

ЭСТЕТИЧНЫЙ ЗАВТРАК



ПОДБОРКА
ЗАВТРАКОВ

Моя 7 рецептов

By Katarina Foodie



ЗАВТРАК



ШПИНАТНЫЕ БЛИНЧИКИ

СО СЛАБОСОЛЕНОЙ 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 СЛАБОСОЛЕНОЙ 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 ПОЛУЧИТСЯ 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 СОЛЕННЫМИ)
- 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 НЕМНОГО 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 ПОЛУЧИТСЯ 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 НЕМНОГО ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ, ЗАТЕМ СЛОЙ СЫРА, ЗАКРЫВАЕМ ВТОРЫМ КУСОЧКОМ ХЛЕБА, СМАЗЫВАЕМ ЕГО СОУСОМ И СВЕРХУ ЕЩЕ СЫР (Я ЕЩЕ ДОБАВЛЯЮ ПОВЕРХ ТОСТА НЕМНОГО ПАРМЕЗАНА, ТАК ВКУСНЕЕ)
- ВЫПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ НА 200 ГРАДУСАХ 12 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

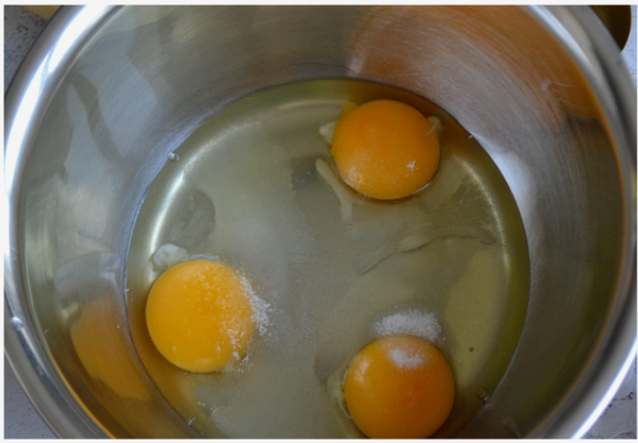
- 3-4 ЯЙЦА (ЗАВИСИТ ОТ РАЗМЕРА)
- 3/4 СТАКАНА МОЛОКА
- 150 ГРАММ МУКИ
- 2,5 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ САХАРА
- 1 ЧАЙНАЯ СОЛИ
- МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ
- МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 50 ГРАММ

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 ВНУТРИ 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 ОСТЫТЬ 2 МИНУТЫ, СМАЗЫВАЕМ ЕГО ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ, ВЫКЛАДЫВАЕМ ТОМАТЫ, ПРОШУТТО, ПОСЫПАЕМ ПАРМЕЗАНОМ И УКРАШАЕМ ЗЕЛЕНЬЮ, ВОТ И ВСЕ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

СОЛЕННЫЕ 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 1 ЖЕЛТОК, 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

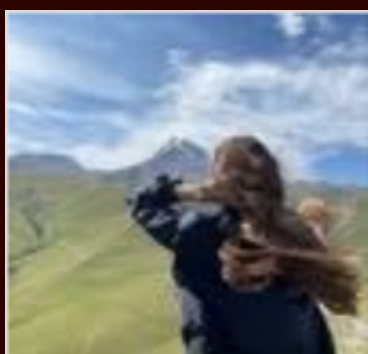
* ЕСЛИ ХОТИТЕ БОЛЕЕ СЫТНЫЙ ВАРИАНТ, ТО ВМЕСТО ФОРМОЧЕК МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАВАШ

ЭТО ПРЕКРАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ОМЛЕТУ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА

*Буду рада обратной
связи и вашей
подписке!*



Instagram (@katarinafoodie)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/katarinafoodie)