

«Полезно! Вкусно! Просто!»

Рецепты завтраков на каждый день



НЧОУ СОШ-интернат «ФК «Краснодар»

Кишиев Э.И.

«Полезно! Вкусно! Просто!»

Рецепты завтраков на каждый день



Тьютор Романова Е.А.

Краснодар
2021

**Завтрак - от слова завтра,
т.е. заряд прочности на
перспективу, запас здоровья и
бодрости на весь день!**



Оглавление

Предисловие.....

Каши.....

Блюда из яиц.....

Блюда из творога.....

Бутерброды.....

Меню завтраков на неделю (примерное).....

Полезные советы.....

Предисловие

Завтрак от слова завтра, т.е. заряд прочности на перспективу, запас здоровья и бодрости на весь день. И если соблюдать элементарные рекомендации по правильному питанию, то он получится полезным и вкусным. А приготовить его - достаточно просто, имея необходимый набор продуктов. Итак, дома всегда должны быть: крупы (гречневая, рисовая, овсяная), бобовые (фасоль, горох), молоко, творог, сыр, ветчина, яйца, мёд, масло, сухофрукты, орехи.

Сам завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. У каждого есть любимые блюда. Один обожает овсянку с йогуртом, другой - запеканку с вареньем, а третий дня прожить не может без яичницы с помидорами. Эти блюда вкусны и полезны. А вот простые они в приготовлении не для всех.

Задача моей брошюры - помочь неопытным «кулинарам», начинающим самостоятельную жизнь юношам и девушкам, приготовить себе и своим близким вкусный и полезный завтрак.

Среди представленных рецептов есть «фирменные» - по совету профессионала (заведующей нашей столовой Куриловой Натальи Владимировны) и просто хороших хозяек (моей бабушки, мамы, учителя изобразительного искусства Минаевой Дарьи Константиновны и тьютора, учителя русского языка и литературы Романовой Елены Александровны).

«Полезные советы» - тоже будут неоценимым подспорьем начинающим кулинарам.

Автор

Каши

Каша гречневая рассыпчатая

(от заведующей столовой Куриловой Н.В.)



Время приготовления – 20 м.

Ингредиенты на 5 порций

500 г. гречневой крупы

750 г. воды

60 г. сливочного масла

Крупы переберите, всыпьте в кипящую подсоленную воду, удалите с поверхности пену. Варите кашу при слабом кипении, помешивая. Как только крупа набухнет и впитает всю влагу, добавьте масло.

Накройте кастрюлю крышкой и отключите плиту.

Каша овсяная молочная «Мюсли» (от заведующей столовой Куриловой Н.В.)



Время приготовления – 10 м.

Ингредиенты на 5 порций

500 г. овсяной крупы

750 г. молока

50 г. сливочного масла

Изюм, курага, чернослив, орехи

Сахар, соль – по вкусу

В кипящее молоко с водой добавьте соль, сахар, овсяную крупу, курагу, чернослив, измельченные орехи, изюм.

Варите до готовности (5-7 м.), добавьте в конце растопленное сливочное масло.

❖ По желанию – сухофрукты можно заменять свежими ягодами, орехами.

Каша рисовая молочная (от учителя ИКТ Гончаровой Н.Е.)



Время приготовления – 35 м.

Ингредиенты на 2 порции

Рис – 220 г

Молоко – 330 мл

Вода – 500 мл

Сахар – 25 г

Соль – 1/4 чайной ложки

Масло сливочное – по вкусу

Рис промойте, залейте кипятком (2 стакана). Варите на медленном огне до готовности (20 минут), постоянно помешивая. Добавьте молоко, растопленное сливочное масло, соль и сахар по вкусу.

❖ Молочная рисовая каша очень вкусная и полезная. А еще вкуснее каша будет, если добавить тертые яблоки или размятые бананы.

Блюда из яиц

Омлет с луком и болгарским перцем

(от учителя изобразительного искусства Минаевой Д.К.)

Время приготовления – 15 м.

Ингредиенты на 4 порции

8 яиц

120 г. молока

Луковица, перец – по 1 штуке

50 г. сливочного масла

Лук и перец нарежьте кубиками. Слегка поджарьте на оливковом масле. Взбейте венчиком 8 яиц, влейте холодное молоко, продолжая взбивать. Вылейте взбитую смесь на сковороду с луком и перцем. Поджарьте омлет при средней температуре.

Омлет с сыром и беконом

(от учителя ИКТ Гончаровой Н.Е.)

Время приготовления – 15 м.

Ингредиенты на 2 порции

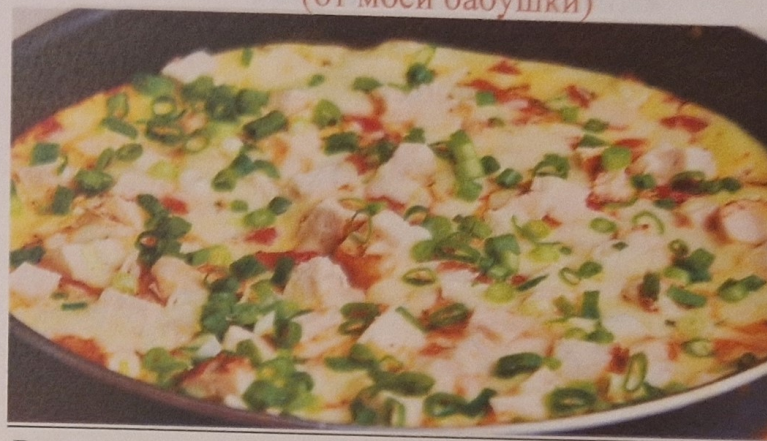
4 яйца

50 г. молока

70 г. сыра и 100 г. бекона

Омлет с сыром и беконом – популярный вариант завтрака. Взбейте венчиком 4 яйца, влейте холодное молоко, продолжая взбивать. Добавьте в смесь 60 г мелко тертого сыра и нарезанного бекона. Вылейте взбитую смесь на разогретую сковороду, смазанную оливковым маслом. Поджарьте омлет при средней температуре до образования румяной корочки.

Омлет с помидорами и куриной грудкой (от моей бабушки)



Время приготовления – 15 м.

Ингредиенты на 2 порции

Яйца – 4 шт.

Молоко – 10 мл.

Помидоры – 200 г.

Твердый сыр – 35 г.

Куриная грудка – 140 г.

Соль, специи.

Помидоры режем кубиком. Обжариваем их на сливочном масле в течение 6–7 минут. В миске соединяем яйца, молоко. Добавляем соль, специи по вкусу (прованские травы). Взбиваем венчиком. Заливаем томаты яичной смесью, убавляем огонь. Готовим под крышкой практически до готовности омлета. В конце добавляем нарезанную кубиками отварную куриную грудку, тертый сыр и готовим еще пару минут.

❖ Посыпаем зеленью. Омлет готов.

Блюда из творога

Творожная масса «Восторг»

(от тьютора Романовой Е.А.)



Время приготовления – 7 м.

Ингредиенты на 4 порции

500 г. творога

100 г. сметаны

100 г. сливок 10%

100 г. изюма (или орехи), ванилин

В творог добавьте сметану, сливки, ванилин (по желанию). Всё тщательно перемешайте, добавьте промытый изюм.

❖ Творожную массу можно подавать с ягодным джемом или фруктовым вареньем.

Творожная запеканка

(от тьютора Романовой Е.А.)



Время приготовления – 40 м.

(лучше готовить накануне вечером)

Ингредиенты на 5 порций

500 г. творога

1 яйцо, ванилин

3 ст. ложки сахара

2 ст. ложки манки

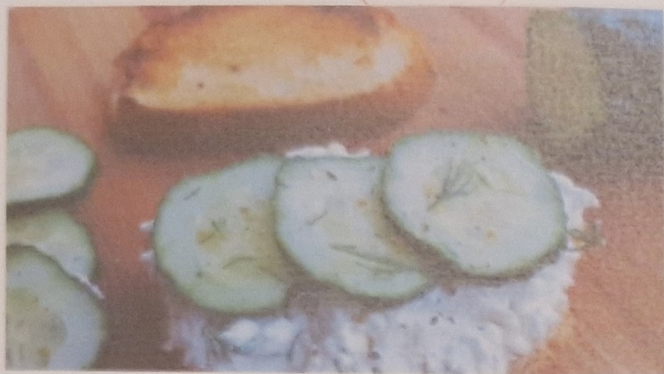
3 ст. ложки масла

100 г. изюма, сухари толчёные

В творог, размятый вилкой, добавьте 3 ст. ложки масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, ванилин, $\frac{1}{2}$ чайн. ложки соли. Всё тщательно перемешайте, добавьте промытый изюм. Творожную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму (д 28 см.). Выровняйте поверхность. Запекайте в течение 25-30 минут.

❖ Можно подавать со сметаной, ягодным джемом.

Бутерброды Горячие бутерброды (от мамы)



(ингредиенты можно заменять)

Время приготовления – 15 м.

Ингредиенты на 4 порции

8 ломтиков ржаного хлеба

8 ломтиков твёрдого сыра

8 ломтиков ветчины

Зелень (петрушка, укроп, руккола)

50 г. сливочного масла

На ломтик хлеба, смазанный маслом, положите ломтик ветчины, на него – ломтик сыра. Как вариант, по желанию можно добавить тонко нарезанный помидор, яблоко, лук, болгарский перец, лист салата. Посыпьте мелко порезанной петрушкой. Запекайте в духовке в течение 10 минут или микроволновой печи (1-2 минуты).

❖ Несколько веточек зелени (по вкусу) украсят бутерброд сверху.

Блинчики (от мамы)



Время приготовления – 30 м.

Ингредиенты на 6 порций

Мука - 1,5 стакана

Молоко - 3 стакана

Яйца - 3 шт.

Соль - 1 щепотка

Сахар - 3 ст. ложки

Масло растительное - 3 ст. ложки

В миску вбить яйца, добавить соль и сахар.

Добавить стакан молока, муку. Перемешать тщательно до исчезновения комочков. Добавить оставшееся молоко и растительное масло. Взбить венчиком. Сковороду поставить на огонь, раскалить. Смазать растительным маслом. На сковороду вылить порцию теста по всей поверхности сковороды. Выпекать на среднем огне, сперва с одной стороны около минуты. Перевернуть блинчик и печь с другой стороны. Так пожарить все блины.

Гамбургеры по-домашнему (от мамы)



(ингредиенты можно заменять)

Время приготовления – 10 м.

Ингредиенты на 4 порции

4 булочки для гамбургеров

2 ст. ложки сливочного масла

4 листа салата «Айсберг»

4 готовые котлеты

2 помидора

Соус по вкусу (карри, томатный)

Половинку булочки смажьте соусом, уложите лист салата, горячую котлету, нарезанный мелкими кубиками лук и кружочками помидоры, ещё лист салата. Вторую половинку булочки смажьте соусом и положите сверху.

Таблица 1. Меню завтраков на неделю
(примерное)

День недели	Меню на завтрак
Понедельник	Каша гречневая с молоком Бутерброд с сыром и ветчиной, кресс-салат Какао. Яблоко зелёное
Вторник	Макароны с тертым сыром, листья салата Хлеб с маслом и смородиновым вареньем Чай с мелиссой. Груша
Среда	Овсяная молочная каша с сухофруктами, Горячий бутерброд, кресс-салат Какао. Апельсин
Четверг	Омлет, руккола Бутерброд с сыром и ветчиной Чай с мёдом и лимоном. Банан, слива
Пятница	Овсяная молочная каша с яблочными дольками Бутерброд с ветчиной и сыром, руккола Свежевыжатый сок. Груша
Суббота	Каша гречневая, салат «Айсберг» Горячий бутерброд Кофе с молоком. Киви, мандарин
Воскресенье	Творожная запеканка с ягодным джемом Яйцо всмятку, хлеб с маслом, огурец Свежевыжатый сок. Яблоко красное

Полезные советы

- Время варки яиц: вкрутую – 7 минут, «в мешочек» - 7 минут, всмятку – 3 минуты с момента закипания. При быстрой варке яйца в кипящей воде белок твердеет быстрее, а желток – медленнее, при замедленной – наоборот.
- Если в кастрюлю с водой, где варится картофель, вы добавите немного сливочного масла, то он сварится быстрее.
- Не знаете, сколько уже лежат в холодильнике яйца? Это можно проверить, если опустить их в емкость с холодной водой: тухлые яйца всплывут, а пригодные для употребления опустятся на дно.
- Овощи очищайте и нарежьте непосредственно перед приготовлением. Держать их долго в воде не следует – теряются витамины.
- Нельзя употреблять в пищу проросший и позеленевший картофель, т.к. в нём скапливается ядовитое вещество – соланин.
- Чтобы растительное масло не брызгалось и не обжигало, достаточно при жарке чуть-чуть присыпать дно сковороды солью.
- Для придания салату из квашеной капусты большего вкуса можно добавить дольками апельсина или мандарина.
- Чтобы не плакать при нарезке лука, смочите нож в холодной воде.
- Во многие блюда добавляется тертый сыр, (салаты, пицца, горячие закуски). Смажьте терку растительным маслом! Сыр не будет склеиваться и прилипать к терке.

- Заваривать и пить чай можно по-разному. Существует масса национальных традиций - японская чайная церемония, китайское искусство гунфу-ча, русское чаепитие, английское чаепитие и другие.
- Традиционный рецепт заваривания чая. Вскипятите воду, ополосните кипятком заварной чайник и засыпьте заварку (2-3 чайные ложки), залейте кипятком. Настаивайте в течение 3-5 минут.
- Чай станет гораздо ароматнее, если в коробку, где он хранится, положить лимонную или апельсиновую корочку.



Для заметок

Для заметок