

18+ Алексей Сабадырь

*Кулинарная книга  
вегетарианских  
завтраков.  
50 вкусных  
и сытных рецептов*



Алексей Сабадырь

**Кулинарная книга вегетарианских  
завтраков. 50 вкусных  
и сытных рецептов**

«Издательские решения»

## **Сабадырь А.**

Кулинарная книга вегетарианских завтраков. 50 вкусных и сытных рецептов / А. Сабадырь — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-621277-0

Книга представляет богатый выбор рецептов, включая омлеты, гранолу, фруктовые салаты, завтраки на основе овсянки и многое другое. Полезные советы по питанию, информацию о питательной ценности различных ингредиентов. Помогаем разнообразить своё питание, наслаждаясь вкусными и питательными блюдами. Ридеро и автор книги не несёт ответственности за предоставленную информацию. Книга носит исключительно ознакомительный характер и не призывает к действию. Обращайтесь к своему лечащему врачу.

ISBN 978-5-00-621277-0

© Сабадырь А.  
© Издательские решения

# Кулинарная книга вегетарианских завтраков. 50 вкусных и сытных рецептов

**Алексей Сабадырь**

*Дизайнер обложки Leonardo ai*

© Алексей Сабадырь, 2025

© Leonardo ai, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0062-1277-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тост с авокадо и помидорами

Ингредиенты:

2 ломтика цельно-зернового хлеба

1 спелый авокадо

1 помидор, нарезанный

Соль и перец для вкуса

По желанию: хлопья красного перца, свежая зелень или бальзамическая глазурь для украшения.

Инструкции:

Поджарьте ломтики цельно-зернового хлеба, пока они не достигнут желаемого уровня хрусткости.

Пока хлеб поджаривается, разрежьте спелый авокадо пополам и удалите косточку. Выложите мякоть в миску и разомните ее вилкой до желаемой консистенции. Добавьте соль и перец по вкусу.

Когда тост будет готов, равномерно распределите пюре из авокадо на каждый ломтик.

Покройте тост, покрытый авокадо, ломтиками свежего помидора. Посыпьте еще немного солью и перцем и при желании украсьте хлопьями красного перца, свежей зеленью или небольшим количеством бальзамической глазури.

Омлет со шпинатом и сыром фета

Ингредиенты:

4 больших яйца

1 чашка свежего шпината, нарезанного

1/4 стакана сыра фета, раскрошенного

2 столовые ложки оливкового масла

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки черного перца

Инструкции:

В небольшой миске взбейте яйца вместе с солью и черным перцем.

Нагрейте оливковое масло в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте в сковороду нарезанный шпинат и готовьте 2—3 минуты, пока шпинат не завянет.

Вылейте взбитые яйца на шпинат в сковороде.

Готовьте омлет 2—3 минуты или пока края не начнут застывать.

Посыпьте половину омлета раскрошенным сыром фета.

Аккуратно сложите вторую половину омлета поверх сыра.

Готовьте еще 2—3 минуты или пока яйца полностью не застынут, а сыр не расплавится.

Переложите омлет на тарелку и подавайте горячим.

Тарелка для завтрака из киноа с ягодами и миндалем

#### Ингредиенты:

1 чашка киноа

2 стакана воды

1/4 чайной ложки соли

1/2 стакана нарезанного миндаля

1 чашка ягодной смеси (например, клубники, черники и малины)

1/4 стакана меда

1/2 чайной ложки корицы

1/2 стакана греческого йогурта

#### Инструкции:

Промойте киноа в мелком сите под холодной проточной водой в течение 30 секунд. В средней кастрюле смешайте киноа, воду и соль. Доведите до кипения на средне-сильном огне.

Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 15 минут или пока киноа не станет мягкой и вода не впитается.

В небольшой сковороде с антипригарным покрытием поджарьте миндаль на среднем огне, часто помешивая, в течение 3—5 минут или пока он не станет золотисто-коричневым и не станет ароматным.

В небольшой миске перемешайте ягоды с медом и корицей.

Чтобы собрать тарелки для завтрака, разделите киноа на четыре тарелки. Сверху выложите по 1/4 стакана греческого йогурта, затем ягоды с медом и корицей и поджаренный миндаль.

Эта тарелка для завтрака из киноа с ягодами и миндалем – питательный и вкусный способ начать свой день. Он богат белком, клетчаткой и антиоксидантами, и его легко дополнить любимыми фруктами и орехами. Кроме того, сладкие и острые ягоды с медом и корицей добавляют пикантного вкуса, который заставит ваши вкусовые рецепторы петь. Попробуйте и убедитесь сами!

Пудинг из семян чиа с фруктами

#### Ингредиенты:

1/4 стакана семян чиа

- 1 стакан миндального молока (или любого другого молока)
- 1 столовая ложка меда
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
- Фруктовое ассорти (например, ягоды, бананы, киви или манго)

#### Инструкции:

В миске смешайте семена чиа, миндальное молоко, мед и ванильный экстракт. Хорошо перемешайте, чтобы семена чиа распределились равномерно. Накройте миску и поставьте в холодильник минимум на 4 часа или на ночь. Это позволит семенам чиа впитать жидкость и создать консистенцию, похожую на пудинг. Как только пудинг из семян чиа застынет, хорошо перемешайте его, чтобы разбить образовавшиеся комки.

Подавайте пудинг из семян чиа в отдельных тарелках или банках, украсив сверху любимыми фруктами. Вы также можете добавить немного меда или немного мюсли для дополнительной сладости и хрусткости.

Наслаждайтесь пудингом из семян чиа с фруктами – это вкусный и питательный завтрак! Это отличный способ начать свой день со здоровой дозы клетчатки, белка и витаминов из свежих фруктов.

#### Тофу-скрэмбл с овощами

#### Ингредиенты:

- 1 блок твердого тофу, слить воду и раскрошить
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1/2 луковицы, нарезанной кубиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 чашка шпината, нарезанного
- 1 чайная ложка куркумы
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- 1/2 чайной ложки тмина
- Соль и перец для вкуса
- По желанию: пищевые дрожжи, острый соус, авокадо, сальса.

#### Инструкции:

Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне.

Добавьте в сковороду нарезанный кубиками лук и красный болгарский перец и обжаривайте 3—4 минуты, пока овощи не начнут размягчаться.

Добавьте в сковороду раскрошенный тофу, перемешайте с овощами и готовьте 2—3 минуты.

Посыпьте смесь тофу куркумой, чесночным порошком и тмином и перемешайте, чтобы специи равномерно распределились.

Добавьте в сковороду нарезанный шпинат и готовьте еще 2—3 минуты, пока шпинат не завянет.

Приправьте омлет из тофу солью и перцем по вкусу.

Подавайте омлет из тофу горячим, с дополнительными добавками, такими как пищевые дрожжи, острый соус, авокадо или сальса.

### Чаша для смузи из свежих фруктов и гранолы

#### Ингредиенты:

- 1 чашка смеси замороженных фруктов (например, клубники, черники и бананов)
- 1/2 стакана ванильного греческого йогурта
- 1/2 стакана миндального молока
- 1/4 стакана гранолы
- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка семян чиа
- 1 столовая ложка тертого кокоса
- Свежие фрукты для начинки (например, нарезанные бананы, ягоды или киви)

#### Инструкции:

В блендере смешайте замороженные фрукты, греческий йогурт, миндальное молоко, мед и семена чиа. Взбивайте до получения однородной кремовой массы.

Перелейте смузи в миску и посыпьте сверху гранолой.

Добавьте свежие фрукты поверх мюсли.

Посыпьте тертым кокосом для дополнительного вкуса и текстуры.

### Овощной завтрак с буррито

#### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1/2 луковицы, нарезанной кубиками
- 1 болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 небольшой кабачок, нарезанный кубиками
- 1 чашка шпината
- 6 яиц
- Соль и перец для вкуса
- 4 большие мучные лепешки
- 1/2 стакана тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек или перец Джек)
- Сальса или острый соус (по желанию)

#### Инструкции:

В большой сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками лук и готовьте до прозрачности, около 3—4 минут.

Добавьте в сковороду нарезанный кубиками сладкий перец и цуккини и готовьте еще 5—6 минут или пока овощи не станут мягкими.

Добавьте шпинат и готовьте, пока он не завянет.

В отдельной миске взбейте яйца, приправьте солью и перцем. Вылейте яйца в сковороду с приготовленными овощами и взбивайте до полной готовности яиц. Снимите с огня.

Разогрейте мучные лепешки на отдельной сковороде или в микроволновой печи в течение нескольких секунд.

Разложите яично-овощную смесь по лепешкам, затем посыпьте тертым сыром.

Сверните лепешки, сложив их по бокам, чтобы закрыть начинку.

При желании добавьте в буррито на завтрак сальсу или острый соус, чтобы придать ему еще больше удовольствия.

Ночная овсянка с черникой и миндалем

Ингредиенты:

1 стакан овсяных хлопьев

1 стакан миндального молока (или любого молока по вашему выбору)

1/2 стакана греческого йогурта

1 столовая ложка семян чиа

1 столовая ложка меда или кленового сиропа (по желанию, для сладости)

1/2 чайной ложки ванильного экстракта

1/2 стакана свежей черники

2 столовые ложки нарезанного миндаля

Щепотка соли

Инструкции:

Соединить сухие ингредиенты:

В миске смешайте овсяные хлопья, семена чиа и щепотку соли.

Добавьте влажные ингредиенты:

Влейте миндальное молоко и греческий йогурт в миску с сухими ингредиентами. Если вы предпочитаете более сладкий вкус, добавьте ванильный экстракт и мед/кленовый сироп. Хорошо перемешайте смесь, пока все не смешается равномерно.

Наслоение:

Возьмите банку или герметичный контейнер и начните выкладывать овсянку слоями. Начните со слоя овсяной смеси, затем добавьте горсть свежей черники. Повторяйте этот процесс, пока банка не будет почти полной, заканчивая слоем овса сверху.

Охладить на ночь:

Накройте банку крышкой и поставьте в холодильник. Дайте овсяным хлопьям впитаться и размягчиться на ночь. Это даст семенам чиа время расшириться и приобрести кремообразную консистенцию.

Утреннее собрание:

На следующее утро хорошо перемешайте овсянку. Вы можете добавить еще немного миндального молока, если смесь вам кажется слишком густой.

Сверху выложите чернику и миндаль:

Добавьте сверху горсть свежей черники и нарезанный миндаль, чтобы придать еще больше вкуса и хрусткости.

Подавайте и наслаждайтесь:

Выложите ночную овсянку в миску и насладитесь восхитительным сочетанием сливочной овсянки, сладкой черники и хрустящего миндаля. Не стесняйтесь сбрызнуть сверху еще немного меда или кленового сиропа, если вам нравится послаще.

Эта овсянка на ночь не только экономит время, но также является питательным и сытным способом начать свой день с приливом энергии. Дополните рецепт любимыми начинками или фруктами, чтобы придать ему индивидуальный вид!

#### Парфе из кокосового йогурта с орехами и семенами

##### Ингредиенты:

- 1 чашка кокосового йогурта (обычного или ароматизированного)
- 1/2 стакана гранолы (домашней или покупной)
- 1/4 стакана смеси орехов (миндаль, грецкие орехи, пекан)
- 2 столовые ложки смеси семян (семена чиа, семена тыквы, семена подсолнечника)
- 1/2 стакана смеси свежих ягод (клубника, черника, малина)
- Мед или кленовый сироп (по желанию, для сладости)
- Тертый кокос (по желанию, для украшения)

##### Инструкции:

Если кокосовый йогурт предварительно не подслащен и вы предпочитаете его послаще, добавьте мед или кленовый сироп по вкусу.

Нарежьте ореховую смесь на более мелкие кусочки, чтобы их было легче наслаивать.

##### Собираем парфе:

Начните с того, что выложите на дно сервировочных стаканов или тарелок ложку кокосового йогурта.

Посыпьте йогурт слоем гранолы. Это добавляет восхитительный хруст.

Поверх мюсли добавьте слой смеси орехов и семян.

##### Повторите слои:

Добавьте еще один слой кокосового йогурта поверх орехов и семян.

Поверх слоя йогурта разложите несколько свежих ягод.

##### Заключительные слои:

Покройте ягоды еще одним слоем кокосового йогурта.

В завершение посыпьте мюсли, орехами, семенами и свежими ягодами.

Украсьте и подавайте:

По желанию украсьте тертым кокосом для придания текстуры и аромата.

Подавайте парфе из кокосового йогурта немедленно и наслаждайтесь восхитительным сочетанием вкусов и текстур!

Не стесняйтесь разнообразить парфе, добавив нарезанные бананы, нарезанное кубиками манго или любые другие фрукты, которые вы предпочитаете.

Для большей сладости добавьте между слоями или сверху еще немного меда или кленового сиропа.

Сделайте это вперед! Приготовьте парфе заранее и храните его в холодильнике, но добавляйте гранолу непосредственно перед подачей на стол, чтобы оно было хрустящим.

Это парфе из кокосового йогурта с орехами и семенами предлагает освежающий и питательный вариант завтрака, наполненный вкусами и текстурами, который поможет начать ваш день!

### Капрезе Завтрак Сэндвич

#### Ингредиенты:

2 ломтика цельно-зернового хлеба  
2 больших яйца  
2 ломтика свежего сыра моцарелла  
1 средний помидор, нарезанный ломтиками  
Свежие листья базилика  
Оливковое масло  
Бальзамическая глазурь (по желанию)  
Соль и перец для вкуса

#### Инструкции:

Нарежьте помидоры и свежий сыр моцарелла.  
Вымойте и высушите свежие листья базилика.  
Разбейте яйца в миску и слегка взбейте. Приправьте солью и перцем.

#### Приготовьте яйца:

Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и добавьте немного оливкового масла.

Вылейте взбитые яйца в сковороду и готовьте, пока края не начнут схватываться.

Аккуратно загните края яиц к центру с помощью лопаточки, чтобы придать им круглую форму. Готовьте, пока яйца полностью не схватятся. Снимите с огня.

#### Собираем сэндвич:

Возьмите один ломтик хлеба и выложите его вареными яйцами.

Поверх яиц положите ломтики свежего сыра моцарелла.

Добавьте нарезанные помидоры поверх сыра.

Поверх помидоров выложите свежие листья базилика.

Сбрызните листья базилика небольшим количеством бальзамической глазури (если используете) для придания аромата.

Положите сверху второй ломтик хлеба, чтобы завершить сэндвич.

#### Приготовьте сэндвич:

Нагрейте чистую сковороду или пресс для панини на среднем огне.

Слегка смажьте внешние поверхности сэндвича оливковым маслом.

Положите собранный сэндвич на сковороду или пресс для панини и готовьте по 3—4 минуты с каждой стороны, пока хлеб не станет золотисто-коричневым, а сыр не начнет плавиться.

Как только бутерброд будет готов по вашему вкусу, снимите его с огня.

Разрежьте сэндвич пополам по диагонали или на четвертинки.

Не стесняйтесь корректировать ингредиенты или добавлять дополнительные начинки, такие как авокадо, шпинат или ваш любимый соус, чтобы приготовить сэндвич по своему вкусу.

Гашиш из сладкого картофеля и черной фасоли

Ингредиенты:

2 батата среднего размера, очищенные и нарезанные небольшими кубиками.

1 банка (15 унций) черной фасоли, слить воду и промыть

1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками

1 маленькая красная луковица, мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

1 чайная ложка молотого тмина

1 чайная ложка копченой паприки

1/2 чайной ложки порошка чили (регулируйте по вкусу)

Соль и перец для вкуса

2 столовые ложки оливкового масла

Свежая кинза или петрушка для украшения.

Дополнительные начинки: ломтики авокадо, сальса, сметана или жареное яйцо.

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400° F (200° C).

Подготовьте сладкий картофель:

В большой миске перемешайте нарезанный кубиками сладкий картофель с 1 столовой ложкой оливкового масла, тмином, копченой паприкой, порошком чили, солью и перцем, пока он не будет хорошо покрыт.

Жарьте сладкий картофель:

Разложите приправленный сладкий картофель на противне в один слой. Запекайте в разогретой духовке 20—25 минут или пока сладкий картофель не станет мягким и слегка хрустящим по краям. В середине приготовления перемешайте, чтобы обеспечить равномерное приготовление.

Обжариваем овощи:

Пока сладкий картофель запекается, нагрейте оставшуюся 1 столовую ложку оливкового масла в большой сковороде на среднем огне. Добавьте нарезанный лук и готовьте до мягкости, около 3—4 минут. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще 1—2 минуты.

Соединить ингредиенты:

Добавьте в сковороду нарезанный кубиками болгарский перец и готовьте 2—3 минуты, пока он не станет мягким. Добавьте черную фасоль и жареный сладкий картофель, хорошо перемешайте все ингредиенты. Готовьте еще 3—5 минут, чтобы вкусы смешались.

Отрегулируйте приправу:

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца или специй по вашему вкусу.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.