАДЫВАЕМ В НЕЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ОНО БУДЕТ ОЧЕНЬ БЫСТРО ПЛАВИТЬСЯ И СЛЕДОМ ВЫЛИВАЕМ В НЕЕ НАШЕ ТЕСТО. ВЫПЕКАЕМ НА ТЕМПЕРАТУРЕ 220 ГРАДУСОВ 25 МИНУТ

ТОМАТЫ

- ТОМАТЫ НАРЕЖЬТЕ КУБИКОМ
- ДОБАВЬТЕ К НИМ СВАНСКУЮ СОЛЬ, МЕД И МАСЛО, ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШАЙТЕ
- ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ КИНЗУ ИЛИ СВЕЖИЙ БАЗИЛИК К НИМ
- Я ЧУТЬ-ЧУТЬ ДОБАВЛЯЮ КРЕМОВЫЙ БАЛЬЗАМИК, МНЕ ТАК ВКУСНЕЕ

КАК БЛИНЧИК БУДЕТ ГОТОВ, ДАЕМ ОСТЬТЬ 2 МИНУТЫ, СМАЗЫВАЕМ ЕГО ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ, ВЫКЛАДЫВАЕМ ТОМАТЫ, ПРОШУТТО, ПОСЫПАЕМ ПАРМЕЗАНОМ И УКРАШАЕМ ЗЕЛЕНЬЮ, ВОТ И ВСЕ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

СОЛЕНЫЕ СЫРНИКИ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ, СЫРОМ СУЛУГУНИ, ЗЕЛЕНЬЮ И ВЕТЧИНОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 360 ГРАММ ТВОРОГА В БРИКЕТАХ
- 1 ЖЕЛТОК
- 60 ГРАММ СЫРА СУЛУГУНИ (МОЖНО ЛЮБОЙ ДРУГОЙ)
- 20 ВЯЛЕНЫХ ТОМАТОВ
- 30 ГРАММ ВЕТЧИНЫ
- ЩЕПОТКА СВАНСКОЙ СОЛИ/ОБЫЧНОЙ
- 3,5 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ МУКИ (40 ГРАММ)
- УКРОП НЕМНОЖКО
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

ДЛЯ ПОДАЧИ

- СМЕТАНА И РУККОЛА



АЛГОРИТМ

- НАРЕЖЬТЕ ВЕТЧИНУ И ТОМАТЫ КУБИКОМ ЧУТЬ МЕНЬШЕ СРЕДНЕГО (СРАЗУ ОТМЕЧУ, ЧТО ВЕТЧИНУ ДОБАВЛЯЙТЕ НА ВАШ ВКУС, А МОЖЕТЕ И ВОВСЕ НЕ ДОБАВЛЯТЬ, НО ВОТ ТОМАТЫ - ПРЯМ МАСТ! ЭТО ЧТО-ТО ВОЛШЕБНОЕ, ПОВЕРЬТЕ)
- ЗЕЛЕНЬ МЕЛКО ПОРУБИТЕ, СЫР НАТРИТЕ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ
- К ТВОРОГУ ДОБАВЬТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ЧУТЬ-ЧУТЬ СОЛИ, И ЖЕЛОТОК, ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШАЙТЕ
- ДОБАВЬТЕ К МАССЕ 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ МУКИ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ
- НА ДОСКУ НАСЫПЬТЕ ОСТАВШИЕСЯ 1,5 ЛОЖКИ МУКИ, ФОРМИРУЙТЕ НЕБОЛЬШИЕ ШАРИКИ ИЗ ТЕСТА, ОБВАЛИВАЙТЕ ИХ СЛЕГКА В МУКЕ И ФОРМИРУЙТЕ ФОРМУ СТАКАНОМ
- НА СКОРОВОДУ ВЫЛЕЙТЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, ВКЛЮЧИТЕ НА СРЕДНИЙ ОГОНЬ И КАК СКОВОРОДА НАГРЕЕТСЯ, ВЫКЛАДЫВАЙТЕ СЫРНИКИ
- ЖАРИТЬ ИХ ПО 3-4 МИНУТКИ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ, ВАЖНО, ЧТОБЫ КОРОЧКА СХВАТИЛАСЬ И СТАЛА КРАСИВОГО ЦВЕТА, НО НЕ ПРИГОРЕЛА, ПОЭТОМУ Я СНАЧАЛА ЖАРЮ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ, ПОТОМ ПЕРЕВОРАЧИВАЮ, ЕЩЕ ЖАРЮ НА СРЕДНЕМ И УБАВЛЯЮ НА МИНИМУМ. КАК ВТОРАЯ КОРОЧКА ПОДЖАРИТЬСЯ, НАКРЫВАЮ КРЫШКОЙ И ЕЩЕ ПАРУ МИНУТ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, А ЗАТЕМ ВОВСЕ УБИРАЮ С ПЛИТЫ И ДАЮ ПОСТОЯТЬ ПОД КРЫШКОЙ ПАРУ МИНУТ.

я рекомендую подавать сырники со сметаной и рукколой, вместе это безумно вкусно

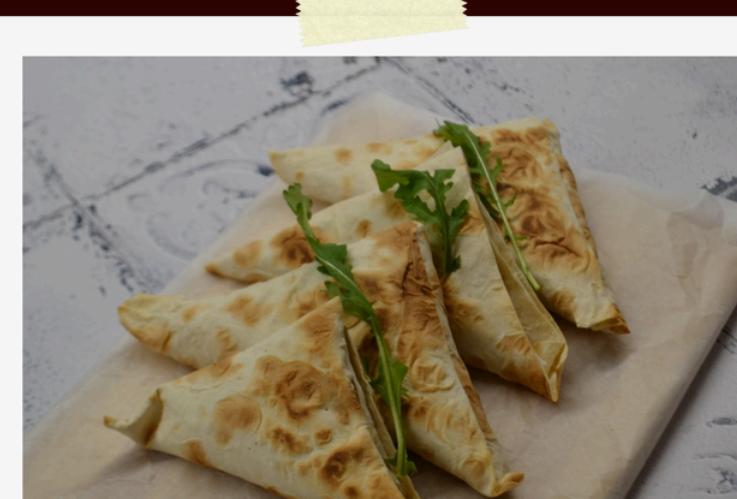
приятного аппетита!

КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛАВАША С ТВОРОЖНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- * ВЫШЛО 8 КОНВЕРТИКОВ
- 180 ГРАММ ТВОРОГА
 - 1 ЯЙЦО
 - 60 ГРАММ СЫРА СУЛУГУНИ (МОЖНО ЛЮБОЙ ДРУГОЙ)
 - 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА С ГОРКОЙ ТВОРОЖНОГО СЫРА
 - ЩЕПОТКА СВАНСКОЙ СОЛИ/ОБЫЧНОЙ
 - НЕБОЛЬШОЙ ПУЧОК УКРОПА И КИНЗЫ
 - ЛАВАШ 1,5-2 ЛИСТА



АЛГОРИТМ

- НАТРИТЕ СЫР, НАРУБИТЕ МЕЛКО ЗЕЛЕНЬ
- СМЕШАЙТЕ ТВОРОГ, ЯЙЦО, СЫР, ЗЕЛЕНЬ, НЕМНОГО ПОСОЛИТЕ И ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШАЙТЕ
- ДАЛЬШЕ ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО ТВОРОЖНОГО СЫРА И ТАКЖЕ ПЕРЕМЕШАЙТЕ
- ЛАВАШ НАРЕЖЬТЕ ПОЛОСОЧКАМИ
- НА КАЖДУЮ ПОЛОСКУ СКРАЮ НУЖНО ВЫЛОЖИТЬ ЧАСТЬ НАЧИНКИ, И ЗАВОРАЧИВАЙТЕ В ТРЕУГОЛЬНИКИ КАК ПОКАЗАНО НА ФОТО
- ОБЖАРИВАЮ КОНВЕРТИКИ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ С ДВУХ СТОРОН ПО 3-4 МИНУТКИ ДО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕГКОЙ КОРОЧКИ
- КАК ПЕРЕВЕРНЕТЕ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ, НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ, ЧТОБЫ ВСЕ ПРОПЕКЛОСЬ
- ПО ЖЕЛАНИЮ, МОЖЕТЕ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СМАЗАТЬ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

ЭТО ПРОСТОЙ И ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ ЗАВТРАК

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

БЕЛКОВЫЕ МАФФИНЫ С ГРИБАМИ, ВЕТЧИНОЙ И ТОМАТАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- * ВЫШЛО 8 МАФФИНОВ
- 5 ЯИЦ
- 1/2 ПОМИДОРКИ
- 2 СЛАЙСА ВЕТЧИНЫ КРУПНОЙ НАРЕЗКИ
- 4 БОЛЬШИХ ШАПМИНЬОНА
- 55 ГРАММ СЫРА (У МЕНЯ БЫЛ СУЛУГУНИ, У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ)
- ПО ПОЛ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ТВОРОЖНОГО СЫРА НА 1 МАФФИН
- ЗЕЛЕНЬ ПО ЖЕЛАНИЮ
- СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

* ЕСЛИ ХОТИТЕ БОЛЕЕ СЫТНЫЙ ВАРИАНТ, ТО ВМЕСТО ПЕРГАМЕНТА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛАВАШ



АЛГОРИТМ

- НАРЕЖЬТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ НЕБОЛЬШИМ КУБИКОМ, СЫР НАТРИТЕ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ
- ЯЙЦА ВЗБЕЙТЕ МИКСЕРОМ В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ С СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ
- ВЫРЕЖЬТЕ КВАДРАТИК ИЗ ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГИ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОРМЫ ДЛЯ КЕКСОВ
- В КАЖДУЮ ФОРМУ ЗАКЛАДЫВАЕМ ГРИБЫ, ВЕТЧИНУ, ТОМАТ, ТВОРОЖНЫЙ СЫР И ЗАСЫПАЕМ ОБИЛЬНО СЫРОМ
- ДАЛЕЕ ЗАЛЕЙТЕ КАЖДЫЙ МАФФИН ЯИЧНОЙ СМЕСЬЮ, ЧТОБЫ ПОКРЫЛО ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
- ДУХОВКУ РАЗОГРЕЙТЕ ДО 200 ГРАДУСОВ И ВЫПЕКАЙТЕ МАФФИНЫ 20 МИНУТ НА 200 ГРАДУСАХ

* ЕСЛИ ХОТИТЕ БОЛЕЕ СЫТНЫЙ ВАРИАНТ, ТО ВМЕСТО ФОРМОЧЕК МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАВАШ

ЭТО ПРЕКРАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ОМЛЕТУ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА

*Буду рада обратной
связи и вашей
подписке!*



Instagram (@katarinafoodie)

Instagram photos and videos

 instagram.com/katarinafoodie