

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
Kuttelvaserova Stuchelova, Andrius_Saz, Palsur / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Куприн, Олеся.

K92 **Давай позавтракаем! / Олеся Куприн. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 208 с. : ил. — (Инстакулинария).**

Самое важное в любом деле — это то, с каким настроением ты за него берешься. Вот почему так важно каждый день уделять время вкусному завтраку, который настроит вас на правильный лад! А как сделать так, чтобы даже самый ранний завтрак стал любимым моментом дня, подскажет новая книга популярного кулинарного инстаграмблогера Олеси Куприн «Давай позавтракаем!». Олеся знает множество интересных и вкусных способов разнообразить ваш завтрак, ведь совсем не обязательно ограничиваться уже надоевшими бутербродами или глазуньей! Побалуйте себя венскими ванильными вафлями, пирожками из слоеного теста или банановым пудингом, о каждом из которых у Олеси найдется теплая история!

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-84346-6

© **Олеся Куприн, текст, фото, 2017**
© **Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ИНСТАКУЛИНАРИЯ

Куприн Олеся

ДАВАЙ ПОЗАВТРАКАЕМ!

Текст и фото *Олеси Куприн*

Руководитель проекта *М. Васильева*

Редактор *Т. Сотникова*

Дизайнер *Ю. Анохина*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.07.2017. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,22.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-84346-6



9 785699 843466 >



В электронном виде книга издательства «Э» можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

ОДИН КЛИК. ДВА МИРА



Олеся Куприн

Давай позавтракаем!



#инстакулинария



Олеся Куприн

Давай позавтракаем!



Москва
2018



ПОСВЯЩАЕТСЯ МОИМ МАЛЬЧИКАМ

У меня есть отец, мистер Н.,
есть брат и два кота – словом,
голова всегда полна мужчин,
по которым можно скучать.



СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....9

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ

Французские тосты16

Тосты с жареными бананами.....19

Сэндвич с ростбифом.....20

Сэндвич с индейкой
и беконом.....22

КАШИ

Запеченная овсянка
с черникой.....28

Миндальная овсянка
с ягодами.....31

Кремовая каша из риса
с яблоками и корицей.....32

Пшеничная каша
с фисташками.....35

ГРАНОЛА

Классическая гранола.....39

Батончики из гранолы.....40

Мороженое из гранолы
и замороженного йогурта.....43

Шоколадный грильяж
с гранолой.....44

БЛИНЧИКИ И ОЛАДЬИ

Пышные блинчики из духовки.....50

Яблочные блинчики.....53

Домашние оладьи.....54

Шоколадные панкейки
с нутеллой.....56

Банановые блинчики.....58

ХЛЕБ

Луковый багет от «Буше».....62

Шоколадный багет.....65

Чиабатта.....66

Хрустящий багет с оливковой
пастой и шпинатом.....69

ЯЙЦА

Яйца пашот с авокадо
и спаржей.....74

Шакшука.....76

Фриттата с овощами
и сыром.....78

Яйца в хрустящих тостах.....81

САЛАТЫ

Салат с рукколой, грушей
и нутом в горчице-медовой
заправке.....86

Зеленый салат с авокадо,
перепелиными яйцами
и курицей.....89

Салат из запеченной свеклы,
рикотты, орехов с оливковым
маслом на травах.....90

Салат с кукурузой,
теплой говядиной и сыром.....93

ВАФЛИ

Венские ванильные вафли.....96

Вафли с беконом.....99

Вафли со шпинатом и сыром.....100

Шоколадные вафли
с фисташками.....103

ПИРОГИ И ТАРТЫ

Мини-тарты с лососем, сливками и каперсами.....	108
Открытый пирог с томатами.....	110
Лимонный тарт с меренгой.....	112
Тыквенный тарт с шоколадным ганашем.....	118

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Круглые сладкие пирожки.....	124
Витые пирожки с куриным фаршем и мягким сыром.....	127
Слойки с овощами и специями....	130
Пирог с грушей и миндальной пастой.....	132
Круассаны с разными начинками...	134

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Французская бриошь.....	140
Крошечные пирожки с мясом.....	145
Пышные рулетики с ветчиной и сыром.....	146
Узелки с чесночным маслом и зеленью.....	149
Булка с песто и пармезаном....	150

БЕЙГЛЫ И ПОНЧИКИ

Пшеничные бейглы с лососем, рукколой и мягким сыром.....	159
Бейгл из цельнозерновой муки с черным кунжутом и вяленым мясом.....	162
Закрученный бублик с начинкой из сыра.....	165
Шоколадные пончики в шоколаде.....	168
Пончики с соленой карамелью и хрустящими брецелями.....	171

ТВОРОГ

Творожные пончики.....	174
Сырники классические.....	177
Кремовая запеканка с белым шоколадом.....	178
Глазированные сырки.....	181

КЕКСЫ И МАФФИНЫ

Шоколадный кекс с грушами.....	184
Маффины с красной рыбой и луком-пореем.....	187
Кекс «Зебра».....	188
Яблочные маффины без яиц.....	191

ПУДИНГИ

Лимонный пудинг.....	196
Шоколадный пудинг с фундуком...	199
Хлебный пудинг из черствой булки.....	200
Банановый пудинг.....	203
Заключение.....	204
Указатель.....	206





ОТ АВТОРА

**Я СОСТАРЮСЬ, СКУКОЖУСЬ В ИЗЪЕМ, ПОХОЖИЙ НА ВСЕХ
КАВКАЗСКИХ БАБУШЕК РАЗОМ. МОИ ВНУКИ ВЫРАСТУТ
В БОЛЬШИХ И КРЕПКИХ МУЖЧИН, ДЕТИ БУДУТ НОСИТЬ МОЙ
НОС, А Я НАУЧУСЬ ПЕЧЬ САМЫЙ ВКУСНЫЙ ХЛЕБ В ГОРОДЕ.
ГОДЫ МЕНЯ НЕ ПОЩАДЯТ, НАПОЛНЯТ ГОЛОВУ СЕДИНОЙ
И СОГНУТ ЕЕ БЛИЖЕ К ЗЕМЛЕ.**

К тому времени мне удастся написать пару книг,
потрогать рукой музейные экспонаты, пока стража
с усталостью, не прикрывая зевка, будет дремать в окне.
Я успею занять место кондуктора, его священный стул,
навсегда прикрученный к стенам и полу трамвая, приготовлю
множество шоколадных тортов и каждый свой завтрак проведу
с семьей.

Через много лет ничего не изменится, мы снова будем
просыпаться пораньше, чтобы провести как можно больше
времени вместе, чтобы заварить крепкий кофе, намазать
масло на хрустящий тост и покормить сонных котов.

Я буду брать с полки эту книгу, когда к завтраку станут
приходить гости. Одних я угощу грушевым пирогом, другие
попробуют пышные венские вафли, третьим же достанутся
запеканка и нежный лимонный пудинг.

Я ожидаю, что и вы станете моим гостем: перелистнете
страницы, выберете любимый рецепт и вернете книгу
на кухонную полку только лишь затем, чтобы на следующий
день снова встретиться с ней перед завтраком.

**С любовью к еде и уважением к читателю,
ОЛЕСЯ КУПРИН**





РЕЦЕПТЫ



глава № 1

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ

ПО ВТОРНИКАМ ТАКСИСТЫ СОВСЕМ НЕ ТЕ, ЧТО ПО СРЕДАМ. КЛАССИЧЕСКИЕ УЖЕ 6 УТРА, ПОД ДАВСТЕП ОБГОНЯЕМ НА СВЕТОФОРЕ ПОЛИЦЕЙСКУЮ МАШИНУ. РАЗБОРЧИВАЯ РУГАНЬ МУЖЧИН, Я НЕВОЗМУТИМО ДЕРЖУ БУТЕРБРОД С «ДОКТОРСКОЙ». Мне разрешено крошить в машине, потому что мой водитель – настоящий петербургский интеллигент. Он седоват, негладко причесан, у него свитер с подходящим узором и шерстяные брюки. Я – в изрядно мятом пальто, с не слишком выглаженным лицом. Литейный мост уже час, как свели, так что едем мы без особенных разговоров. На перекрестках и в небольших пробках он коротко дремлет на руле. Я не мешаю, в дороге мы оба глядим каждый в свое окно.

На другой день я снова оказываюсь на сиденье такси, пассажиры которого опаздывают к отбывающему поезду. Мы движемся в относительной тишине, и, кроме шума колес, почти ничего не напоминает о дороге. В окно я стараюсь не смотреть: тяжелая зимняя ночь будет скрывать город еще несколько часов. Внутри машины коротко и нервно звенит рождественский колокольчик, оторванный от общего предчувствия праздника, забытый где-то под сиденьем.

Я почти не думаю о том, что восьмой вагон московского поезда, как и все прочие до и после него, отправится без меня. Мои мысли заняты сыром, зажатым между двумя кусками поджаристого хлеба и забытым на кухонном столе. Мне интересно, кому он достанется.

И снова, уже следующим утром, запутавшись в переездах, держу путь домой, на этот раз вместе с Джаредом Лето (он, разумеется, поет, я же, как приличный человек, немного грущу). 6:06, в городе еще ночь. Редкие прохожие движутся вдоль каналов, не пытаюсь проснуться в нарастающем гуле машин. Светофоры сердятся красным, не дают спуска, дорога без превышений, без ветра в волосах.

Я не могла бы жить в другом месте, только под мокрым снегом, только под зимним дождем, рядом с привычными растекшимися пейзажами. Отсюда тяжело уехать, просто нет сил покинуть северное болото. Но Джаред старается еще сильнее, улицы по-прежнему полупусты, а мое место уже не хранит тепло прежнего пассажира.

Нас обгоняют другие машины, кого-то обгоняем и мы. Бесконечный хоровод из опозданий и спешки. Глаза, особенно веки, кажутся тяжелее остальной головы. Если успеем ко времени, я обязательно посплю. И все-таки как там оставленный наедине с кухней сэндвич?

ДЛЯ ЭТОГО РЕЦЕПТА ЗА ОСНОВУ
ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ ФРАНЦУЗСКИЕ
ТОСТЫ, но я предпочитаю просто
подрумянить хлеб до хрустящего
состояния в тостере...

ТОСТЫ С ЖАРЕНЬИМИ БАНАНАМИ,

см. с. 19

