

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

**10 РЕЦЕПТОВ БЫСТРЫХ
ЗАВТРАКОВ ИЗ
ПРОСТЫХ
ИНГРЕДИЕНТОВ**



Содержание

Шакшука: рецепт на сковороде

[Перейти](#) 

Мини панкейки за 10 минут

[Перейти](#) 

Горячий сэндвич на сковороде с яйцом
на завтрак за 7 минут

[Перейти](#) 

Овсяноблин на завтрак для ПП питания

[Перейти](#) 

Скрэмбл с сыром и паприкой
на завтрак

[Перейти](#) 

Жареная овсянка с яйцом

[Перейти](#) 

Поке с лососем

[Перейти](#) 

Завтрак с авокадо и яйцом

[Перейти](#) 

Зелёный боул с авокадо и яйцом
на завтрак

[Перейти](#) 

Как сварить яйцо пашот
в микроволновке

[Перейти](#) 

Шакшука: рецепт на сковороде

Шакшука - очень вкусная израильская яичница. Хотя популярна она не только в Израиле, а во многих арабских странах.

Главные ингредиенты шакшуки - свежие овощи и яйца. В большинстве случаев это помидоры, лук, болгарский перец, острый перец для любителей и специи. В некоторых регионах добавляют картофель, бобовые, артишоки, кабачки, баклажаны, грибы. Но это все уже по вкусу. Можно добавить еще ветчину, колбасу, сыр, чтобы сделать шакшуку более сытной.

i

- ✔ Общее и активное время готовки: 15 минут\10 минут
- ✔ Количество порций: 1
- ✔ Калорийность (100g): 83 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Яйцо куриное – 3 шт.
- Помидор – 3 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Чеснок – 2 зуб.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Масло оливковое – 2 ст.л.
- Паприка – по вкусу
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу
- Петрушка – по вкусу свежая

Приготовление:

01

Подготовить необходимые ингредиенты для шакшуки на сковороде.

Чтобы шакшука получилась вкусной, нужно выбрать свежие яйца. При покупке яиц обратить внимание на внешний вид. Поверхность скорлупы должна быть слегка шершавой. Если она гладкая и блестящая, это говорит о том, что яйца залежались.

На скорлупе не должно быть пятен и механических повреждений. Если яйцо покрутить на поверхности, и оно хорошо крутится, значит, продукт испорченный. Свежие яйца не крутятся. Если яйцо опустить в подсоленный раствор, свежие яйца остаются на дне.

Непосредственно перед употреблением яйца хорошо вымыть с мылом под струей холодной воды и обсушить бумажной салфеткой.



Вкус готового блюда напрямую зависит от выбора качественных овощей. Помидоры покупайте вкусные, спелые, без механических повреждений, пятен и признаков порчи. Сорт и цвет может быть любым. Я предпочитаю более мясистые сорта. Плоды, которые потяжелее, содержат больше мякоти. У помидоров должен быть приятный насыщенный помидорный аромат.

Болгарский перец лучше всего использовать мясистых сортов. А чтобы шакшука получилась более яркой, можно взять перец разного цвета.

Из зелени я использовала петрушку. Она отлично гармонирует со овощами и яйцами. В данном рецепте можно использовать любую зелень на ваш вкус: кинзу, базилик, укроп, сельдерей.

02



Помидоры хорошо промыть проточной холодной водой. Я буду удалять кожицу. Если вам она не мешает, это действие можно пропустить. Сверху помидора сделать неглубокий крестообразный надрез. В кастрюле вскипятить воду. Аккуратно в кипяток опустить помидоры. У меня три крупных томата. Подержать в кипятке 30-40 секунд.

03

Заранее подготовить емкость с холодной водой. Переместить помидоры из кипятка в холодную воду. После водных процедур кожица очень легко снимается.



04



У очищенных от кожицы помидоров вырезать место плодоножки. Овощи нарезать небольшими произвольными кусочками.

05

Очистить, промыть и обсушить салфеткой лук. Нарезать небольшими кусочками. Подобрать глубокую сковороду. Всыпать нарезанный лук в сковороду с разогретым растительным маслом.



06



Очищенный и промытый чеснок нарезать мелкими кубиками. Добавить в сковороду к луку.

07

Обжарить на умеренном огне до легкого золотистого цвета, помешивая.



08



Болгарский перец сполоснуть холодной водой. Разрезать на две половинки и удалить семена. Еще раз сполоснуть, чтобы смыть остатки семян. Обсушить бумажным полотенцем. Нарезать небольшими кубиками. Всыпать в сковороду к обжаренному луку с чесноком. Обжарить на умеренном огне 2-3 минуты, помешивая.

09

Добавить нарезанные помидоры. Хорошо перемешать до равномерного распределения.



10



Приправить солью, молотым черным перцем, молотой паприкой. Хорошо перемешать. Тушить на огне ниже среднего 5-7 минут под крышкой, периодически перемешивая.

11

В тушеной овощной массе сделать лопаточкой три углубления.



12



В каждое углубление вбить по яйцу. По вкусу подсолить, можно поперчить. Накрывать крышкой. Жарить шакшуку на сковороде до готовности яиц.

13

Яичный белок должен хорошо схватиться. Мне понадобилось 4-5 минут на небольшом огне.



14



Заранее подготовить зелень. Петрушку хорошо промыть и обсушить салфеткой. Удалить толстые стебли. Листики нарезать мелко. Посыпать блюдо перед подачей к столу.

15

Подавать шакшуку со свежим хлебом или питой. Приятного аппетита.



Мини панкейки за 10 минут

Сейчас в социальных сетях популярны мини панкейки или, как их еще называют на Западе, pancakes cereal. Это именно тот вариант завтрака, от которого будут в восторге ваши дети!

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 15 минут\10 минут
- ✓ Количество порций: 3
- ✓ Калорийность (100g): 220 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Молоко – 210 мл
- Масло сливочное – 25 г
- Яйцо – 1 шт.
- Разрыхлитель теста – 1 ч.л.
- Сода – 0.25 ч.л.

Приготовление:

01

Подготовить продукты по списку. Сливочное масло растопить и остудить до комнатной температуры.

Готовить такие мини панкейки можно как на молоке, так и на кефире. Я готовила и так, и так. Мне больше понравился вариант на молоке.



В тесто для панкейков я не добавляю сахар, предпочитая подавать их с вареньем или медом. Но если вы любите более сладкие варианты, то советую добавить при приготовлении столовую ложку сахара.

02



В миске, в которой будет готовиться тесто, соединить молоко, яйцо и растопленное сливочное масло. Перемешать венчиком до однородности.

03

Всыпать сразу всю муку и добавить разрыхлитель и соду. Все тщательно перемешать.



04



Чаще всего тесто для таких панкейков выкладывают на сковороду при помощи кондитерского мешка, отрезав у него небольшой кончик. Но можно воспользоваться и простым плотным пакетом или же перелить тесто в небольшую бутылочку с дозатором, например, для детской воды или соуса.

Из указанных ингредиентов получается одна бутылочка объемом 0,5 литра. Можно выкладывать тесто и ложкой, но тогда надо брать совсем небольшое количество теста на один панкейк.

05



Отсадить панкейки на смазанную растительным маслом хорошо разогретую сковороду.

Готовить с одной стороны до появления пузырьков на поверхности и матовости.

06

При помощи вилки или небольшой лопатки перевернуть панкейки на другую сторону и довести до готовности в течение 30-60 секунд.

Можно просто хорошо тряхнуть сковородой, чтобы панкейки перевернулись, а те, что сами не перевернулись, поправить вилкой или лопаткой.



07



Мини панкейки готовы.

Подавать такие панкейки можно с ягодами, мелко порезанными фруктами, полив их любым сиропом, медом или вареньем.

Можно выложить их в миску наподобие хлопьев и есть ложкой. Приятного аппетита!

Горячий сэндвич на сковороде с яйцом на завтрак за 7 минут

Очень простой, сытный вариант завтрака - горячий сэндвич на сковороде. Яйцо здесь придает сочность и сэндвич получается не сухим, несмотря на то, что в составе нет соуса.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 7 минут\7 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 189 ккал



[На главную](#)



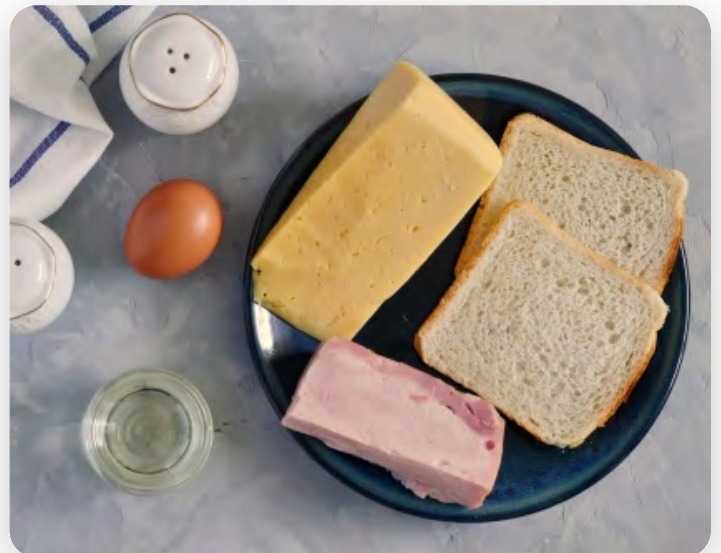
Ингредиенты:

- Хлеб – 50 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Сыр полутвердый – 50 г
- Ветчина – 20 г
- Масло подсолнечное – 2 ч.л.
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу

Приготовление:

01

Для приготовления такого сэндвича подойдёт любой хлеб, не только тостовый. Можно также взять и ржаной хлеб. Вместо ветчины подойдет практически любой мясной продукт - колбаса, буженина, отварная куриная грудка. Сыр тоже может быть любой по вкусу.



02



Сыр натереть на крупной тёрке, отрезать 1-2 ломтика ветчины, зависит от размера. Если берёте отварную куриную грудку, то ее тоже нужно нарезать нетолстыми ломтиками.

03

Сковороду поставить на небольшой огонь, немного прогреть, смазав растительным маслом для жарки. Разбить яйцо, выложить его на сковороду. Сразу же лопаточкой нужно аккуратно распределить яйцо по сковороде, так, чтобы желток тоже растёкся.



Размер яичной лепешки довести по площади до размера двух ломтиков хлеба, с которым вы будете делать сэндвич. Немного посолить и поперчить.

04



Сверху яйцо посыпать $\frac{1}{3}$ натертого сыра. Сверху положить два ломтика хлеба рядом друг с другом на расстоянии 0,5 см. Прогреть не более минуты, можно под крышкой, чтобы сыр расплавился и склеил яйцо и хлеб.

05

Затем с помощью лопаточки нужно перевернуть ломтики хлеба с яйцом. Ломтики хлеба должны быть на сковороде, а яйцо сверху.



06



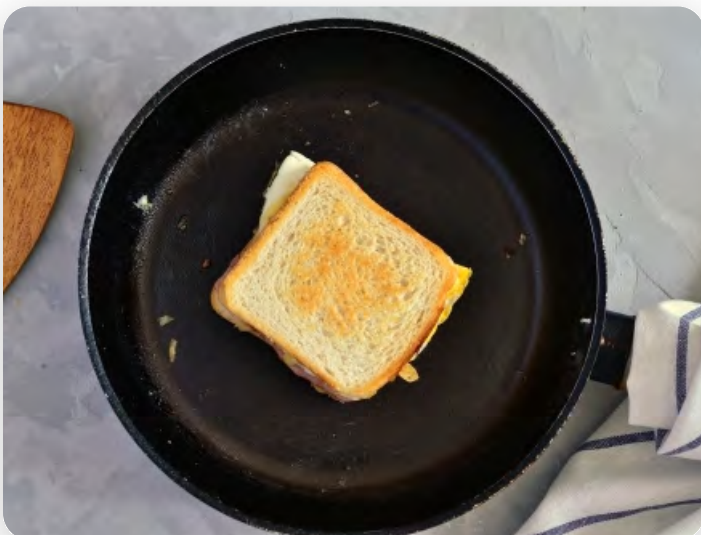
Посыпать яйцо оставшимся сыром.

07

Сверху на сыр на один ломтик положить ветчину. Я часто предварительно ветчину слегка поджариваю тут же на сковороде. Немного прогрейте не более минуты под крышкой.



08



Теперь нужно сложить сэндвич. Т.е. нужно одним ломтиком хлеба, который без ветчины, накрыть второй ломтик. Таким образом у вас получится сэндвич, с двойным слоем яйца, сыра и посередине ветчина. А хлеб за это время немного подрумянится, подсушится и будет хрустящим.

Снять сэндвич со сковороды и разрезать пополам, чтобы было удобнее кушать. Подавать сразу горячим с любимым утренним напитком.



Овсяноблин на завтрак для ПП питания

Если Вам знакомо словосочетание «правильное питание», то наверняка Вы слышали такие слова как курогрудка и овсяноблин. Речь сегодня пойдет о здоровом и «правильном» завтраке, об очень популярном блюде — овсяноблине. Это очень простое в приготовлении блюдо и, как оказалось, довольно вкусное.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 10 минут\10 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 163 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Хлопья овсяные – 40 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Молоко – 4 ст.л.
- Сыр твердый – 20 г
- Банан – 0.5 шт.

Приготовление:

01

Овсяные хлопья смолоть до состояния грубой муки. Можно брать хлопья как быстрой, так и длительной варки.

Рекомендую отдать предпочтение последним, так как именно они наиболее полезны за счет содержания большого количества пищевых волокон и микроэлементов.



Если есть овсяная мука, то можно использовать и ее.

02



Овсяную крупу удобно измельчать в блендере.

03

Пересыпать овсяную муку в миску.

Влить молоко. Если хотите уменьшить калорийность блюда, используйте молоко пониженной жирности.



04



Добавить 1 куриное яйцо.

05

Венчиком хорошо перемешать измельченные овсяные хлопья, яйцо и молоко в однородную массу.



06



Разогреть сковороду.

Тут есть очень важный момент. Овсяноблин готовится на сковороде без масла (что тоже снижает калорийность блюда), поэтому сковороду нужно брать с антипригарным покрытием.

Если не уверены в качестве покрытия сковороды, тогда поверхность можно смазать кулинарной кисточкой, смоченной в капле растительного масла.

07

Вылить тесто на сковороду, распределить по всей поверхности и жарить 2-3 минуты.



08



За это время приготовить начинку. Я покажу два варианта начинки.

1 вариант - твердый сыр и банан. Тонко нарезать сыр ломтиками, а банан - кружочками.

09

Перевернуть блин на другую сторону...



10



... и на одну его половину разложить начинку. Жарить под крышкой 1 минуту, далее накрыть начинку свободной стороной блина и жарить еще минуту, пока сыр полностью не расплавится.

11

Венчиком хорошо перемешать измельченные овсяные хлопья, яйцо и все, овсяноблин готов. Подавать горячим.



12



2 вариант - мягкий (нежный) творог и помидор.

На одну половину готового овсяноблина намазать мягкий творог, выложить ломтики помидора, накрыть второй половиной блина. Готово.

13

Как видите, ни сахара, ни соли в рецепте нет. Эти ингредиенты совершенно ни нужны, вкус получается сбалансированным и полноценным за счет начинки.

Овсяноблин это не только «правильный» завтрак, это еще и отличный перекус, который прекрасно утолит чувство голода.



Скрэмбл с сыром и паприкой на завтрак

Скрэмбл или яичница-болтуня готовится с добавлением растительного и сливочного масла, у него очень нежный вкус и приятная текстура. Такой завтрак идеально подойдет для кето диеты.

Про скрэмбл я узнала на отдыхе за границей. Такой вариант приготовления яиц очень популярен в Европе и Америке. Если в привычную нам яичницу-болтуню обычно не добавляют много масла, то для приготовления скрэмбла сливочного и растительного масла должно быть в достаточном количестве.

Если вам надоел омлет или обычная яичница, тогда приготовьте скрэмбл. Для разнообразия кето-рациона к яйцам я добавила ароматную копченую паприку и твердый сыр.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 10 минут\10 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 275 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Яйцо куриное – 3 шт.
- Сыр твердый – 30 г
- Масло сливочное – 20 г
- Масло растительное – 1 ст.л.
- Паприка – 0.5 ч.л. Копчёная
- Перец черный – 1 щепотка (-и)
- Соль – 1 щепотка (-и)

Приготовление:

01

Подготовить все необходимые ингредиенты для кето скрэмбла с сыром и паприкой на завтрак.

Каким будет скрэмбл на вкус, зависит от качества яиц. Я покупаю фермерские или домашние яйца. У них яркий желток, отличный вкус, и они всегда достаточно свежие.



А если вы не знаете как проверить свежесть яйца, я вам подскажу один лайфхак. В стакан нужно налить воду и окунуть в нее яйцо, свежие яйца остаются на дне или слегка приподнимают один край вверх. Яйца, срок хранения которых пару недель, будут всплывать на середину стакана с водой. Пропавшие яйца всплывут на самый верх. Поэтому, если вы не уверены в качестве яиц, перед употреблением опустите их в стакан с водой.

Для приготовления скрэмбла нужна сковорода с антипригарным покрытием, желательно, небольшого диаметра - 18-22 см. Так будет удобно обжаривать яичную смесь.

Если взять сковороду с большим диаметром, яйца будут растекаться по широкому дну сковороды. Тонкий слой яичной массы может получиться более сухим, чем оригинальный скрэмбл. Также можно использовать сотейник с толстым дном для приготовления скрэмбла с сыром и паприкой.

Ещё хочу уточнить, что сливочное масло лучше использовать 82,5% жирности.

02

Натереть на мелкой тёрке твёрдый сыр. Сорт сыра используйте тот, какой больше всего вам нравится. Я использовала пармезан.



03



Вбить все сырые яйца в небольшую мисочку. Если вы не уверены в качестве яиц, тогда лучше каждое яйцо разбивать отдельно. Чтобы плохое не попало к остальным яйцам.

04

Вбить все сырые яйца в небольшую мисочку. Если вы не уверены в качестве яиц, тогда лучше каждое яйцо разбивать отдельно. Чтобы плохое не попало к остальным яйцам.



05



Влить сырые яйца в сковороду. Яйца нужно непрерывно помешивать, пока они не «схватятся». К сковороде скрэмбл не должен прилипнуть. Как только яйца перестанут быть жидкими и сырыми, скрэмбл нужно убрать с огня. Но яичная масса должна быть очень нежной. Делайте её такой, чтобы при необходимости можно было намазать на хлебный тост.

06

Добавить в скрэмбл соль и черный перец по вкусу, аккуратно смешать. Лучше это делать, убрав сковороду с огня, чтобы не пересушить скрэмбл для кето завтрака.



07



Высыпать копчёную или обычную паприку к скрэмбл, можно присыпать сверху или смешать с яичной массой.

08

Выложить скрэмбл на тарелку, сверху посыпать натертым сыром. Порцию сыра можно уменьшить или увеличить, всё зависит от вашего аппетита.



09



Подавать кето скрэмбл с сыром и паприкой на завтрак нужно горячим, пока яйца тёплые и нежные. К такому завтраку можно добавить несколько кусочков авокадо (примерно 50 гр.) или пару кусочков бекона или ветчины.

В порции скрэмбла меньше 2 грамм углеводов, это идеальный завтрак для кето-диеты. Приятного аппетита.

Жареная овсянка с яйцом

Завтрак из овсянки с яйцом многим кажется скучным. Но любую классику можно осовременить!

Перечислю сначала мои любимые завтраки, где основа – овсянка в любой интерпретации:

- овсяная каша,
- ленивая овсянка в банке,
- овсяноблин,
- овсяные батончики с орехами и сухофруктами,
- запеченная овсянка с яблоками

Недавно я пополнила этот список новым вкусным блюдом – **жареная овсянка с яйцом**. Предлагаю такой вариант быстрого и диетического завтрака на замену обычной овсяной каше.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 5 минут\5 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 257 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Хлопья овсяные – 50 г
- Фрукты – по желанию
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Мед – по желанию

Приготовление:

01

Для этого рецепта необходимо взять овсяные хлопья и большое яйцо. Всё! Никакого растительного или сливочного масла, воды, молока и т.д. Варить ничего не надо. Если хотите разнообразить вкус, добавьте ягоды или фрукты, или полейте овсянку мёдом или вареньем.



Итак, приступим к приготовлению на завтрак жареной овсянки с яйцом.

Понадобится хорошая сковорода с антипригарным покрытием, её нужно поставить разогреваться на минимальный огонь.

На СУХУЮ сковороду высыпать овсяные хлопья (лучше всего подойдут хлопья, на упаковке которых указано время приготовления 5-7 минут).

02



Периодически помешивая, обжарить хлопья в течение трех минут. Масло или воду добавлять не нужно.

03

Когда вы почувствуете приятный ореховый аромат и увидите, что овсянка стала слегка румяниться, можно добавлять яйцо.



04



На этом этапе нужно очень энергично перемешать хлопья с яйцом деревянной лопаткой, чтобы оно равномерно распределилось по всей сковороде.

05

Дальше необходимо закрыть сковороду крышкой, поддержать 1 минуту на минимальном огне, а затем выключить огонь и поддержать еще 1 минуту, чтобы овсянка стала более мягкой. Завтрак из овсянки с яйцом готов!

06

Теперь осталось переложить её в тарелку и добавить наполнители по желанию.



07



Я пробовала поливать её мёдом, вареньем, добавлять банан, творог, сухофрукты и орешки. Все варианты прекрасны.

Если хотите получить несладкий вариант, добавьте щепотку соли вместе с яйцом.

Ну и перед тем как накрыть овсяную кашу крышкой, наверх можно положить несколько ломтиков твердого сыра.

Если вы хотите увеличить энергетическую ценность готового блюда, то к целому яйцу можно добавить еще один белок.

Поке с лососем

Поке с лососем - что это за блюдо, и как его едят? Поке - блюдо гавайской кухни, главный его ингредиент - это сырая рыба, которую нарезают кубиками, добавляют овощи, иногда рис, по желанию, заправляют соевым соусом. Поке напоминает боул по внешнему виду и пользе ингредиентов.

Для вкусного и полезного завтрака я выбираю облегчённый вариант поке - со слабосоленым лососем, с добавлением авокадо, овощей и орехов кешью. Если вы соблюдаете диету, которая не предполагает употребление глютена, круп и молочных продуктов, берите на заметку этот рецепт. Вся прелесть такого завтрака в лёгкости его приготовления, пользе и балансе полезных веществ.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 10 минут\10 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 135 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Лосось – 150 г
- Авокадо – 100 г
- Огурец – 100 г
- Зелень – 20 г
- Орехи – 30 г
- Лимон – 0.5 шт.
- Соль – 1 щепотка (-и)

Приготовление:

01

Подготовить все необходимые ингредиенты для поке с лососем.

Лосось можно купить свежий или слабосоленый. Я чаще всего солю лосось дома, а если покупаю готовый, то обращаю внимание на состав и срок реализации. Чтобы завтрак был полезным, лучше исключить красители и консерванты из состава продуктов.

Авокадо нужно выбрать мягкое и спелое или дать возможность дозреть авокадо дома. Для этого положите твёрдое авокадо в темное место вместе с яблоком или бананом. Так авокадо дозреет в 2 раза быстрее.

Зелень для поке подойдёт любая, это может быть привычная петрушка с укропом, листья салата, руккола или айсберг. Выбирайте зелень на свой вкус.

Орехи тоже подойдут любые: фундук, миндаль, кешью, пекан или бразильский орех.



Именно орехи дадут дополнительную клетчатку, фолиевую кислоту, растительный белок и омега-3.

Заправлять полезный поке с лососем я рекомендую соком лимона.

02

Нарезать слабосоленый лосось на кубики одинакового размера. Предварительно нужно срезать кожицу с рыбы и удалить косточки, если они есть.



03



Промыть огурец, нарезать овощ на полукольца или кубики. Если кожура у огурца плотная и грубая, я рекомендую её срезать ножом или с помощью овощечистки.

04

Очистить спелое авокадо от кожуры и косточки, разделить на 2 части. Нарезать на небольшие кубики.



Также можно, не снимая кожуры, вынуть мякоть авокадо с помощью ложки, предварительно сделав надрезы по мякоти ножом. Ложкой получится извлечь только очень спелое авокадо. Оба варианта подойдут для приготовления поке.

05



Промыть под проточной водой зелень и орехи.

Не пропускайте этот этап, орехи нужно обязательно промыть, чтобы убрать с них частицы пыли, а также посторонние вещества. Ведь некоторые производители обрабатывают орехи специальным раствором,

чтобы они не портились, не сырели и были защищены от паразитов. Поэтому тщательно промывайте любые орехи перед едой. А если есть возможность, то лучше замочите их в воде. После замачивания уйдёт горечь, разрушится вредная фитиновая кислота.

Орехи лучше всего использовать сырые, без термической обработки. Так они принесут больше пользы вам.

06

Выложить в глубокую миску нарезанный лосось, авокадо, огурец и зелень. Тарелку возьмите глубокую, но не сильно большую. Между собой ингредиенты не нужно смешивать. Кладите их рядом друг с другом.



07



Добавить к поке с лососем орехи, сок лимона и щепотку соли при необходимости.

08

Подать вкусный и полезный поке с лососем к столу, пока все овощи максимально свежие и аппетитные. Ломтик лимона можно положить рядом или сразу заправить завтрак лимонным соком. Такой завтрак порадует вас не только своим внешним видом, но и вкусом и сочетанием ингредиентов. Если любите семена кунжута или льна, добавляйте их в блюдо. Наслаждайтесь пользой лосося, авокадо и овощей.



Приятного аппетита.

Завтрак с авокадо и яйцом

Попробуйте приготовить на завтрак сэндвич с авокадо и яйцом! Он получается не только вкусным, но и полезным. Готовится он за считанные минуты, и с ним всегда можно слегка поэкспериментировать (использовать разную зелень, добавить колечки лука или свежие огурчики и т. д.).

Надоела обычная яичница на завтрак? Авокадо - вот залог успеха! Яйца для такого сэндвича подойдут не только вареные в скорлупе, но и яйца пашот.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 15 минут\15 минут
- ✓ Количество порций: 2
- ✓ Калорийность (100g): 131 ккал



[На главную](#)



Ингредиенты:

- Хлеб – 2 шт. (2 ломтика цельнозернового или ржаного хлеба)
- Авокадо – 1 шт.
- Яйцо – 2 шт.
- Помидор – 2 шт.
- Салат – 1 горсть (-и) (салатные листья, на ваш вкус)
- Сок лимонный – 1 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу

Приготовление:

01

Подготовить продукты для завтрака с авокадо и яйцом.

Горсть салатных листьев промыть и высушить.

Яйца отварить в скорлупе до желаемой степени готовности, слегка охладить и очистить.



02



Пару ломтиков хлеба (я взяла с отрубями, но можно взять ржаной или, если вы его очень любите, то обычный белый тостовый) подсушить на сковороде гриль или же на электрическом гриле (также можно использовать и обычную сковородку).

Подсушивать хлеб нужно до тех пор, пока сверху не образуется легкая хрустящая корочка, но внутри мякиш должен остаться мягким.

03

Авокадо разрезать, повернуть половинки в разные стороны, раскрыть и выскрести мякоть чайной ложкой.

Мякоть присолить и слегка поперчить, также добавить лимонный сок. Размять вилкой в неоднородную кашицу.



04



На хрустящий хлебушек для вашего будущего сэндвича нанести пасту из авокадо.

05

Сверху выложить салатные листья.



06



Далее выложить томаты, нарезанные кольцами или полукольцами.

07

И в завершение уложить ломтики яиц.



08



Подавать завтрак с авокадо и яйцом нужно сразу же, иначе авокадо потемнеет, да и хлеб потеряет свою хрустящую корочку из-за влаги.

Приятного аппетита!

Зелёный боул с авокадо и яйцом на завтрак

Боулы с аппетитными и сбалансированными ингредиентами, набирают популярность всё больше и больше. Если расшифровать название блюда, то “bowl” - это чаша с полезной едой. А вот как вы наполните этот боул, зависит от вашего рациона и предпочтений.

Для завтрака я рекомендую сделать зелёный боул с яйцом. В зелёных овощах содержатся антиоксиданты, витамины, нужные микроэлементы, рекордное количество клетчатки. И это не весь список полезностей. Еще зелёный цвет повышает настроение и помогает бороться со стрессом. В зелёных овощах содержится минимальное количество фруктозы, что способствует снижению веса и благоприятно влияет на пищеварительный процесс.

Полезные жиры в авокадо, свежесть огурца и сельдерея - всё это в балансе с отварными яйцами сделает ваш завтрак мега полезным и очень вкусным.



i

- ✓ Общее и активное время готовки: 15 минут\15 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 95 ккал

[На главную](#)



Ингредиенты:

- Яйцо куриное – 2 шт.
- Авокадо – 100 г
- Огурец – 100 г
- Перец зеленый – 50 г
- Сельдерей стеблевой – 50 г
- Салат – 30 г
- Лимон – 2 дольки
- Тмин – 1 щепотка (-и)
- Кунжут – 1 щепотка (-и)
- Соль – 1 щепотка (-и)

Приготовление:

01

Подготовить все необходимые ингредиенты для зелёного боула с яйцом.

Самое важное для полезного зелёного завтрака - это свежесть овощей и зелени.

Авокадо нужно выбрать спелое и мягкое, с приятной кремовой текстурой.



Я использую сорт авокадо Хасс, его маслянистая мякоть и насыщенный вкус отлично дополняют свежий огурец и болгарский перец в боуле. Поэтому мой зелёный боул можно ничем не заправлять, а добавить лишь сок лимона.

В этом блюде лимон нужен не только для вкуса, но и для сохранения красивого цвета авокадо. Ведь, чем красивее подать блюдо, тем аппетитней оно будет.

Не нужно забывать и про свежесть куриных яиц, лучше использовать домашние или фермерские. Если нет такой возможности, тогда покупайте яйца проверенной фирмы в супермаркете.

Щепотки чёрного тмина и белого кунжута украсят блюдо и внесут интересное послевкусие. Также в зелёный боул можно добавить зелень петрушки или кинзы по вашему желанию.

02



Промыть два яйца и поставить вариться в небольшом сотейнике на среднем огне. Яйца отварите до любимой степени готовности (с жидким или сваренным вкрутую желтком). Я варила яйца вкрутую, 6 минут после кипения, дальше поместила их в холодную воду. Долго яйца варить не нужно, так как желток будет темнеть.

03

Промыть под проточной водой листья салата, стебель сельдерея, огурец и зелёный сладкий перец. Особое внимание уделите листьям салата, в них чаще всего остаются крупинки почвы. Обсушите овощи и зелень.



04



Отрезать хвостики у огурца и нарезать на тонкие пластины. Можно это сделать острым ножом или с помощью овощечистки.

Тонкие пластины я делала, чтобы закрутить огурцы в небольшие рулетики и украсить зелёный боул. Вы можете нарезать огурец на кубики или кружочки.

05

Очистить болгарский перец и нарезать соломкой или на небольшие кусочки.



06



Покрошить веточку сельдерея.

07

Очистить авокадо от кожуры, убрать косточку и нарезать на кубики или тонкие слайсы. Сразу после нарезки сбрызнуть кусочки авокадо соком лимона, так оно не будет темнеть.



08



Очистить яйца от скорлупы, разрезать на 2-4 части. Если яйца были свежими, скорлупа легко будет отходить от отварного белка.

09

Оторвать грубую часть стебля у листьев салата, подготовить все овощи для зеленого боула.



10



Выложить в глубокую миску все овощи и листья салата. Не нужно их перемешивать, каждый вид овощей положите рядом друг с другом. Пластины из огурца сверните в трубочку и выложите плотно друг к другу.

11



Добавить к зелёному боулу отварные яйца, щепотку соли по желанию. Посыпать авокадо чёрным тмином и белым кунжутом.

12

Зелёный боул с яйцом и авокадо на завтрак готов. По вкусу можно заправить соком лимона или добавить немного оливкового масла. Яркий, вкусный, быстрый завтрак без круп, глютена, молочных продуктов сделать проще, чем кажется. А времени это занимает меньше 15 минут.



Приятного аппетита.

Как сварить яйцо пашот в микроволновке

Многие боятся даже приступать к приготовлению яиц пашот, ожидая кропотливую работу с кастрюлями, кипятком, уксусом, кучу грязной посуды и неидеальный результат. Но есть быстрый и легкий способ приготовить яйцо пашот в микроволновой печи.

i

- ✓ Общее и активное время готовки: 5 минут\5 минут
- ✓ Количество порций: 1
- ✓ Калорийность (100g): 23 ккал



Ингредиенты:

- Яйцо – 1 шт.
- Вода – 300 мл
- Соль – 0.5 ч.л.
- Уксус – 2 ст.л.

Приготовление:

- 1 В миску налить 200-300 мл кипятка, добавить соль и уксус, перемешать.
- 2 Аккуратно вбить в воду яйцо и поставить в микроволновую печь на 1-1,5 минуты на максимальной мощности.
- 3 Готовое яйцо пашот выловить шумовкой.
- 4 Подавать можно на ломтике поджаренного хлеба, приправив яйцо пашот чёрным перцем и зеленью по вкусу.