





Юлия Дианова

Не просто

ЗАВТРАК

Пусть утро будет вкусным!

хлеб*соль

Москва
2024

Содержание



Спаржа с яйцом пашот.....14



Омлет с хумусом.....17



Омлет с трюфельной страчателлой.....18



Яйца с лососем.....26



Турецкий завтрак.....21



Яичница с колбасой и картофелем.....22



Шакшука.....25



Кукурузная каша со страчателлой.....29



Зеленая гречка с соусом песто.....30



Рисовая каша с халвой.....33



Овсянка с карамелизованной грушей и сыром дорблю.....34



Манная каша с белым шоколадом.....37



Гранола.....38



Йогурт с гранолой.....41



Брускетта с печенью трески 42



Брускетта с творожным сыром и слабосоленым лососем....49



Круассан со скрэмблом и мортаделлой...50



Брускетта с ростбифом 45



Круассан с печеным перцем, соусом песто и моцареллой.....53



Паштет из куриной печени с луковым мармеладом55



Паштет из запеченной скумбрии..... 58



Сэндвич с курицей и соусом тартар 61



Блины.....69



Рийет из консервированного тунца..... 62



Драники с рийетом из лосося..... 65



Оладьи дрожжевые с яблоками..... 66



Блинчики с курицей и луком-пореем 70



Блинчики «Креп Сюзетт».....73



Блины с творогом74



Зеленые блины из шпината77



Кабачковые оладьи с икорным соусом..... 78



Безглютеновые блины81



Панкейки с беконом и кленовым сиропом 82



Лепешки с сыром и зеленью..... 85



Сырники..... 86



Кокосовые сырники с рикоттой..... 89



Лимонные сырники с маком90



Сырники с сыром..... 93



Творожная запеканка..... 94



Творожные вафли.....97



Сэндвич с камамбером ... 98



Бриошь.....101



Бриошь-плетенка с корицей.....105



Французские гренки.....106



Фокачча109



Баница 110



Хумус 118



Пирог с брынзой и шпинатом 113



Домашний тостовый хлеб 114



Кесадилья..... 117



Свекольный хумус..... 121



Гуакамоле 122



Домашний майонез..... 125





От автора

Эта книга родилась в моем сердце за два года до ее выхода... После трагических событий в моей жизни нужно было собирать себя по кускам. И жить дальше. Одной с пятью детьми.

Врач-психотерапевт дал задание. Каждый день — одно желание для себя. Только то, которое я могу исполнить. Что-то совсем простое.

Правильно. Это и были завтраки.

Завтраки только для себя.

«У меня нет времени на завтрак для себя», — скажет каждая третья, а то и вторая женщина. Школы, сады, работа...

Мои дорогие читатели, есть один интересный и где-то пугающий факт. Вы у себя одни. Дети вырастают, родители уходят... Единственный человек, который с вами от начала и до конца, — это вы. Дайте себе эти 15 минут в день утром. Начните день с самого вкусного завтрака для себя. Это не эгоизм. Это любовь.

И только наполненные сами этой любовью вы сможете ей делиться. С семьей, друзьями и всем миром.







Рецепты