

F.

N° 154





Олеся Куприн

Утренняя книга

• завтраки •



хлеб*соль

Москва

2023





*Когда проснулся,
тогда и утро.*



Содержание

От автора..... 9

Вводная часть

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца.....	14
Авокадо. Как выбрать и хранить	15
Сливочное масло.....	16
Творог.....	17

Рецепты

КАШИ И ГРАНОЛА

Киноа, кокосовое молоко, мед.....	22
Сливочная овсянка с бананами.....	25
Кускус с сыром и грушами.....	26
Классическая гранола.....	29
Шоколадная гранола	30
Овсяный крамбл.....	33
Овсяные батончики.....	34



ЯЙЦА

Стадии варки яиц.....	38
Омлетный рулет.....	40
Яйцо пашот.....	43
Яйцо «Бенедикт».....	44
Шакшука.....	47
Фриттата.....	48
Грибной омлет.....	51
Белковый омлет со шпинатом.....	55
Скрэмбл.....	56
Кабачковая запеканка.....	59

ТВОРОГ

Взбитый творог.....	67
Лимонные сырники.....	70
Классические сырники с маковым припеком.....	73
Банановые сырники.....	74
Сырники из рикотты.....	77
Круглые жареные сырники с корицей.....	78
Творожная запеканка без муки.....	81
Ванильная запеканка с ягодами в желе.....	82
Апельсиновая запеканка «Хеллоуин».....	85

СЭНДВИЧИ И ТОСТЫ

Домашний хлеб для тостов от Насти Понедельник.....	90
Тост с авокадо.....	93
Тост с зеленым гуакамоле.....	94
Тост с семгой домашнего посола.....	99
Авокадо-бургер.....	100
Сэндвич, запеченный в омлете.....	103
Сэндвич с хумусом.....	104

БЛИНЫ И ОЛАДЫ

Просто оладушки с шоколадом.....	108
Банановые оладушки.....	111
Тыквенные оладьи.....	112
Оладушки из авокадо.....	115
Шпинатные блины.....	116
Блины с куркумой и творогом.....	119

ВАФЛИ

Ванильные вафли с ягодами.....	122
Гренковафли.....	125
Вафли из кабачка и сыра.....	126
Ореховые вафли без муки.....	129
Творожные вафли.....	130
Тыквенные вафли.....	133

ОВОЩИ

Зеленый боул.....	138
Белковый боул.....	141
Котлетки «киноа и кабачок».....	142
Свекольные котлетки.....	145
Капустные котлетки.....	146
Фасолевые котлетки.....	149
Хумус.....	150
Картофельные оладьи.....	153

Заключение.....	154
Указатель.....	157





От автора

Однажды утром ты просыпаешься взрослым.

Тебя никто к этому не готовит, не рассказывает, как себя вести и что делать, но ты точно знаешь, что теперь тебе необходимо сокрушаться о ранних подъемах, жаловаться на транспорт и людей, бесконечно гладить одежду, что-то мыть и ненавидеть понедельники.

Быть взрослым непросто, я давно взрослая, я знаю.

Но в этом состоянии есть и свои плюсы – теперь ты любишь кашу и ешь ее по собственной воле, тебя действительно никто не заставляет и не уговаривает съесть ложку во имя кого-то из родственников.

Ты точно знаешь, как варить овсянку, что гранола не появляется сама собой в банке на кухонной полке, и что для всего есть свой рецепт.

Ты часто опаздываешь, да, но кто не опаздывает? Зато можешь придумать и приготовить несметное количество блюд из пары яиц и криков, сопутствующих опозданиям.

Ты нежно любишь творог, постоянно находишься в поиске того самого рецепта сырников, всегда показываешь готовность перекусить вафлями и оладушками, а еще испытываешь бесконечное желание накормить кого-то еще рядом, желательно в шаговой доступности.

Быть взрослым не так уж плохо.

Но важно быть таким взрослым, который с легкостью прощает себе мелкие неудачи, искренне любит утренний кофе, всегда старается приготовить стратегический запас сырников (тем более, что рецепт больше не надо искать, да-да, он есть в этой книге) и перед сном загадывает, что у него будет утром на завтрак. А потом засыпает уверенным, что завтрак точно сбудется, ведь под рукой есть «Утренняя книга».

Будьте такими взрослыми, какими вам хочется быть, с теми завтраками, которые вы загадали.

С уважением к читателю и любовью к еде, Олеся Куприн







Вводная
часть





Ингредиенты

ЯЙЦА

Яйцо – один из важнейших ингредиентов завтрака. В этой книге яйцам посвящен целый раздел, но, помимо этого, они входят в состав большинства блюд – с яйцами готовятся сырники и запеканки, пекутся хлеб и булочки, яйца дополняют тосты и сэндвичи, а еще участвуют в приготовлении вафель. Словом, только раздел, посвященный кашам, обошелся без яиц, и то я бы добавила пару пашотов к утренней киноа или гречке.

Раз яиц так много, значит, нам важно разобраться, о каких именно яйцах речь, и что в их выборе имеет значение.

В этой книге, как и во многих других до нее, я в основном использую яйца

категории С0 – отборные – или, что иногда случается, С1 – яйца первой категории. Категории в рецептах важны, они указывают на вес яйца, а он очень важен для получения правильной консистенции готового блюда. Так, например, С0 могут весить от 65 до 75 г, а С1 – от 55 до 65 г. Учитывайте это, когда готовите блюда, где яйца являются связывающим компонентом. В случае же где мы говорим об омлетах, скрэмблах и других блюдах, где яйца используются как основной ингредиент, массой, а значит, и категорией яйца можно пренебречь. Но держите в голове информацию о весе яиц, когда рассчитываете порцию.

А в остальном, в самостоятельных блюдах, можете работать с перепелиными, утиными, индюшачьими и даже гусиными яйцами.

АВОКАДО.

Как выбрать и хранить

Очень часто я слышу от своих знакомых, что они не любят авокадо, но, как правило, оказывается, что они не пробовали действительно спелых плодов. Как показывает практика, хорошее авокадо можно найти на рынке, даже в небольших городках, так мама, зная мою любовь к авокадо-тостам, купила вкуснейшие авокадо на крошечном рынке маленького южного города, в котором не всегда можно найти даже привозные фрукты и овощи.

Так как же выбрать авокадо, чтобы не разочароваться в его вкусе?

В первую очередь посмотрите на место крепления черенка, там не должно быть черных пятен, мятый плод с потемнениями может оказаться гнилым. Авокадо гниет не совсем так, как мы привыкли это видеть на других овощах и фруктах. Чаще всего под его плотной кожурой появляются темные пятна, глубокие ямки. Удалив их, авокадо можно съесть, но переспелое авокадо чаще всего, как и недоспелое, оказывается невкусным.

Выбирая фрукт, слегка надавите на него, но лишь слегка, не стоит усердствовать, так можно повредить плод. Поверхность спелого авокадо должна быть мягкой



и податливой, слегка проминаться под пальцами, незрелое авокадо очень твердое, его даже сложно будет нарезать ножом.

Иногда я осознанно покупаю лишь слегка незрелые авокадо, чтобы они спели дома по мере того, как я их ем. Спелые авокадо я храню в холодильнике, а незрелые – в шкафу, в бумажном пакете, там они доходят и дозревают за два-три дня.

Разрезанный плод лучше долго не хранить, в идеале съесть его в течение дня, но можно оставить и до следующего завтрака. Сбрызните авокадо лимонным соком или накройте пленкой в контакт, чтобы мякоть не заветривалась.

Если вам все же достался незрелый плод, а размягчить его надо довольно быстро, то это можно сделать, подогрев его в духовке. Заверните авокадо в фольгу и поместите в духовку, разогрев до 90–100 °С, на 10–20 минут. Время запекания зависит от того, насколько жесткий вам попался фрукт. Но помните, что это все же будет не классическое мягкое авокадо, а запеченное.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

О сливочном масле я могу говорить даже дольше, чем об авокадо.

Самое вкусное получается из молока коров, с которыми вы лично знакомы, ну ладно, может быть, и не лично, но если дома взбить жирные сливки 33–35% (мой папа называет их молочные вершки), то они расслоятся на сливочное масло и сыворотку. Думаю, у многих такое случалось – вы увлекались, взбивая сливки для крема, и они как будто

сворачивались, но на самом деле вы просто делали из сливок масло.

Сливочное масло в первую очередь различается по жирности. Существует «Крестьянское», жирность которого 72,5%, его можно использовать для еды, но лучше не использовать в выпечке – низкий процент жира дает низкую стабильность теста при выпекании, также большинство рецептов крема рассчитано на жирность 82,5%, масло с таким процентом жира называется «Традиционным».

Еще существует топленое масло, процент его жирности 99%. Оно получается путем томления сливочного масла в печи или духовке, из масла вытапливаются все молочные компоненты (остатки сыворотки) и остается практически чистый жир животного происхождения. Такое масло вкусно добавлять в каши, делать с ним соусы, и оно отлично подходит для жарки.

При выборе сливочного масла обратите внимание на его состав, в нем должны быть только сливки, иногда еще допускается присутствие соли, но тогда на упаковке есть пометка, что масло соленое.

Масло с высоким процентом жира, вынутое из холодильника, должно быть твердым. Если указан высокий процент жирности, а масло из холодильника все равно мягкое, скорее всего, указанное на упаковке не соответствует действительности.

Выбирайте масло под свои задачи и по своему вкусу.

ТВОРОГ

Выбирая творог для сырников и запеканок, обращайте внимание на состав – там должны быть только натуральные ингредиенты. Что же касается жирности творога, здесь руководствуйтесь вашими личными предпочтениями, в отличие от масла и сливок жирность творога почти никак не влияет на стабильность блюда, например, сырники одинаково хорошо получаются и на обезжиренном твороге, и на фермерском, жирность которого 15–18%. В основном чем жирнее творог, тем нежнее будет готовое блюдо и насыщеннее его вкус.

Все блюда в этой книге, если в рецепте не указано иное, я готовлю из классического творога, он состоит из небольших крупинок и имеет нейтральный вкус. Еще существует зерненный творог, как правило, его не используют в рецептах, а едят как самостоятельное блюдо, он продается в порционных коробочках и в заливке из сливок. И, конечно, мягкий творог, который по консистенции напоминает густую сметану, с ним интересно готовить десерты или использовать его для приготовления вторых блюд.





Рис 171 *Medicago sativa*
L. — Люцерна

Донник лекарственный, это растение употребляется в медицине для лечения
целыми свойствами и употребляется в медицине для лечения
кашице. Сушеные цветы и листья лекарственного донника кладут в каше-
стве припарок при парывах и нагноениях, внутрь —
326. *Melilotus albus* Desg. — Донник белый, буркуш. Цветы
белые, собраны в кисти. Строение цветка, листьев, как у дон-

Рецепты





Каша и гранола

Раскаленные трамваи советской Москвы неторопливо раскачиваются посреди улиц.

На втором этаже дома напротив открыты окна, и легкий тюль штор надувается большими прозрачными пузырями сквозь оконный проем каждый раз, когда кто-нибудь решается распахнуть входную дверь.

Где-то невыносимо далеко от нас чья-то бабушка варит компот. Еще горячим его разольют по банкам и уберут остывать.

В Москве, какого бы она ни была года, наступает лето.

Мы сидим за кухонным столом и ждем, когда сам собой сварится утренний кофе. Если выпить немного кофе, даже совсем чуть-чуть, грядущий день изменится до неузнаваемости, и будет обязательно лучше, чем каждый из нас мог помыслить.

Вниз по улице, если пройти мимо овощного рынка и свернуть направо, можно найти тяжелую запотевшую бочку с квасом, а рядом обязательный киоск с мороженым. Внутри киоска сидит продавщица в переднике, она не любит и с осуждением поглядывает на во всем на нее похожую продавщицу кваса.

Но нам ничего не нужно, ни кваса, ни мороженого, о них вспомним ближе к середине дня, а пока мы сидим со своим кофе, ведем рассуждения об овсяной каше и сожалеем, что в отличие от густой кофейной взвеси она не сварится сама.

А за окном уже раскаляются улицы, начинается новый день.

Киноа, кокосовое молоко, мед

Это простой рецепт каши, который поможет разнообразить ваши завтраки.

В России киноа чаще используется в несладком виде, как гарнир или в составе салатов и боулов, но поверьте, попробовав ее сладкий вариант с кокосовым молоком и ягодами, вы откроете для себя новые грани ее вкуса.

На 2 порции

100 г киноа

30 г сахара

260 мл растительного

Ягоды и орехи для подачи

молока (рисово-кокосовое,
миндальное)

1 Крупу промойте, слейте воду.

2 Растительное молоко (у меня рисово-кокосовое, питьевое, просто кокосовое будет очень густым и жирным) налейте в сотейник и добавьте сахар, поставьте на медленный огонь. Подогревайте до растворения сахара, затем выложите в сотейник киноа. Варите до готовности.

3 На медленном огне такой объем варится примерно 15–25 минут, приглядывайте за кашей.

4 Когда жидкости останется совсем мало, выключите плиту, накройте кашу крышкой и оставьте на 7–10 минут, она дойдет до нужной консистенции.

5 В целом каша готова, вы можете съесть ее прямо так, а можете поработать с текстурами – добавить орешков, шоколада, свежих или замороженных ягод, оставляю это на ваш выбор.





stone washed
pure linen.

