

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 ОЛАДЫ

- 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