

ЛЕТНИЕ ЗАВТРАКИ



ДИАНА ИРОВА  IROVA.LIFE

Содержание:



Руллет из кабачков с ветчиной и сыром
Фриттата с картофелем, шпинатом и томатами
Тост с персиками, прошутто
Зелёные блинчики с лососем
Запечённые фаршированные помидоры

РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

ДИНА ИРОВА  IROVA.LIFE



РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты:

300 гр. кабачков (1 маленький или половина большого)
7 яиц
1 ст.л. пшеничной муки
70 гр. сыра (гауда, российский, моцарелла для пиццы, сулугуни)
20 гр. свежей зелени (укроп, петрушка)
Соль, перец – по вкусу
Силиконовый пергамент для выпечки или силиконовый коврик для выпечки

Для начинки:

150 гр. ветчины
100 гр. сыра (моцарелла для пиццы, гауда, российский, сулугуни)
100 гр. творожного или сливочного сыра (по желанию)
1 зуб. чеснока



Приготовление:

1. Кабачки тщательно моем. Если кожура толстая или есть крупные семечки, очищаем их. Кабачки нарезаем кубиком примерно как на оливье.
2. Нарезанные кабачки обжариваем на раскалённой сковороде так, чтобы они слегка подрумянились, но внутри остались хрустящими. Буквально 1–2 минуты. Благодаря обжарке кабачки сохраняют форму при выпекании.



3. К обжаренным кабачкам добавляем яйца, муку, натёртый сыр, мелко нарезанную зелень, соль и перец. Всё тщательно перемешиваем до однородной массы.
4. Противень застилаем пергаментом. Кабачковую смесь равномерно распределяем по всей поверхности — слой должен быть достаточно тонким, как для омлета.

5. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 15–20 минут, пока омлет не схватится и не станет золотистым по краям. Основа должна получиться плотной, чтобы не треснуть при сворачивании, но не пересушенной, чтобы остаться эластичной. Во время выпекания омлет может вздуться в одном или нескольких местах — проткните зубочисткой.



6. Противень вынимаем, оставляем минут на 10 остыть. Аккуратно переворачиваем кабачковую основу на другой лист пергамент (выпеченной стороной вниз), снимаем бумагу, на которой она запекалась.

7. Смазываем яичную основу творожным сыром, выкладываем ломтики ветчины и распределяем натёртый сыр. По желанию добавляем измельчённый чеснок, зелень.

8. Сворачиваем рулет, пока основа тёплая и податливая. С помощью пергамент аккуратно подтягиваем и заворачиваем рулет, свернув его плотно и ровно.

9. Свернутый рулет возвращаем на противень и запекаем ещё 5–7 минут, чтобы сыр внутри расплавился.

10. Достаём рулет, даём чуть остыть (1–2 минуты), затем нарезаем порционными кусочками.

11. Подаём, украсив свежей зеленью.



Советы:

1. Очень важно использовать пергамент для выпечки с пропиткой, иначе рулет прилипнет к нему. Если вы не уверены в качестве пергамента, смажьте весь пергамент маслом.
2. Для более насыщенного вкуса в начинку можно добавить обжаренные грибы или мелко нарезанный сладкий перец, предварительно обжарив их до мягкости.
3. Экспериментируйте с начинками по своему вкусу: нарежьте крабовые палочки и кукурузу, используйте сыр маасдам и консервированный ананас, творожный сыр и копчёную красную рыбу (только без повторного запекания).
4. Рулет можно испечь с вечера, свернуть, убрать в холодильник в плёнке. Утром переложить на 10–15 минут в духовку, сыр расплавится, рулет прогреется и будет готов к подаче.
5. Рулет можно подавать как холодным, так и горячим.

ДИАНА ИРОВА @IROVA.LIFE

ДИАНА ИРОВА @IROVA.LIFE

ФРИТТАТА С КАРТОФЕЛМ, ШПИНАТОМ И ТОМАТАМИ

ДИЯНА ИРОВА  IROVA.LIFE



ФРИТТАТА С КАРТОФЕЛЕМ, ШПИНАТОМ И ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

200 гр. картофеля
150 гр. свежего шпината (или другой зелени)
1 помидор
6 яиц
100 мл. молока (или сливок 10 %)
70 гр. сыра (моцарелла для пиццы, гауда, российский)
100 гр. шариков моцареллы (или любого сыра, чтобы посыпать сверху)
1/2 красной луковицы
1 зуб. чеснока (по желанию)
Соль, перец
Свежая зелень для украшения



Приготовление:

1. Картофель очищаем и нарезаем тонкими кружочками или полукружочками. Если картофель молодой, очищать не обязательно.
2. На сковороде с антипригарным покрытием разогреваем масло на среднем огне.
3. Добавляем мелко нарезанный лук и обжариваем до мягкости (3–5 минут), затем добавляем измельчённый чеснок и обжариваем ещё 1 минуту до аромата.
4. Выложив картофель на сковороду, обжариваем, периодически помешивая, до золотистого цвета и мягкости (7–10 минут).



5. Добавляем шпинат и обжариваем, пока он не уменьшится в объёме и не станет мягким (1–2 минуты).

6. В отдельной миске слегка взбиваем яйца с молоком, солью и перцем. Добавляем натёртый сыр в яичную смесь и ещё раз перемешиваем. Томаты нарезаем тонкими кружочками.

7. Дальше решаем, как будем готовить. Если в духовке, то подготовьте форму для запекания или сковородку, которую можно ставить в духовке.

8. По дну сковороды или формы для запекания равномерно распределяем овощи с картофелем, заливаем их яичной смесью. Поверх выкладываем томаты по кругу.



9. Если готовим на сковороде, накрываем фриттату крышкой и готовим на маленьком/среднем огне (примерно 3–4 из 9), пока омлет весь не схватится. Когда верхушка схватилась, распределяем сыр, продолжаем готовить до готовности.

10. Если готовим в духовке: форму застилаем пергаментом или смазываем маслом. Выкладываем овощи с картофелем, заливаем омлетом. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 20–30 минут для получения красивой корочки и равномерного пропекания. За 10 минут до конца приготовления, когда верхушка уже схватится, посыпаем сыром.

11. Достаём фриттату, даём 5 минут остыть, затем нарезаем порционными кусочками. Подаём тёплой, украсив свежей зеленью.



Советы:

1. Фриттата отлично сочетается с лёгким зелёным салатом.
2. Для пышности яичной смеси можно добавить 1/2 ч.л. разрыхлителя.

ТОСТ С ПЕРСИКАМИ, ПРОШУТТО

ДИКАЯ ИРОВА @IROVA.LIFE



ТОСТ С ПЕРСИКАМИ, ПРОШУТТО

Ингредиенты:

6 ломтиков хлеба (у меня тартин, также подойдёт
чабатта и бриошь)
2 нектарина (или персика)
100 гр. прошутто (или тонко нарезанная сыровяленая
ветчина, или обычная тонко нарезанная ветчина,
например из индейки «Индилайт»)
50 гр. любой салатной зелени (руккола, шпинат, корн)
100 гр. творожного сыра
1 ст.л. соуса песто
Бальзамический крем для подачи
2 ст.л. оливкового масла
Перец



Приготовление:

1. Творожный сыр смешиваем с соусом песто.
2. Хлеб подсушиваем в тостере или на сухой сковороде до золотистой хрустящей корочки.
3. Персики моем и нарезаем ломтиками.
4. На каждый тост равномерно намазываем творожный сыр с песто, выкладываем рукколу или другую зелень, тонкие ломтики прошутто и ломтики нектаринов.
5. Сбрызгиваем оливковым маслом, по желанию поливаем бальзамическим кремом и присыпаем свежемолотым перцем.



Советы:

1. Для контраста и насыщенности добавляем тонкие ломтики моцареллы или слегка обжаренный сыр халуми.
2. Вместо персика можно использовать инжир, дыню или клубнику в зависимости от сезона.

ЗЕЛЁНЫЕ БЛИНЧИКИ С ЛОСОСЕМ

ДИАНА ИРОВА  IROVA.LIFE



ЗЕЛЁНЫЕ БЛИНЧИКИ С ЛОСОСЕМ

**Ингредиенты (на 12 шт. — в зависимости
от толщины блинов):**

Для теста:

150 гр. свежего шпината (или размороженного и
отжатого)
4 яйца
400 мл. молока
200 гр. пшеничной муки
1 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 ст.л. растительного масла (в тесто) + для жарки

Для начинки:

150 гр. слабосоленого лосося
150 гр. творожного сыра
10 гр. свежего укропа
Несколько капель лимонного сока
Соль, перец



Приготовление:

1. Шпинат моем. Если он замороженный, размораживаем и тщательно отжимаем лишнюю жидкость.
2. Обжариваем влажный шпинат на сковороде 1–2 минуты, чтобы он стал мягким и уменьшился в объёме, отжимаем от лишней влаги.



3. В чашу блендера кладём шпинат, яйца и молоко, взбиваем до однородной ярко-зелёной массы.
4. Смесь переливаем в миску, добавляем муку, сахар и соль, перемешиваем венчиком до однородности без комочков. В конце вливаем 2 ст.л. масла и ещё раз размешиваем. Каждый раз тесто перемешиваем перед тем как выливать на сковороду, шпинат оседает.
5. Разогреваем антипригарную блинную сковороду, слегка смазываем её растительным маслом.
6. Наливаем порцию теста (примерно 2/3 половника), равномерно распределяем по сковороде и готовим 1–2 минуты с каждой стороны до готовности.
7. Лосось нарезаем тонкими ломтиками.
8. В миске смешиваем творожный сыр с мелко нарезанным укропом, добавляем перец и несколько капель лимонного сока.
9. На каждый горячий блинчик наносим тонкий слой сырной смеси, сверху выкладываем ломтики лосося.
10. Свернув блинчик рулетом или сложив треугольником, сразу подаём, украсив веточкой укропа или долькой лимона.



Советы:

1. Для подачи рулеты можно разрезать по диагонали, чтобы показать начинку.
2. Тесто перед жаркой можно оставить на столе 15–20 минут для набухания клейковины, чтобы блинчики не рвались.
3. Если нужен более насыщенный цвет, можно добавить каплю пищевого красителя, но шпинат обычно даёт яркий оттенок.
4. Со шпинатом хорошо сочетается пармезан, добавьте 50 гр. мелко натёртого пармезана к тесту.

ЗАПЕЧЁННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

ДИМА ИРОВА @IROVA.LIFE



ЗАПЕЧЁННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты:

4 крупных помидора

Для начинки:

50 гр. ветчины

2 яйца

50 гр. сыра (моцарелла для пиццы, сулугуни, гауда, российский)

1 зуб. чеснока

1 ст.л. свежей зелени (петрушка, базилик, укроп, зелёный лук)

1 ст.л. панировочных сухарей

Растительное масло для жарки

Соль, перец

Дополнительно (по желанию):

1 ст.л. мелко нарезанного лука

1 ст.л. болгарского перца (красного или жёлтого)

2 ст.л. обжаренных шампиньонов

1 ст.л. оливок (или маслин)

1 ст.л. консервированной кукурузы



Приготовление:

1. Помидоры моем, срезаем «крышечки» и аккуратно ложкой удаляем мякоть с семенами, оставляя плотные стенки. Внутри помидоры слегка солим. Половину мякоти из помидоров мелко нарезаем.



2. Смешиваем ветчину, сырые яйца, зелень, мякоть помидоров, соль, перец и панировочные сухари до однородности. Если используем дополнительные ингредиенты (лук, перец, грибы, кукуруза), добавляем их измельчёнными и тоже перемешиваем.
3. Начинкой наполняем подготовленные помидоры. Оставляем место для сыра, но сразу не посыпаем, иначе подгорит.
4. Помидоры размещаем в форме для запекания, слегка смазываем дно формы маслом или застилаем пергаментом.
5. Запекаем в разогретой до 180 градусов духовке 30–40 минут, пока начинка не схватится, за 10–15 минут до конца приготовления посыпаем сыром.
6. Достаём запечённые помидоры, подаём горячими, украсив свежей зеленью.



Советы:

1. Панировочные сухари помогут впитать лишнюю влагу и сделают начинку более плотной.
2. Время запекания будет полностью зависеть от размера помидоров, если использовать очень крупные, может уйти до часа, так как начинки уйдёт много.
3. Чтобы сократить время приготовления, выпечем омлет на сковороде на маленьком огне (2–3 из 9), потушим 1 минуту, получится очень жидкий скрэмбл, но это поможет начинке приготовиться в 2–3 раза быстрее. Достаточно будет запечь помидоры 15–20 минут.

Что делать, если нет времени завтракать?

Самая частая причина, почему мы не завтракаем - нехватка времени по утрам. Когда встает выбор между тем, чтобы поспать лишние полчаса или потратить это время на готовку, 90% людей выберут сон.

А что если можно устроить вкусный домашний завтрак, не потратив утром ни одной лишней минуты?

Такие завтраки легко позволить себе хоть каждый день с помощью заготовок!

На моем курсе **«Умные заготовки»** мы учимся делать разные виды заготовок - для завтраков, обедов, ужинов и перекусов. При этом заготовки позволяют хоть каждый день завтракать чем-то новеньким вместо одних и тех же бутербродов, ведь вам не придется тратить время на мысли «что приготовить» и сам процесс приготовления.

1 НЕДЕЛЯ		ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК							
		Шведский тост с лососем	Шакшука с пастроми	Нежный печеночный паштет	Хашбраун с лососем	Творожная запеканка с вяленой вишней и шоколадными каплями	Тортилья с хашбрауном и пастроми	Рисовая каша с белым шоколадом
ОБЕД	ОБЕД							
		Чечевичный суп с пастроми	Куриные гнезда с ветчиной и сыром	Сырный суп с тефтелями	Копченые куриные крылья и рисом	Тефтели с картофелем пюре и салатом	Чечевичный суп с пастроми	Рис с пастроми, яйцом и соусом терияки
УЖИН	УЖИН							
		Тефтели с картофелем пюре и салатом	Тортилья с мясным факитос и сметаной	Рис с пастроми, яйцом и соусом терияки	Свинные ребра с салатом и ананасами	Куриные голени в соусе терияки с пастой	Куриные гнезда с жульеном и пюре	Запеченная рыба с апельсинами и соусом

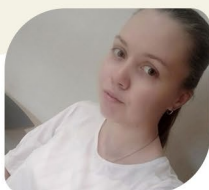
Я кулинарный блогер с аудиторией больше 800.000 человек, создательница курса "УМНЫЕ ЗАГОТОВКИ", автор 40+ сборников рецептов и 5 кулинарных книг, дипломированный Шеф-повар и выпускница Базового поварского курса Novikov School

Ещё я мама двоих детей, и больше 10 лет оттачивала систему, которая позволяет сочетать материнство, быт, любимую работу, и находить время на себя и свою семью - не на словах, а на деле!



Я назвала эту систему "УМНЫЕ ЗАГОТОВКИ", и благодаря ей уже сотни девушек:

- 👉 вкусно и разнообразно кормят свою семью,
- 👉 при этом тратят вполонину меньше денег на продукты, чем раньше,
- 👉 перестали торчать у плиты каждый день,
- 👉 накрывают обед на всю семью за 15-20 минут,
- 👉 всегда знают, что приготовить

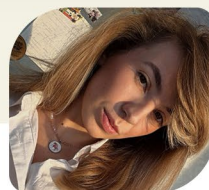


Умные заготовки и заготовки в принципе - это просто маст хев! Я благодаря ним осуществила ремонт дома без потери качества и вкуса еды и минимальной затраты времени! Я реально накрыла новогодний стол без труда и запар.

А ещё посреди ремонта заехала ко мне сестра и я из заморозок легко накрыла праздничный ужин - сестра крайне удивилась, спросив Как это я умудрилась это сделать.



Я трачу 1-2 дня на заготовки, чтобы освободить 45 вечеров 😊 Огромное спасибо этому курсу за мое свободное время и спокойствие 😊



Я несколько месяцев не думаю, что мне приготовить, думаю только о том сколько времени потребуется для готовки того или иного блюда. Я в полном восторге от этого, что у меня всегда есть еда, что супруг в любой момент может взять и приготовить сам и не тратить сильно времени на готовку. Да и я сама чувствую себя более свободно и хозяйственнее 😊

Ди

Хорошая новость - освоить эту систему можно **ОДИН РАЗ**, а **служить** она вам **будет ВСЮ ЖИЗНЬ!**

Если вы...



- готовите каждый день - но еда заканчивается быстрее, чем силы



- после работы хотите упасть на диван, но приходится вставать к плите



- едите одни и те же блюда по кругу, но на что-то новенькое нет ни времени, ни сил



- задолбались каждый день думать что ГОТОВИТЬ, СНОВА И СНОВА

и хотите наконец вырваться из этого замкнутого круга - то мой курс **УМНЫЕ ЗАГОТОВКИ** точно для вас!

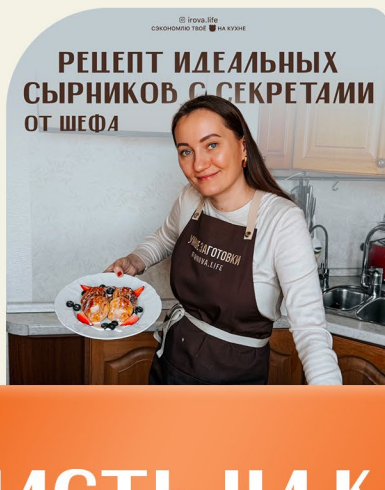


Курс выходит всего 1-2 раза в год, и ближайший поток пройдет только летом. Чтобы точно не пропустить его выход и успеть занять место (их кол-во строго ограничено!) - вы можете записаться в лист предзаписи.

ДИАНА ИРОВА @IROVA.LIFE

Это ни к чему вас не обязывает, но так вы раньше других узнаете о старте курса и только для предзаписи будут эксклюзивные низкие цены, которых больше нигде будет.

А главное, вы уже сейчас сможете попасть в закрытый канал курса, где я делюсь бесплатными материалами с рецептами заготовок, и начать осваивать заготовки даже до начала курса:



ПОПАСТЬ НА КАНАЛ