

Маша Шелушенко

ВКУС УТРА

Красивые завтраки для будней
и неспешных выходных

хлеб*соль®

Москва 2024



ОГЛАВЛЕНИЕ

- 7 | От автора
- 8 | Базовый инвентарь. Что понадобится для готовки
- 10 | Утренние ритуалы, которые улучшают качество жизни
- 12 | Заготовки, которые не оставят без завтрака даже в самый загруженный день
- 16 | Секреты сервировки

РАЗДЕЛ 1: ЯЙЦА

- 21 | Омлет с крабовыми палочками
- 23 | Зеленая шакшука
- 25 | Скрэмбл с криспи-беконом
- 27 | Яйца-кокот «Маргарита»
- 29 | Яичный салат на хлебе
- 31 | Яичные маффины
- 33 | Китайский омлет с креветками

РАЗДЕЛ 2: КАШИ

- 37 | Гречневая каша с грибами и муссом из пармезана
- 39 | Булгур с брокколи и фетой
- 41 | Сырная пшенка с зеленым маслом
- 43 | Томатная полента
- 45 | Киноа с миндалем и вишней
- 47 | Овсянка с карамелизованной тыквой
- 49 | Кокосовая рисовая каша с жареным бананом

РАЗДЕЛ 3: БЛИНЧИКИ И ОЛАДЬИ

- 53 | Оладьи из цукини с авокадной сметаной
- 55 | Картофельные оладьи с вешенками
- 57 | Панкейки с беконом
- 59 | Блинчики с карамельным кремом и маком
- 61 | Шоколадные блины с ореховым соусом
- 63 | Датский блин с крем-фрешем
- 65 | Мини-оладушки с манго

РАЗДЕЛ 4: ТВОРОГ

- 69 | Как приготовить идеальные сырники и запеканку
- 71 | Запеканка с ванильным кремом англес
- 73 | Сырник XXL с малиновым конфитюром
- 75 | Сырники с сыром дорблю
- 77 | Творожные пончики с лимонным курдом
- 79 | Вареники со шпинатом и брынзой
- 81 | Глазированные сырки с карамелью
- 83 | Овсяные корзиночки с творожным кремом

РАЗДЕЛ 5: БРУСКЕТТЫ, СЭНДВИЧИ И ТОСТЫ

- 87 | Брускетта с авохумусом
- 89 | Гриль-чиз с курицей су-вид и вялеными томатами
- 93 | Брускетта с паштетом из куриной печени и клюквой
- 95 | Бриошь с тунцом
- 97 | Сэндвич с жареным сыром и баклажаном
- 99 | Рьет из скумбрии на черном хлебе
- 101 | Апельсиновый тост с мягким кремом

РАЗДЕЛ 6: СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

- 105** | Баскский чизкейк
- 107** | Банановый кекс с орехами
- 109** | Галета с грушей и ореховым кремом
- 111** | Малиновый овсяный пирог
- 113** | Маково-миндальные маффины

РАЗДЕЛ 7: СОЛЕНАЯ ВЫПЕЧКА

- 117** | Овощной тарт на слоеном тесте
- 119** | Кекс из кабачка
- 121** | Киш с курицей и сыром
- 123** | Косичка с песто
- 125** | Галета с копченой курицей

РАЗДЕЛ 8: ВАФЛИ

- 128** | Выбор вафельницы и секреты приготовления
- 131** | Картофельная вафля с соусом голландез
- 133** | Сырные вафли с соусом из рикотты
- 135** | Творожные вафли с ягодами

РАЗДЕЛ 8: ГРАНОЛА

- 139** | Базовый рецепт гранолы
- 141** | Батончик-гранола



ОТ АВТОРА

Конечно, здесь могла бы быть занудная статья о том, как завтрак необходим и как он восстанавливает уровень глюкозы после ночного голодания, а в довесок — исследования, которые показывают, что питательный завтрак помогает не переедать в течение дня... Но все это вы тысячу раз слышали и наверняка уже испытываете раздражение: «Ну это же очевидно, я все знаю — не буду читать». Это, кстати, ловушка: нам часто кажется, что если мы что-то слышали или знаем, то соответственно этим знаниям и живем. Очень легко доказать себе обратное: все мы слышали про ЗОЖ, но образ жизни большинства на него совсем не похож. Оставляю вас с этой мыслью и затрону лучше другую сторону, которая лично мне приносит гораздо больше вдохновения, чем идея о пользе для организма.

Меня очень греет мысль, что какой бы сумасшедший меня ни ждал день или какими бы безумными ни казались события в мире, есть нерушимый островок стабильности, который я создаю каждый день, и никто не может его отнять. Утро так же важно для моей жизни, как качественный фундамент для дома. Такой фундамент я закладываю для себя каждый день и вижу, какие результаты это приносит.

Давайте сравним наглядно.

Ситуация 1: звонит будильник, черт, до выхода 20 минут, надо срочно выгулять собаку, она уже скулит, ах да, ее надо еще покормить, а мне — умыться, что-то срочно найти из одежды, завтрак уже вряд ли, может, хотя бы кофе в дорогу? Нет, уже не успею, надо выезжать.

Ситуация 2: будильник, до выхода 1,5 часа. Есть время потянуться, можно даже не вылезая из кровати, потом взбодриться под прохладным душем. Выпить воды, чтобы запустить все процессы внутри организма, поставить кофе и под его аромат сделать быструю зарядку, настроиться на день утренней медитацией. Потом организовать красивый завтрак под любимый трек, собрать себя и отправиться покорять этот день.

И вроде бы в первом случае вы поспали подольше, но при этом чувствуете себя разбитыми, загнанными — а ведь день только начался, и вся рабочая суeta впереди. Во втором же случае уже с самого утра есть ощущение, что день удался, ведь за полтора часа случилось столько приятного! И вы с хорошим настроением едете на работу, напевая слова из песни, которая поднимала настроение утром.

Забирайте эти мысли себе — не просто «на подумать», а для того, чтобы воплотить. Хотя бы в качестве эксперимента устройте челлендж. Условных 7–10 дней будет достаточно, чтобы вы проверили, как такое неспешное утро будет влиять на качество жизни (спойлер — сугубо положительно). Возможно, перестроиться будет не так просто, но результат точно того стоит. Ведь эта книга неслучайно оказалась в ваших руках? Значит, был запрос, пора его удовлетворить. Я вас обнимаю и желаю не свернуть с намеченного пути.

Доброго утра, мои хорошие!

**С самым искренним желанием причинить вам добро,
Маша Шелушенко**

БАЗОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ГОТОВКИ

Сотейник на 1,5–2,5 литра, в зависимости от размера семьи и количества порций, которые вы готовите. Нержавеющая сталь, литая ручка и двойное дно — это параметры, на которые стоит обратить внимание, ну и наличие крышки, чтобы отваривать крупу.

Силиконовая лопатка. Идеальный вариант, если она цельная, а не собранная из двух частей, тогда прослужит очень долго. Подходит для использования с любыми покрытиями у посуды, жаропрочная. Многие предпочитают металлические лопатки, потому что они тонкие и ими легко переворачивать еду, но с ними сковороды быстро исцарапаются и придут в негодность. Силиконовые лопатки есть с заостренным краем, и ими тоже легко пользоваться.

Сковорода с толстым дном. Тонкое дно у сковороды уместно только в двух случаях: это блинная сковорода или вок. В остальном выбираем сковороду с толстым дном: она будет дольше разогреваться, но равномернее отдавать тепло. И проблема, когда дно уже горит, а заготовка остается сырой, уйдет навсегда.

Блинная сковорода. Может позволить себе быть тонкой. Конечно, наши бабушки пекли на чугунных, но это так тяжело физически, что того не стоит. Главные критерии выбора — качественное антипригарное покрытие и диаметр под размер блинов, который вам нравится.

Духовка. Вероятно, она есть практически в каждом доме. Основная проблема духовок — несоответствие времени приготовления: за 50 минут, указанные в рецепте, ваш пирог или овощи еще сырые либо, наоборот, уже сгорели. Почему так? Причина может крыться в некорректном отображении реальной температуры: вы выставили 180 °C, а на деле внутри на 10–20 градусов меньше. Проверить это легко: просто купите термометр для духовки. Стоит он не больше 500 рублей, а решает эту задачу на раз-два: будете всегда попадать в рекомендации рецепта и получать отличные результаты!

Блендер. Выбирайте модель хотя бы с небольшой чашей, чтобы измельчать орехи и другие продукты, а также делать соусы и конфитюры.

Миксер. Самого простого будет вполне достаточно, чтобы взбить крема и сливки для прекрасных завтраков выходного дня.

Кулинарный термометр. В этой книге он принципиален только в приготовлении курицы а-ля су-вид, но, на мой скромный профессиональный взгляд, это — базовый инвентарь. И везде, где он рекомендуется, не нужно им пренебрегать, если хочется получить идеальный результат.

Пергамент. Выбирайте силиконизированный, с него отойдет абсолютно все — варианта, что он пристанет к продукту, просто нет. Если вас беспокоит использование одноразовых расходников, выбирайте тефлоновые коврики: их можно использовать очень долго, а по своим свойствам они не уступают бумаге.

Кондитерский мешок. Конечно, все можно сделать и без него, но идеально ровные оладушки или красиво отсаженный крем при подаче без него практически невозможны. Достаточно купить один многоразовый, и он всегда будет под рукой для таких ситуаций.

Формы для выпечки.

Прямоугольная для хлеба: в такой можно делать также красивые кексы. Покрытие и материал в целом не имеют значения, если укладывать на дно и стенки пергамент.

Форма для капкейков: в ней можно делать не только сладкие и соленые маффины, но и яичные на каждый день.

Порционные формы диаметром 10–12 см: на самом деле необязательны, можно выпекать блюда в одной большой форме, но если хочется красивой подачи, то пригодятся.

Вафельница. Или формы для духовки под вафли, если этот раздел книги вы хотите использовать по полной. На самом деле вафли — классный вариант завтрака. Тесто замешивается почти мгновенно, его можно сделать даже с вечера, а утром приготовить буквально за 5 минут.

УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ,

КОТОРЫЕ УЛУЧШАЮТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Контрастный душ

Есть достаточно простое научное объяснение, почему мне это так нравится: сильная и резкая смена температур способствует выделению эндорфинов. А они, в свою очередь, вызывают чувства эйфории, счастья и, конечно, улучшают настроение. Улыбка появляется на лице прямо в процессе. Дополнительный аргумент от моей Ба — это экономит электроэнергию. :) Тратится меньше горячей воды, да и вообще время в душе сокращается.

Медитация

Я много раз слышала о медитациях от других, видела в кино, в социальных сетях, в какой-то момент решила попробовать и ничего не поняла. Как это просидеть на одном месте, не шевелясь, 15 минут? Алло, у меня уже через три затекала спина, а мысли не просто не покидали голову, а заполняли ее в геометрической прогрессии! Но дорогу осилит идущий. **Я вывела для себя несколько правил**, которые помогли мне влиться в это занятие. Если вы тоже хотите, но пока не получается — попробуйте, может, и вам они окажутся кстати:

- | Выбирайте время и место, где вас никто не побеспокоит. Пусть вам будет комфортно, не слишком твердо, не холодно и не жарко, чтобы уменьшить сопротивление мозга.
- | Сидеть с ровной спиной — тоже навык. Если совсем тяжело, садитесь у стены или купите подушку для медитаций, это помогает.
- | Сколько бы раз вы ни отвлекались, ни теряли концентрацию — не сдавайтесь и возвращайтесь обратно. Ваша задача номер один — закончить практику! Постепенно вы научитесь держать концентрацию как следует.
- | Не делайте поспешных выводов. Одна медитация вряд ли сработает и повлияет на состояние, но это как с любым занятием: сначала все получается медленно и неуклюже, но со временем вы замечаете, как ловко вы справляетесь.
- | Начинать проще с медитаций с голосовым сопровождением. В открытом доступе их очень много, можно погуглить медитации для сна, расслабления, настройки на день и т.п.

Планирование дня

Не знаю, как ваша память, а моя уже не так свежа, и если задача не записана, то, вероятнее всего, будет забыта. Постарайтесь не писать больше, чем объективно можете сделать. Многие этим страдают, и я в том числе, когда дел больше, чем часов в сутках. И в итоге вы весь день что-то делали, но список не закрыт галочками и чувства удовлетворения нет.

Завтрак

Ну на этом пункте задерживаться не будем, все-таки целую книгу из-за него пришлось создавать. :)

Зарядка

Выделите на это от 10 минут — и спина (да и вообще все тело) будет благодарна вам. Воспользоваться роликами в открытом доступе или купить подписку на приложение — выбор за вами. А можно просто потанцевать под любимую музыку, эффект будет примерно таким же.

Стакан теплой воды

Это не только полезно, но и помогает тем, кто живет с лозунгом «я не завтракаю». Вода запустит работу ЖКТ и пробудит аппетит. Возможно, сначала пить воду будет трудно, но через пару дней формирование этой привычки будет даваться гораздо легче.

Проветривание

Впустить свежий воздух в комнату — такое простое действие, но такое важное. Особенно, конечно, если пейзаж за окном позволяет слышать не только шум дорог.

Час без телефона

Мы тут говорим про утреннюю рутину, но не могу не упомянуть, что практикую это и перед сном. Пожалуй, это одна из самых полезных привычек, которую я внедрила за последние пару лет. Раньше, не успев очнуться, я уже читала рабочие чаты. Настроение таяло на глазах: чем больше прочел, тем тверже убеждение, что ты уже опоздал, а чтобы все это успеть, надо было вставать не в 6:30, а позавчера. Ровно как и перед сном, все эти послания гарантируют исключительно тревожный сон, не более. Час без телефона ничего глобально не изменит в жизни — мир не рухнет, работа не убежит, но ощущения от этого времени зададут приятный настрой всему дню.

Так получилось, что под словом «рутина» мы представляем какие-то обязательства, причем достаточно неприятные. Но рутинa — это всего лишь повторяющаяся последовательность действий, которые выполняются регулярно в определенное время или в определенном порядке. Ключевое слово тут «регулярно». Повторяйте утренние ритуалы каждый день, и эффект не заставит себя ждать, а термин «рутина» приобретет совсем другой окрас.

ЗАГОТОВКИ,

КОТОРЫЕ НЕ ОСТАВЯТ БЕЗ ЗАВТРАКА ДАЖЕ В САМЫЙ ЗАГРУЖЕННЫЙ ДЕНЬ

В кафе и ресторанах нам приносят большое меню, и в нем такое разнообразие вариантов, что порой сложно определиться. Сделав заказ, мы удивляемся, как быстро подано блюдо: буквально 10 минут, и горячие румяные сырники уже на столе, да еще и с двумя сладкими соусами. Ну конечно, профессионалы же работают, дома такое не повторить. Но правда в том, что это возможно, если вы знаете одну ресторанный хитрость. И это — заготовки!

Именно благодаря заготовкам ресторан поддерживает такой ассортимент. Заготовки обычно хранятся в холодильнике, в большинстве случаев их срок годности — до 72 часов (паштет, ризотто, крем и т.п.), но иногда бывает и до 7 дней (конфитюр, карамель и т.п.).

В морозильной камере сроки хранения сильно увеличиваются, но я все равно рекомендую соблюдать ротацию и не хранить продукты и заготовки дольше двух месяцев, так как бытовой морозильник уступает в качестве профессиональному. Температура в нем нестабильная, она периодически падает и поднимается, поэтому образуется изморозь.

Если с хранением в холодильнике нет жестких правил, то с заморозкой все сложнее, поэтому обязательно соблюдайте следующие рекомендации.

Правила заморозки продуктов

- | Продукты для заморозки должны быть свежими (!). Мы отправляем в мороз не то, что давно лежит в холоде и мы не успеваем приготовить. :) Конечно, еда в морозилке не испортится в классическом понимании: не скиснет, не протухнет. Но вкусовые качества замороженных блюд будут намного ниже, если они пролежат в морозилке слишком долго.
- | Повторное замораживание — исключено.
- | Подписывайте заготовки: название продукта и дату замораживания. Это поможет соблюдать ротацию и свежесть.
- | Тара (пакеты, контейнеры и т.п.), в которой будете замораживать заготовки, должна быть герметичной. Не набивайте контейнер вплотную, при заморозке продукт увеличивается в объеме и может поднять крышку (особенно это важно, когда речь о жидких продуктах, таких, как бульон). Из пакетов выпустите лишний воздух, чтобы сэкономить место.
- | Заведите список того, что есть в морозилке! Можно даже со сроками годности, чтобы точно знать, что у вас есть и до какой даты это нужно приготовить. Список отлично поможет в составлении меню — сначала использовать то, что уже имеется.
- | Замораживайте порциями, которые удобны вам. На одного, на двоих, на троих и т.п.

- | Свежеприготовленную еду замораживайте только после охлаждения. Сначала остудите ее на столе до комнатной температуры, потом пару часов – в холодильнике и только затем отправляйте в морозилку. Размораживать же следует в обратной последовательности: достаньте блюдо из морозилки, выложите на поддон и перенесите в холодильник на 10–12 часов. Медленное оттаивание позволяет продуктам впитать потерянную при заморозке влагу и по максимуму сохранить вкус. Но если нет времени, можно воспользоваться функцией размораживания в микроволновой печи.
- | Полуфабрикаты замораживайте «через поднос». Что это значит: выкладывайте изделия на поднос, на нем охлаждайте в холодильнике, на нем же отправляйте в мороз и только после замораживания складывайте продукты в тару плотно друг к другу. Так ничего не слипается и не деформируется. Особенно это актуально для сырников, блинчиков, вареников и т.п.



Что замораживать, чтобы готовка не отнимала много времени?

Для этого вопроса нет универсального ответа, все зависит от ваших предпочтений и потребностей семьи. Но есть два базовых правила:

Замораживаем то, что чаще всего едим. Например, вы обожаете сырники. Смешать массу на восемь и на 18 штук по времени почти нет разницы, грязной посуды получится столько же, а результат разный — один завтрак или целых три. :)

Замораживаем то, что долго готовить. Например, захотелось приготовить киш — сделайте сразу два. Для киша ведь нужно приготовить и тесто, и заливку, и начинку. А можно один съесть, а другой охладить, порционно заморозить и доставать, когда времени на готовку нет совсем.

Поделюсь своим списком для заморозки — возможно, что-то из него будет актуально и для вас:

- | **Бульон.** Его варю сразу 5 литров и разделяю на порции. Ведь объективно во времени нет никакой разницы, что варить маленькую порцию, что большую. Я использую бульоны не только для супа, но и для тушения, например готовлю ризотто или соусы. Да и любые гарнир или каша, сваренные не на воде, а на бульоне, вкуснее на порядок. В общем, если вдруг понадобился бульон — я во всеоружии!
- | **Тесто.** Если уже затеялась делать, то сразу порцию побольше и убираю в мороз. Причем неважно какое тесто: дрожжевое для пиццы, песочное для тарта — любое можно заморозить и использовать после размораживания. Удобнее всего замораживать в плоском виде: и места немного занимает, и разморозится потом быстрее.
- | **Готовые блюда,** которые отнимают много времени, например блинчики уже с начинкой или паштет.
- | **Филе птицы:** отварное, запеченное или су-вид. Потом можно быстро собрать салат, дополнить кашу или брускетту и не ждать, пока мясо сварится и остынет.
- | **Сырники, ленивые вареники, запеканки** гарантируют завтрак даже в самый сложный день.
- | **Жареные грибы.** Тоже можно добавлять ко всему, что угодно, и не ждать. Многие другие овощи жарятся быстрее грибов, поэтому грибная заморозка очень удобна.
- | **Заготовки для чая.** Пробиваю в блендере лимон, имбирь и мед либо пюрирую облепиху, добавляю сахар или мед, имбирь или мяту, затем разливаю пюре в силиконовую форму и замораживаю кубиками. Потом можно достать кубик, разморозить в микроволновке и залить кипятком. Классный чай на завтрак по щелчку пальцев!
- | **Соусы.** Морожу домашний песто в сезон, пока себестоимость его низкая, или перетертые томаты с базиликом. Раскладываю порционно в небольшие контейнеры.