

18+
Ольга Сивко

Рецепты на неделю

Ольга Сивко
Рецепты на неделю

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73752028

ISBN 9785006969292

Аннотация

Откройте мир вкуса! Простые рецепты на каждый день и для праздника. Создавайте кулинарные шедевры дома легко и быстро. Приятного аппетита.

Рецепты на неделю

Ольга Сивко

© Ольга Сивко, 2026

ISBN 978-5-0069-6929-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Завтрак сегодня – это не просто прием пищи, а заряд энергии, стиля и хорошего настроения. Вот 7 современных рецептов для идеального утра.

— —

Рецепт №1: Авокадо-тост с яйцом пашот и хрустящим беконом

Классика современного утра, которая никогда не надоедает.

Состав:

1. Хлеб для тостов (кирпичик) – 2 ломтика
2. Авокадо спелый – 1 шт.
3. Яйца куриные – 2 шт.
4. Бекон (тонкие ломтики) – 4 шт.

5. Лимонный сок – 1 ч. ложка
6. Чеснок – 1 зубчик
7. Оливковое масло – 1 ст. ложка
8. Перец чили хлопьями – щепотка
9. Кунжут (белый или черный) – для посыпки
10. Соль морская – по вкусу
11. Перец черный свежемолотый – по вкусу
12. Микрозелень (руккола или редис) – горсть
13. Уксус (любой, для яиц) – 1 ст. ложка

****Как готовить:****

Бекон выложить на холодную сковороду, включить средний огонь и жарить до хруста, переворачивая, около 5—7 минут. Готовый бекон выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, ложкой вынуть мякоть в миску. Добавить лимонный сок, оливковое масло, раздавленный чеснок, соль и перец. Размять вилкой до состояния пасты с кусочками. Хлеб поджарить в тостере или на сухой сковороде до румяной корочки. Для яиц пашот: вскипятить воду в небольшой кастрюле, добавить уксус, убавить огонь до слабого кипения. Разбить яйцо в пиалу, аккуратно выпустить в воду. Варить 3 минуты, вынуть шумовкой. На тосты выложить авокадо-пасту, сверху яйцо пашот, посолить, поперчить, посыпать хлопьями чили и кунжутом. Рядом выложить хрустящий бекон и украсить микрозеленью. Подавать немедленно.

— — —

Рецепт №2: Смузи-боул «Тропический рассвет»

Густой, яркий и невероятно полезный завтрак, который едят ложкой.

Состав:

1. Манго (замороженное или свежее) – 1 шт. (или 200 г мякоти)
2. Банан спелый (замороженный) – 1 крупный
3. Ананас (свежий или консервированный) – 100 г
4. Молоко кокосовое (или йогурт) – 50 мл
5. Сок лайма – 1 ст. ложка
6. Семена чиа – 1 ст. ложка
7. Гранола (мюсли запеченные) – 3 ст. ложки
8. Маракуйя (половинка) – для украшения
9. Кокосовая стружка – 1 ч. ложка
10. Голубика – горсть
11. Клубника – 2—3 ягоды
12. Мята свежая – несколько листиков
13. Мед (по желанию) – 1 ч. ложка

Как готовить:

Накануне вечером или за 15 минут до готовки залейте семена чиа небольшим количеством воды (чтобы они набух-

ли). Манго, банан и ананас нарезать кусочками (если фрукты свежие, лучше их предварительно заморозить для густоты). Сложить все фрукты в чашу блендера. Добавить кокосовое молоко, сок лайма и мед (если используете). Измельчать на высокой скорости до получения очень густой, однородной массы, похожей на мягкое мороженое. Если блендер буксует, добавляйте жидкость буквально по чайной ложке. Готовое смузи перелить в глубокую миску или пиалу. Ложкой сделать углубления и красиво выложить топпинги: в центр насыпать гранолу, вокруг разложить ягоды, половинку маракуйи (просто выложить мякоть), посыпать набухшими семенами чиа и кокосовой стружкой. Украсить листиками мяты. Подавать сразу с большой ложкой.

--

Рецепт №3: Скрэмбл с лососем и сливочным сыром на круассане

Роскошное начало дня, достойное воскресного бранча.

Состав:

1. Круассаны (свежие, слоеные) – 2 шт.
2. Яйца куриные – 4 шт.
3. Сливки 20% (или молоко) – 2 ст. ложки
4. Сливочное масло – 30 г
5. Семга или форель слабосоленая – 100 г

6. Сливочный сыр (Филадельфия или Буко) – 4 ст. ложки
7. Укроп свежий – небольшой пучок
8. Лук зеленый – 2 пера
9. Каперсы (по желанию) – 1 ч. ложка
10. Соль – щепотка
11. Перец черный – по вкусу
12. Лимон (цедра) – по желанию
13. Руккола – для подачи

****Как готовить:****

Круассаны разрезать вдоль, но не до конца, чтобы они открывались как книжка. Внутреннюю часть слегка подсушить на сухой сковороде или в тостере (буквально 1 минуту). Яйца разбить в миску, добавить сливки, соль и перец. Тщательно взболтать вилкой до однородности, но не взбивать в пену. На сковороде с антипригарным покрытием растопить сливочное масло на среднем огне. Влить яйца и готовить, постоянно помешивая силиконовой лопаткой, снимая образующиеся хлопья со дна. Как только яйца схватятся, но будут выглядеть еще слегка влажными (кремообразная консистенция), сразу снять с огня. Важно не пересушить! В готовый скрэмбл добавить мелко рубленый укроп и зеленый лук. Нижнюю часть круассана смазать толстым слоем сливочного сыра. Выложить на сыр половину скрэмбла. Сверху разложить тонкие ломтики семги, посыпать каперсами и лимонной цедрой. Накрыть верхней половинкой круассана. Пода-

вать с горстью свежей рукколы рядом.

— —

Рецепт №4: Овсяная каша с карамелизированным бананом и арахисовой пастой

Полезная сладость, которая готовится за 10 минут и дарит энергию на весь день.

Состав:

1. Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) – 50 г
2. Молоко (или вода, или смесь) – 200 мл
3. Банан – 1 шт.
4. Арахисовая паста (без сахара) – 1 ст. ложка с горкой
5. Мед – 1 ч. ложка
6. Сливочное масло – 10 г
7. Корица – 0.5 ч. ложки
8. Ванильный экстракт – пару капель
9. Соль – щепотка
10. Семена льна или чиа – 1 ч. ложка
11. Ягоды свежие (голубика, малина) – горсть
12. Миндальные лепестки – для посыпки

Как готовить:

В небольшой кастрюле довести до кипения молоко, добавить щепотку соли. Всыпать овсяные хлопья, убавить огонь

до минимума и варить, помешивая, согласно инструкции на упаковке (обычно 5—10 минут). В конце варки добавить ванильный экстракт и, если хотите, половину чайной ложки сливочного масла. Пока варится каша, подготовить банан. Очистить его, нарезать кружочками толщиной 1 см. На сковороде растопить сливочное масло, добавить мед и корицу, прогреть до шипения. Выложить кусочки банана в один слой и жарить на среднем огне по 1—2 минуты с каждой стороны, пока они не станут мягкими и не покроются карамельной глазурью. Готовую кашу выложить в глубокую тарелку. Добавить ложку арахисовой пасты и слегка размешать ее с кашей (или оставить сверху). Сверху выложить карамелизированные бананы, посыпать семенами льна, миндальными лепестками и украсить свежими ягодами. Полить оставшимся на сковороде карамельным сиропом.

--

Рецепт №5: Яичница-скрэмбл в авокадо с помидорами черри

Низкоуглеводный, модный и очень сытный вариант завтрака.

Состав:

1. Авокадо (крупное, спелое) – 1 шт.
2. Яйца – 2 шт.

3. Помидоры черри – 5—6 шт.
4. Сыр фета (или брынза) – 50 г
5. Чеснок – 1 зубчик
6. Оливковое масло – 1 ст. ложка
7. Сок лимона – 1 ч. ложка
8. Петрушка свежая – несколько веточек
9. Соль – по вкусу
10. Перец – по вкусу
11. Паприка копченая – щепотка
12. Зеленый лук – для подачи

****Как готовить:****

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Чайной ложкой аккуратно вынуть часть мякоти из каждой половинки, увеличивая углубление (вынутую мякоть сохранить). Сбрызнуть половинки авокадо лимонным соком, чтобы не потемнели. В миске взболтать яйца с солью и перцем. Помидоры черри разрезать пополам. Сыр фета раскрошить руками. Вынутую мякоть авокадо нарезать кубиками. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить раздавленный зубчик чеснока 30 секунд, затем убрать его. Вылить яйца на сковороду и готовить скрэмбл, постоянно помешивая лопаткой, до полуготовности (кремовая текстура). Добавить в яйца половинки черри, кубики авокадо и половину сыра фета, аккуратно перемешать и выключить огонь. На тарелку выложить половинки авокадо (срезом вверх). Плотно

наполнить их яичной смесью. Сверху посыпать оставшейся фетой, копченой паприкой и рубленой петрушкой с зеленым луком. Подавать теплым.

— —

Рецепт №6: Гранола домашняя с медом и орехами

Заготовка на неделю. Хрустящая, полезная и без лишнего сахара.

Состав:

1. Овсяные хлопья (цельные) – 300 г
2. Орехи (грецкие, миндаль, кешью) – 150 г
3. Семечки (подсолнечник, тыква) – 100 г
4. Кокосовая стружка – 50 г
5. Мед жидкий – 80 г
6. Масло кокосовое (или оливковое) – 80 г
7. Корица – 1 ст. ложка
8. Имбирь молотый – 1 ч. ложка
9. Ванильный экстракт – 1 ч. ложка
10. Соль – 1 щепотка
11. Курага или клюква сушеная – 100 г
12. Черный шоколад (рубленный) – 50 г (по желанию)

Как готовить:

Духовку разогреть до 160 градусов. Противень застелить

пергаментной бумагой. В большой миске смешать овсяные хлопья, крупно рубленые орехи, семечки, кокосовую стружку, корицу, имбирь и соль. В небольшом ковшике или в микроволновке растопить кокосовое масло, смешать его с медом и ванильным экстрактом до однородности. Жидкую смесь влить в сухие ингредиенты и очень тщательно перемешать, чтобы каждый хлопье был покрыт масляно-медовой глазурью. Выложить смесь на противень ровным слоем, слегка утрамбовать. Выпекать 25—35 минут, перемешав один раз в середине процесса (через 15 минут), чтобы гранола зарумянилась равномерно. Следите, чтобы не подгорела! Готовая гранола должна стать золотистой и сухой. Полностью остудить на противне (в тепле она станет хрустящей). Только после остывания добавить сухофрукты (нарезанную курагу, клюкву) и кусочки шоколада. Хранить в герметичной стеклянной банке. Подавать с йогуртом, молоком или просто горсткой как снэк.

— —

Рецепт №7: Сырники с рикоттой и ягодным соусом

Нежные, воздушные, как облако – современная версия классики.

Состав:

1. Творог (9—18%, сухой) – 300 г

2. Рикотта – 200 г

3. Яйцо – 1 шт.

4. Сахар – 2 ст. ложки (или по вкусу)

5. Ванильный сахар – 1 ч. ложка

6. Мука (пшеничная или рисовая) – 3—4 ст. ложки (+ для панировки)

7. Соль – щепотка

8. Масло сливочное – 30 г (для жарки)

9. Масло растительное – 1 ст. ложка

****Для соуса:****

10. Ягоды замороженные (смородина, ежевика, вишня) – 200 г

11. Сахар – 2 ст. ложки

12. Сок лимона – 1 ч. ложка

13. Крахмал кукурузный – 1 ч. ложка (по желанию, для густоты)

14. Мята – для украшения

****Как готовить:****

Для соуса высыпать замороженные ягоды в сотейник, добавить сахар и лимонный сок. Поставить на средний огонь, довести до кипения и варить 5—7 минут, пока ягоды не пустят сок. Если хотите густой соус, разведите крахмал в ложке холодной воды, влейте в кипящий соус, перемешайте и снимите с огня. Остудить. Для сырников в большой мис-

ке смешать творог и рикотту до однородности (можно слегка пробить погружным блендером, если хотите совсем гладкую текстуру). Добавить яйцо, сахар, ванильный сахар, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Оно должно быть мягким, но не липнуть к рукам. Влажными руками сформировать толстенькие сырники, обвалять каждый в муке. На сковороде разогреть смесь сливочного и растительного масла. Обжаривать сырники на среднем огне по 3—4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Можно накрыть крышкой на последней минуте, чтобы пропеклись внутри. Подавать горячими, полив ягодным соусом и украсив мятой.

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.