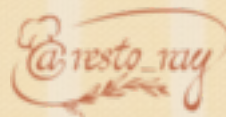




Что такое яйца и как их ГОТОВИТЬ



Содержание

Введение – стр. 3-7

Яйца, запеченные с куриной печенкой и луком – стр. 8

“Кремовый” карри с яйцами – стр. 18

Яйца фаршированные креветкой – стр. 28

Чайные или мраморные яйца – стр. 9

Крокеты из вареных яиц с беконом и сыром – стр. 19

Легкий овощной суп с яйцом-пашот – стр. 29

Жареные вареные яйца со специями – стр. 10

Фаршированные яйца в сырном соусе – стр. 20

Блины фаршированные яйцом и сельдью – стр. 30

Котлетки из яиц с зеленью – стр. 11

Яйца с килькой – стр. 21

Сырный флан – стр. 31

Яйца в картофельных корзинках – стр. 12

Английский сэндвич с яйцом – стр. 22

Фриттата с зелеными овощами – стр. 32

Яичный паштет – стр. 13

Яйца с лососем в тарелке – стр. 23

Болтуня на тостах – стр. 33

Яйца по-кубински – стр. 14

Исанская тортилья с картофелем и луком – стр. 24

Скрэмбл со спаржей – стр. 34

Тост с яйцом – стр. 15

Яичный суп – стр. 25

Салат с яйцом и беконом – стр. 35

Скрэмбл в лепешке – стр. 16

Перепелиные яйца по-шотландски – стр. 26

Крем Сабайон классический – стр. 36

Яйца в соевом соусе – стр. 17

Рыбные зразы с яйцом и креветкой – стр. 27

Шоколадное суфле – стр. 37

Что такое яйца

Куриное яйцо — один из самых питательных и совершенных продуктов на планете. Этот продукт обладает самым сбалансированным сочетанием витаминов, микроэлементов и питательных веществ необходимых организму. Кроме того, это легкоусвояемый высокобелковый и, практически, не содержащий углеводов, продукт. Он быстро насыщает и долго не дает испытывать чувство голода. Яйца часто включают в диету для похудения. Только представьте, в одной клетке без дополнительного питания извне достаточно элементов, чтобы создать и питать целый организм, да это же просто чудо!

Долгое время яйца были оклеветаны из-за высокого содержания холестерина в них. Не стоит путать холестерин, содержащийся в продуктах, с тем, что затем преобразуется в «плохой» или «хороший» холестерин в крови. Многолетние исследования ученых доказывают, что организм человека в состоянии метаболизировать его излишки. Ряд добровольцев участвовали в эксперименте и съедали до 30 яиц в день под наблюдением медиков. Первые два дня уровень холестерина в их крови подскакивал, а затем возвращался к нормальным значениям. Организм людей самостоятельно избавлялся от лишнего холестерина, а польза от яиц очевидна. Азиаты едят яйца в невероятных количествах, яйцо у китайцев – пища пяти добродетелей, оно призвано поддерживать здоровье и гармонию в теле. Средний житель Японии съедает 350 яиц в год против 280 у россиян. При этом, уровень атеросклероза у них гораздо ниже, а продолжительность жизни выше. Итак, 2 яйца в день точно не повредят! Единственная опасность – аллергия на альбумин, который содержится в яйцах, реакция на него мгновенная, конечно, если она у вас есть, стоит воздержаться от яиц в своем рационе.

Форма куриного яйца тоже идеальна. Именно благодаря этой форме яичная скорлупа так прочна и надежно защищает яйцо. Даже при ударе или падении с небольшой высоты она далеко не всегда разбивается. Если равномерно давить на целое без трещин яйцо, зажав его в кулаке, вы не сможете его раздавить. Хрупкое и одновременно такое стойкое.

Яйца могут быть с белой или коричневой скорлупой, но это не более чем цвет оболочки. По своему составу, питательности и полезным свойствам яйца любого цвета абсолютно равноценны. Цвет скорлупы зависит от цвета и породы несушки.

Мыть яйца перед хранением не рекомендуется: мытое яйцо быстрее потеряет свежесть. Дело в том, что на яичной скорлупе есть защитный природный слой. Он не позволяет яйцу портиться долгое время, а под теплой водой его легко смыть, оставив продукт без защиты. Сальмонелла живет не в самом яйце, а на его поверхности, смывая защитный слой вы открываете микро поры в яйце и даете возможность сальмонелле проникнуть внутрь яйца. Поэтому на длительное хранение яйца лучше отправлять без дополнительной обработки – природа сама обо всем позаботилась.

Скорлупа яиц – естественная защита от бактерий, но только если в ней нет трещин. Не используйте яйца с надтреснутой скорлупой. Причину описала выше.

Лучше не выпускайте яйца сразу в смесь остальных ингредиентов или в посуду, в которой уже разбиты другие яйца– сначала разбейте их в отдельную емкость и убедитесь, что они свежие. Бывает, на 9 хороших яиц попадется одно с изъяном. Я сама часто делаю не так как положено, но предупредить вас я должна!

Храните яйца острым концом вниз в холодильнике, даже если в упаковке они лежат по-другому, так они дольше хранятся. В идеале, доставайте за 1–2 часа до приготовления блюда, чтобы они согрелись до комнатной температуры. Считается, что так яйца лучше готовятся, если честно, я довольно часто использую яйца прямо из холодильника, не вижу особой разницы. Белки лучше взбиваются холодными.

Через поры в скорлупе яйца легко впитывают запахи, поэтому их нужно хранить отдельно от других продуктов. Именно поэтому отсек для яиц находится на дверце. Благодаря этому свойству можно придавать яйцам оттенки разных ароматов, например, положив их в пакет со стручком ванили. Кстати, попробуйте такие ванильные яйца всмятку с карамелью, это совсем новое прочтение).

Яйца делятся по категориям, у каждой страны они свои. Категории позволяют отсортировать и собрать в одной упаковке яйца примерно одинакового качества, веса и размера, чтобы у вас был выбор.

Красным цветом и буквой «Д» обозначают диетические яйца. Это самые свежие яйца со сроком реализации до 7 дней. Их хранят при комнатной температуре и отправляют в продажу на следующий день после того, как курицы их снесли. На 3–4 сутки белок и желток максимально насыщены полезными веществами, поэтому эти яйца считаются самыми вкусными. К сожалению, в больших городах их практически невозможно найти: за время, пока яйцо доберется до прилавка, оно неизбежно станет столовым.

Буква «С» и синий цвет означают, что яйцо столовое. Да, на восьмой день диетические яйца просто превращаются в столовые. Их можно хранить до 25 дней при комнатной температуре и до 120 дней – в холодильнике. Кстати, такие яйца легче чистить: у диетических воздушный мешочек под скорлупой меньше, а столовые успевают набрать воздух через поры в оболочке, поэтому после варки избавиться от скорлупы очень просто.

Также яйца делятся на категории в зависимости от массы. Правило простое — чем больше цифра, тем меньше размер:

«С3» — самые маленькие яйца весом 35–44,9 г;

«С2» — 2-я категория, весом 45–54,9 г;

«С1» — еще крупнее, 55–64,9 г;

«СО» — отборные, весом 65–74,9 г;

«СВ» — высшая категория весом более 75 грамм.

Надписи «био», «эко» или «органические» означают, что кур выращивают на свободном выгуле и натуральном корме. В России еще нет сертификации по этому вопросу, поэтому такие надписи не могут гарантировать пользу продукта. Это не значит, что вас обязательно обманывают, но и не значит, что это точно правда.

Чем свежее яйцо, тем, очевидно, лучше. Если ферма находится в одном регионе с магазином, времени на доставку яиц до прилавка уйдет меньше. Значит и продукт будет более свежим. Проверить свежесть яйца можно дома, опустив его в воду. Если тонет — оно свежее. Поднимается к поверхности одним концом — значит под скорлупой уже стало больше воздуха. Такое яйцо долго лежало в магазине. Плавает на поверхности — несвежее. Это происходит потому, что через микропоры в яйце испаряется жидкость из яйца и оно становится легче, а пустоты заполняются воздухом.

Чтобы отделить белок от желтка, разбейте яйцо над миской и переложите желток из одной половинки скорлупы в другую, чтобы белок стек в миску.

Неиспользованные яичные белки или желтки можно недолго хранить в холодильнике, не дольше двух дней. Зато их можно замораживать и потом использовать, это очень удобно.

Классика

Для того, чтобы вам было удобнее понимать какое яйцо как вам приготовить, я сварила десяток яиц с разницей в 1 минуту, от 1 до 10. На иллюстрации хорошо виден результат. Яйца опускаем в холодную воду и время отсчитываем с момента закипания воды.

Яйца всмятку

Залейте яйца холодной водой и поставьте на средний огонь. Как только вода закипит, отсчитайте 60 секунд (для яйца среднего размера) — за это время белок слегка схватится. Если вы хотите, чтобы белок стал более плотным, а желток оставался жидким, варите еще 30 секунд. Чтобы белок почти схватился, а желток начал застывать, варите еще 30 секунд (всего 2 минуты). Как только яйца дойдут до нужной степени готовности, выньте их из воды. Подавайте как можно скорее, разложив по подставкам.

Яйца «в мешочек»

Варите так же, как и яйца всмятку, но после закипания воды отсчитайте 3 минуты. Как только вода закипит, убавьте огонь при варке в сильно кипящей воде белок становится резиновым.

Выньте готовые яйца шумовкой и переложите в миску с холодной водой и кубиками льда или под проточную холодную воду.

Оставьте примерно на 7 минут, затем разбейте скорлупу обратной стороной ложки.

Начинайте чистить яйцо с тупого конца, где расположен маленький воздушный пузырь, держа его под тонкой струйкой холодной воды.

Вода проникнет между белком и тонкой пленкой, выстилающей скорлупу, и вам будет проще очистить яйцо, не повредив белок.

Яйца вкрутую

Варите так же, как и яйца «в мешочек», но после закипания отсчитайте 6 минут. Эти яйца хороши для завтрака, а для салата лучше варить их от 8 до 10 минут, в шестиминутных яйцах желток будет тянуться за ножом, нарезать его неудобно.

Дольше 10 минут варить яйца есть смысл только если это предлагается рецептом (например, чайные яйца в этом сборнике). Во всех остальных случаях долгой варкой вы не добьетесь ничего, кроме слишком сухого желтка с синей каемкой и резинового желтка. Да, да, синяя каемочка не признак плохих яиц, а признак переваренных.



Скрэмбл или болтунья

Это одно и то же. Растапливаем в сковороде с толстым дном сливочное масло на слабом огне. Выпускаем в миску яйца, взбиваем их (кулинары поопытнее могут разбить яйца прямо на сковородку и быстро перемешать их там). Готовим на слабом огне, постоянно помешивая, через три минуты болтунья готова, она должна быть сочной, а не засохшей губкой, не передержите! Если хотите еще нежности, в болтунью можно добавить пару ложек сливок. Получится невероятно вкусно! Приправьте солью, перцем и подавайте сразу.



Глазунья

Разогреваем сковородку и смазываем ее сливочным или растительным маслом. Яйца лучше разбить в емкость и уже из нее аккуратно выливать на сковородку. Жарить глазунью стоит на небольшом огне, тогда белок прожарится равномерно, а степень прожарки желтка легко регулировать. Если вы накроете глазунью крышкой, желтки могут покрыться тонкой белой пленкой. Важно! Солить в глазунье рекомендую только белки, на желтках от соли появятся белые пятна, это испортит внешний вид.



Пашот

Это способ приготовления яиц без скорлупы, очень нежно. Желток принято оставлять жидким, яйца-пашот хороши сами по себе, в салатах и даже супах. В слабокипящую воду добавляем пару столовых ложек винного уксуса, яйца выпускаем в сито, чтобы ушла жидкая часть белка и аккуратно перекладываем в воду. Вода не должна бурлить. Готовим примерно 1,5 минуты. Достаем шумовкой. Яйца-пашот принято отдавать сразу, но можно и хранить их, опустив в холодную воду и оставив в холодильнике. Чтобы разогреть пашот, опустите его в кипяток на 30 секунд.



Способов приготовления еще очень много, с большинством из них вы познакомитесь, изучая рецепты. Ну что же, теперь мы подкованы в теории, пора приступать к практике! Поготовим!

Яйца, запечённые с куриной печенкой

Разогреваем духовку до 170 °С. Куриную печенку промываем, зачищаем от жилок и нарезаем кусочками 2 на 2 см. Нагреваем растительное масло в сковороде и обжариваем лук до готовности, следите, чтобы он не пригорел, затем добавляем печенку и обжариваем в течение 30 секунд. Приправляем солью и перцем, перекладываем в миску и оставляем. Нам нужно, чтобы она только немного схватилась.

Смазываем маслом 4 кокотницы или небольшие формы для запекания, чуть присыпаем солью и перцем. Куриную печенку с луком и всем соком раскладываем по кокотницам. Выпускаем в каждую по яйцу и кладем по кусочку сливочного масла. В противень, ставим формочки и наливаем кипящей воды до середины высоты формочек. Ставим в духовку.

Через 10 минут проверяем готовность яиц – белок должен застыть, а желток – оставаться жидким.

Если вы предпочитаете более пропеченные яйца, оставьте их в духовке еще на 2-3 минуты. Ставим кокотницы на тарелки и подаем. Классно сочетается с тостами из вкусного темного хлеба.

Ингредиенты на 4 пор.

- Яйцо – 4 шт.
- Лук красный – 1 шт.
- Куриная печень – 100 гр.
- Масло растительное – 1 ст. л.
- Сливочное масло – 30 гр.
- Масло растительное – для жарки
- Соль/перец



Чайные или мраморные яйца

В Китае эти яйца подают как закуску к большому торжественному меню. Благодаря длительной варке в крепком настое чая, белок получается с красивым мраморным рисунком, а специи придают яйцам особый вкус и аромат, это необычно для нас, но это вкусно! А еще благодаря долгой варке немного меняется структура белка, мне она очень нравится. Готовятся они просто, попробуйте хотя бы ради интереса.

Варим яйца вкрутую, окатываем холодной водой. Ложкой аккуратно стучим по всей поверхности скорлупы, чтобы получилась паутинка из трещин.

Кипятим в небольшой кастрюле 3 стакана воды с чаем, солью и специями, соевым соусом, кладем в нее яйца (они должны быть полностью погружены в воду) и готовим на самом слабом огне около 1 часа. Снимаем с огня, остужаем в настое еще 1 час. Осторожно очищаем яйца от скорлупы, подаем на листьях зеленого салата или шпината, как у меня.

Ингредиенты

- Яйцо – 4 шт.
- Черный листовой чай – 2 ст.л.
- Корица – 1 палочка
- Бадьян – 2 звездочки
- Темный соевый соус – 1 ст. л.
- Соль – 1 ст. л.



Жареные вареные яйца со специями

Яйца помещаем в ковшик и заливаем холодной водой. Ставим на огонь и доводим до кипения. Варим 8 минут. Воду сливаем, яйца охлаждаем проточной водой, очищаем и разрезаем пополам.

Зубчики чеснока очищаем и раздавливаем крупной стороной ножа. Рубим. В сковороде нагреваем сливочное или топленое масло, кладем чеснок и все специи. Жарим на среднем огне 5 секунд.

Яйца выкладываем в сковороду с душистым маслом желтком вниз и жарим 2,5 минуты. Затем переворачиваем лопаткой. Жарим еще 1,5-2 минуты.

Жареные вареные яйца со специями снимаем с огня и солим по вкусу. На стол их можно подать с отварным рисом, немного полив все блюдо соевым соусом.

Ингредиенты

- Яйца – 4 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Сливочное масло – 30 г
- Молотая куркума – 1/2 ч. л.
- Молотая зира – 1/2 ч. л.
- Молотая корица – на кончике ножа
- Молотый имбирь – на кончике ножа
- Молотый острый красный перец – на кончике ножа
- Соль/перец



Котлетки из яиц с зеленью

Варёные яйца натираем на крупной тёрке. Добавляем мелко нарезанные укроп и зелёный лук.

Всыпаем муку и манную крупу. Солим и добавляем сметану. Хорошо перемешиваем. Даем настояться 10 мин.

Из полученной массы влажными руками формуем котлетки. Выкладываем их на сковороду с разогретым растительным маслом. И обжариваем с обеих сторон до золотистой корочки. Вы можете менять вкус котлеток добавляя разные специи, чеснок, чили, паприку или любые на ваш вкус.

Ингредиенты

- Яйца куриные вареные – 6 шт.
- Лук зеленый – 1 пучок
- Манная крупа – 2 ст. л.
- Мука – 1 ст. л.
- Сметана – 2 ст. л.
- Укроп – 1 пучок
- Масло растительное – 2 ст. л.
- Соль по вкусу 1 щепотка



Яйца в картофельных корзинках

Картофель натираем на крупной терке, солим, перчим. Подготавливаем 8 формочек для маффинов (удобнее всего использовать силиконовые).

Выкладываем картофель в формочки так, чтобы получились гнезда (в центре - должно остаться достаточное место для яйца), а слой картофеля одинаковой толщины и на дне и по стенкам формочек. Ставим в разогретую до 200 градусов духовку. Выпекаем гнезда 15-20 минут (следим, чтобы края не подгорели). Достаём из духовки и немного остужаем.

В каждую формочку кладём на картофель по половине чайной ложки сливочного масла. Затем в каждое картофельное "гнездышко" аккуратно выкладываем яйцо. Как вариант - можно и перепелиные яйца. Отправляем в духовку минут на 7 (тут уже в зависимости от того, какой готовности яйца вы хотите получить). Достаем, присыпаем зеленью и сразу подаем.

Ингредиенты

- Картофель - 600 г
- Яйцо - 8 шт.
- Масло сливочное - 30 г (по половине чайной ложки на 1 корзинку)
- Соль/перец
- Зелень



Яичный паштет

При такой простоте блюдо получается невероятно вкусным, если сделать тост из любимого хлеба и намазать этим паштет, уверена, ваши близкие сразу даже не поймут, что это просто яйца и орехи, обязательно попробуйте!

Лук нарезаем кубиками и обжариваем на смеси сливочного и растительного масел. Лук должен стать прозрачным, но не золотистым, не пережарьте его. Орехи обжариваем на сухой сковороде буквально 3 минуты. Второй вариант – сливочное масло добавить в готовый паштет, мне так даже больше нравится

Яйца очищаем от скорлупы, чистим чеснок. Нарезаем петрушку. Обжаренный лук, яйца, орехи, чеснок и петрушку помещаем в блендер, туда же добавляем соль, перец, паприку и взбиваем до однородного состояния. Все готово!

Готовый паштет выкладываем из блендера, добавляем, если считаем нужным, соль и перец и ставим в холодильник на час-два. Я сразу выкладываю в формочку, в которой буду подавать. Наслаждаемся паштетом, на завтрак с тостами или гренками просто отлично!

Ингредиенты

- Лук репчатый – 50 гр.
- Яйца куриные (вареные) – 4 шт.
- Орехи грецкие – 50 гр.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Соль – 1 ч. л.
- Перец черный молотый – 1 щепотка
- Молотая красная паприка (можно копченая) – 1 щепотка
- Петрушка – веточка
- Масло растительное – 1 ст. л.
- Масло сливочное – 2 ст. л.



Яйца по-кубински

Лук и перец нарезаем мелкими кубиками и обжариваем на сливочном масле в сковороде с толстым дном на среднем огне около 3 минут. Выкладываем туда же помидоры вместе с соком. Доводим до кипения, даём выпарится жидкости на две трети объема, у нас получится вкусный густой томатный соус. Выкладываем соус в форму (формы) для запекания, у меня есть только маленькие, но можно запекать в большой.

Яйца отвариваем вкрутую 8 минут, охлаждаем под струей холодной воды, очищаем и разрезаем вдоль пополам. Желтки вынимаем, разминаем вилкой. Сыр натираем на средней терке, половину добавляем к желткам вместе со сливками, щепоткой соли и щепоткой перца; тщательно перемешиваем. Фаршируем яичные белки получившейся смесью и выкладываем на соус в форму. Посыпаем оставшимся сыром.

Ставим форму в духовку, разогретую до 180°C. Готовим около 15 минут. Посыпаем измельченной петрушкой (по желанию) и подаем с рисом.

Ингредиенты

- Петрушка – по вкусу
- Лук репчатый – 1 шт.
- Куриные яйца – 8 шт.
- Помидоры в собственном соку – 500 гр.
- Сливки 10% – 3 ст. л.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Твёрдый сыр – 150 гр.
- Масло сливочное – 1 ст. л.
- Соль/перец



Тост с яйцом

Разогреваем духовку до 220 °С. Смазываем хлеб маслом с одной стороны и кладём на противень. Ставим в горячую духовку и подрумяниваем. Достаем противень с тостами, переворачиваем их румяной стороной вниз. Оставляем.

Растапливаем в сотейнике 50 гр. сливочного масла, всыпаем муку и жарим, помешивая, 2 мин. Постепенно вливаем молоко, добавляем сметану и варим на медленном огне, постоянно помешивая, 5 мин. Получается вариант соуса бешамель.

Разделяем яйца на белки и желтки. Белки взбиваем до жестких пиков. В миску к белкам добавляем по 1 ст. л. горячий соус, размешиваем, затем добавляем еще одну ложку, перемешиваем и так до конца. Добавляем мелко нарезанную петрушку, солим и перчим. Добавляем в смесь желтки. Выкладываем яичную смесь на тосты, разравниваем поверхность, ставим в горячую духовку на 8-10 мин. Запекаем до золотистого цвета.

У меня немного другой вариант тоста. Я выложила смесь белков и соуса на хлеб, в середине сделала углубление и аккуратно выложила желток. Получается очень красиво!

Ингредиенты

- Хлеб для тостов – 6 кусков
- Яйца – 6 шт.
- Сливочное масло – 70 гр.
- Мука – 20 гр.
- Сметана – 220 гр.
- Молоко – 120 мл.
- Петрушка – 3 веточки
- Соль/перец



Скрэмбл в лепешке

Готовим скрэмбл. Разогреваем на среднем огне растительное и сливочное масло в небольшой глубокой сковороде. Разбиваем яйца, часто помешивая, добавляем соль, доводим до нужной консистенции около 2-2,5 минут. Обычно я люблю скрэмбл менее готовый, но чтобы он держался в лепешке, его нужно слегка «переготовить».

Лепёшку подогреваем на сухой сковороде 30 секунд, на неё выкладываем ветчину, скрэмбл, соус шриача (или любой любимый, но с острым супер получается), тонко нарезанный помидор. Скручиваем в плотный рулет. Для удобства рулет разрезаем пополам и подаем.

Можно добавить тёртый сыр. Как вы понимаете, сыр не испортит ни одно блюдо, особенно в лепешке.

Ингредиенты

- Ветчина из индейки – 1 тонкий ломтик
- Помидор – 50 гр.
- Яйца – 1 шт.
- Сливочное масло – 15 гр.
- Растительное масло – 10 гр.
- Пшеничная лепешка – 1 шт.
- Соус шриача (острый соус) – по вкусу
- Соль



Яйца в соевом соусе

Варим яйца вкрутую, остужаем под холодной водой, очищаем от скорлупы и аккуратно накалываем их со всех сторон зубочисткой или вилкой. Вливаем соевый соус в маленький сотейник (чем меньше сотейник, тем больше будут покрыты соусом яйца) с толстым дном и на среднем огне доводим до кипения.

Кладём яйца в соус и готовим, чуть уменьшив огонь, постоянно переворачивая, купая их в соусе, пока яйца не станут коричневыми, а соус не загустеет, обычно это занимает 3-5 мин.

Вынимаем яйца из соуса, перекладываем на тарелку и немного остужаем. Подаём с вареным рисом. Просто выкладываем яйца сверху и поливаем соусом. Несмотря на простоту, блюдо классное, для создания атмосферы всегда подаю азиатские блюда с палочками.

Ингредиенты

- Куриные яйца – 2-3 шт.
- Соевый соус – 100 -120 гр.
- Для подачи: рис, зеленый лук, кунжут



«Кремовый» карри с яйцами

Лук и помидоры нарезаем кубиком, мелко нарезаем чеснок. Лук и чеснок обжариваем на растительном масле на среднем огне до прозрачности, 4–5 мин, добавляем помидоры, тушим около 3 минут, добавляем карри, соль, красный молотый перец, наливаем кокосовое молоко, готовим еще 3 минуты.

Яйца очищаем, крупно нарезаем. Раскладываем карри по мискам, добавляем яйца и мелко нарезанную кинзу, перемешиваем и подаём с рисом. Конечно, карри можно готовить и с мясом и просто с овощами, но думаю с яйцом вы его не пробовали, а зря! Желток становится частью соуса, это очень вкусно!

Ингредиенты

- Куриные яйца – 2 шт.
- Лук репчатый – 70 гр.
- Сухой карри (можно пасту карри) – 1/2 ст. л.
- Помидор (можно помидоры в собственном соку) – 100 гр.
- Кокосовое молоко – 100 гр
- Чеснок – 1 зубчик
- Кинза или петрушка – 1 веточка
- Острый красный перец молотый – щепотка
- Соль – щепотка
- Рис басмати



Крокеты из вареных яиц

Нарезаем варёное яйцо мелким кубиком. Растапливаем в сотейнике сливочное масло, добавляем муку и жарим, помешивая, 2 мин. Постепенно вливаем молоко и варим соус, часто помешивая, 5 мин. Снимаем с огня и немного остужаем. Нарезаем бекон мелким кубиком. Сыр натираем на крупной терке.

Смешиваем варёные яйца, бекон, сыр и соус, солим, перчим и перемешиваем. Мокрыми руками скатываем из получившейся массы небольшие шарики. Чем меньше будут шарики, тем меньше вам понадобится масла для обжарки.

В миске взбиваем оставшееся яйцо. На одну тарелку насыпаем муку, на другую – панировочные сухари. Обмакиваем крокеты в муку, затем в яйцо, затем обваливаем в сухарях. Для того, чтобы крокеты гарантированно не разваливались их можно немного подморозить, буквально 30 минут. Разогреваем в сотейнике растительное масло и обжариваем крокеты до золотистого цвета. Шумовкой перекладываем готовые крокеты на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки жира. Подаем крокеты с любым соусом, у меня сальса.

Ингредиенты на 7 шт.

- Яйцо куриное варёное – 2 шт.
- Бекон – 20 гр.
- Сыр – 40 гр.
- Соль/перец

Для соуса:

- Молоко – 100 мл.
- Сливочное масло – 10 гр.
- Мука – 10 гр.

Панировка:

- Яйцо куриное – 1 шт.
- Панировочные сухари
- Мука



Фаршированные яйца в сырном соусе

Варим яйца вкрутую. Кладём в холодную воду, немного остужаем, аккуратно очищаем и разрезаем вдоль пополам.

В сотейнике обжариваем муку с маслом до бежевого цвета, 2–3 мин. Снимаем с огня, вливаем холодное молоко, перемешиваем венчиком до однородности. Возвращаем на средний огонь, варим, все время помешивая, 4 мин. Вмешиваем тёртый сыр, добавляем соль, перец и мускатный орех по желанию. У нас получается сырный соус.

Разогреваем духовку до 180 °С. Мелко рубим ветчину. Вынимаем из яиц желтки, разминаем вилкой, немного солим, перчим, смешиваем с ветчиной и 1 – 2 ст.л. нашего соуса.

Фаршируем яйца получившейся смесью и выкладываем в небольшую глубокую форму для запекания.

Заливаем яйца сырным соусом, запекаем в духовке до румяной корочки, примерно 15 мин. Подавать их хорошо не с самого пылу-жару, а капельку остывшими, минут через 10 после готовности.

Ингредиенты

- Куриные яйца – 2 шт.
- Сыр чеддер (любой с ярким вкусом) – 40 гр.
- Ветчина – 40 гр.
- Молоко – 150 мл.
- Сливочное масло – 1/2 ст.л.
- Мука – 1/2 ст.л.
- Мускатный орех (по желанию)
- Соль/перец



Яйца с килькой

Свеклу отвариваем до готовности (можно запечь в духовке в фольге).

Чистим кильку. Отрезаем голову, хвост, тонко срезаем брюшко и аккуратно вынимаем внутренности и хребет. Обычно я чищу сразу всю банку, филе заливаю маслом, она так прекрасно хранится и становится очень нежной.

Варим яйца вкрутую. Кладём в холодную воду, немного остужаем, аккуратно очищаем и разрезаем вдоль пополам. Желтки отделяем от белков. Свеклу натираем на самой мелкой терке. Выкладываем желтки, свеклу в чашу для блендера, добавляем майонез, соль, перец и все перемалываем до однородной массы.

Фаршируем яичные белки получившейся смесью. Сверху выкладываем кильку и украшаем веточкой укропа. Блюдо выглядит ярко, а по вкусу это знакомые сочетания.

Ингредиенты

- Яйца – 2 шт.
- Свекла – 60 гр.
- Майонез – 2 ч.л.
- Килька – 4 шт.
- Соль/перец
- Укроп для украшения



Английский сэндвич с яйцом

Яйца отварить в кипящей подсоленной воде, 8 мин. Обдать холодной водой, очистить от скорлупы. Порубить яйца ножом. Огурец вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками. Рукколу вымыть и обсушить. Куски хлеба смазать майонезом. На три куска выложить кружки огурца.

Сверху положить листики рукколы и измельченные яйца, посолить, поперчить. Накрыть оставшимися кусками хлеба. Слегка прижать руками. Аккуратно придерживая сэндвич рукой, срезаем корочки со всех сторон. Сэндвич получается невероятно легким и воздушным.

Разрезать каждый кусок на 4 части по диагонали, чтобы получились маленькие треугольники «на укус». Подавать принято к чаю.

Ингредиенты

- Яйцо – 6 шт.
- Майонез – 6 ст. л.
- Огурец – 1 шт.
- Хлеб тостовый – 6 шт.
- Руккола или любой салат – 1 пучок
- Соль, перец



Яйца с лососем в тарелке

На дно тарелки намазать сливочный сыр, разбить туда 2 яйца и полить сливки на желтки.

Поставить на водяную баню на 7–10 минут и накрыть сверху крышкой. Если вдруг вы не знаете, что такое водяная баня, поясняю – берем ковш с водой, ставим на огонь и ждем когда закипит. Затем ставим на ковш нашу тарелку с яйцами. Уровень воды в водяной бане должен доходить до уровня яйца в тарелке. Накрываем сверху крышкой.

Достать яйца и выложить сверху кусочки соленого или копченого лосося. Подавать со слегка поджаренным хлебом. Благодаря такому способу яйца получаются невероятно нежными.

Ингредиенты

- Яйцо – 2 шт.
- Сливочный сыр – 30 гр.
- Сливки 33% – 20 мл.
- Лосось слабой соли или копченый – 40 гр.
- Белый хлеб – 2 шт.



Испанская тортилья с картофелем

Это очень вкусно! Приготовьте обязательно

Картофель нарезаем тонкими кружками и обжариваем до готовности на сковороде на слабом огне, чтобы не было корочки, примерно 15 минут.

В середине жарки к картофелю добавляем мелко нарезанный лук.

В миске взбиваем два яйца, добавляем готовый картофель и лук (если масла в картофеле много, лучше дать ему стечь). Перемешиваем, солим и перчим. Картофель немного помнется, это не страшно.

В маленькой сковороде хорошо разогреваем оливковое масло, выливаем яйца с картофелем и сразу убавляем огонь до среднего. Через три минуты убавляем до самого слабого и жарим еще около трех минут.

Теперь аккуратно тонкой лопаткой перекладываем тортилью на тарелку, накрываем ее сковородой и переворачиваем на нее тортилью. Продолжаем жарить на другой стороне еще около трех минут. Готовность можно проверить зубочисткой. Сразу подавайте.

Ингредиенты

- Яйцо – 2 шт.
- Картофель – 1 шт.
- Лук репчатый – ½ шт.
- Масло оливковое – 1 ст. л.
- Соль/перец



Яичный суп

Суп одинаково хорош как на воде так и на бульоне. Он очень простой, ингредиенты для него есть у каждого дома, но очень интересный и вкусный. Кипятим воду или бульон, кладем в него промытый рис, варим 15 минут. Репчатый лук нарезаем мелким кубиком, морковь трем на мелкой тёрке. Можно сделать из лука и моркови зажарку, но если вы хотите суп полегче, можно просто положить овощи в воду к почти готовому рису.

К сметане добавляем один половник горячей воды из кастрюли и размешиваем до однородности. Переливаем сметану в суп. Варёные яйца нарезаем средним кубиком (как на оливье) и кладем в суп. Добавляем специи по вкусу.

Кипятим суп на медленном огне 10 минут. При подаче украшаем любой зеленью, больше всего сюда подходит петрушка.

Я готовила его и без риса, мне теперь так даже больше нравится

Ингредиенты

- Вода или куриный бульон – 1,5 л.
- Лук репчатый – 150 гр.
- Морковь – 150 гр.
- Рис – 50 гр.
- Сметана – 200 гр.
- Яйцо вареное – 4 шт.
- Петрушка
- Соль/перец



Перепелиные яйца по-шотландски

Отвариваем перепелиные яйца вкрутую в течение 2,5–3 минут после закипания. Очищаем и обсушиваем бумажным полотенцем.

Смешиваем куриный фарш с белком, петрушкой, солью, черным и кайенским перцем. Разделяем фарш на 8 равных частей. Берём одну часть и слегка разминаем. Кладём в середину лепешки перепелиное яйцо и аккуратно облепляем со всех сторон фаршем, чтобы получился слой не толще 5 мм. Таким же образом готовим оставшиеся яйца.

Взбиваем сырые яйца с молоком, приправляем солью и перцем. Аккуратно обваливаем перепелиные яйца в муке. Окунаем в яичную смесь, а затем панируем в сухарях.

Нагреваем растительное масло до 180 °С в глубокой кастрюле. Жарим яйца во фритюре по несколько штук за раз по 1,5–2 минуты. Вынимаем шумовкой и перекладываем на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

Яйца по-шотландски превосходная закуска. Подавайте их чуть теплыми или охладите. Подайте к яйцам майонез или пряную приправу по вкусу. Также можно готовить и куриные яйца

Ингредиенты

- Перепелиные яйца – 8 шт.
- Фарш куриный (можно любой мясной) 300 гр.
- Яичный белок – 1 шт.
- Петрушка – 2 ч. л.
- Соль/перец
- Кайенский перец
- Яйца – 2 шт.
- Молоко – 2 ст. л.
- Мука, приправленная солью и перцем
- Панировочные сухари– 100 гр.
- Растительное масло для фритюра – 300 мл.



Рыбные зразы с яйцом и креветкой

Филе рыбы вместе с луком пропускаем через мясорубку. Хлеб замачиваем в молоке, отжимаем и кладём в рыбный фарш, добавляем яйцо, соль, перец, все хорошо перемешиваем.

Креветки чистим, удаляем кишечную вену. Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем под струей холодной воды, очищаем от скорлупы, нарезаем мелким кубиком.

Из фарша делаем лепешки, на каждую кладём массу из яиц, целую креветку и формуем зразы. Каждую обваливаем в сухарях, выкладываем в форму для запекания, предварительно смазанную растительным маслом.

Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 мин. Через 20 минут можно перевернуть зразы на другую сторону.

Зеленый соус это просто измельченная в блендере зелень с солью и оливковым маслом. У меня это петрушка, но вы можете использовать любую любимую зелень. На 100 гр. масла понадобится около 20 гр. зелени, соус всегда украшает блюда и добавляет яркую сочную ноту.

Достаём из духовки готовые зразы и подаём с пюре, полив соусом.

Ингредиенты

Для фарша:

- Филе любой белой рыбы – 500 гр.
- Хлеб белый – 100 гр.
- Молоко – 100 мл. .
- Лук репчатый – 1 шт.
- Яйца куриные – 1 шт
- Креветки – 150 гр.
- Яйца куриные – 1 шт.
- Панировочные сухари



Яйца фаршированные креветками

Креветки промываем и кладём в кастрюлю в панцире с головой, вливаем вино, воду, накрываем плотно прилегающей крышкой и варим 5 минут, снимаем с огня и очищаем креветки от панциря и удаляем кишечную вену, нарезаем небольшими кусочками. Помещаем жидкость, в которой варились креветки, в небольшую кастрюлю, бросаем туда панцири и головы. Увариваем процеженную жидкость на слабом огне до половины объема, остужаем, процеживаем и добавляем в майонез.

Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем под струей холодной воды, очищаем от скорлупы, разрезаем отваренные яйца вдоль пополам и аккуратно вынимаем желтки. Трем желтки на мелкой терке, чтобы получилась посыпка – «мимоза».

Перемешиваем креветки с соусом (пару ложек оставляем) и выкладываем в углубления от желтков.

В тарелку укладываем любые салатные листья, лучше всего подходит салат фризье, поливаем листья оставшимся соусом. Сверху раскладываем фаршированные яйца, посыпаем мимозой и подаём.

Ингредиенты на 4 порции

- Креветки в панцире – 120 гр. (5 крупных в панцире и с головой)
- Белое сухое вино – 50 мл.
- Вода – 100 мл.
- Яйца куриные – 4 шт.
- Майонез – 100 гр.
- Лимонный сок – 2 ст.л.
- Соль/перец



Легкий овощной суп с яйцом-пашот

Этот быстрый и легкий в приготовлении суп неизменно пользуется успехом. Все овощи чистим и нарезаем средними кусочками.

Готовим суп. Растапливаем масло в кастрюле, прогреваем лук на среднем огне 3—4 минуты. Добавляем помидоры, кабачки, морковь, воду или бульон и картофель, доводим до кипения и варим на среднем огне 8-10 минут, пока картофель не размягчится.

Измельчаем суп в блендере, процеживаем. Если он получается слишком густым, добавляем еще немного воды или бульона. Приправляем солью и перцем. Еще раз прогреваем.

Делаем яйца-пашот, обсушиваем. Кладем по одному яйцу в середину глубоких тарелок, аккуратно наливаем суп. Посыпаем нарезанной зеленью и сразу подаём. На фото я разрежала пашот, чтобы вам было понятно, что это оно, подавать суп нужно с неразрезанным яйцом.

Ингредиенты на 6-8 порций

- Помидоры – 600 гр.
- Кабачок – 600 гр.
- Морковь – 300 гр.
- Лук – 300 гр.
- Сливочное масло – 60 гр.
- Вода или куриный бульон – 1 л.
- Картофель – 150 гр.
- Соль/перец
- Яйцо – 6-8 шт.



Блины фаршированные яйцом с сельдью

Готовим тесто. Венчиком взбиваем яйца, добавляем соль, сахар, молоко, муку, масло, все хорошо взбиваем, консистенция должна быть примерно как сливки 22%. Жарим блины на разогретой сковороде, смазываем растительным маслом только для первого блина.

Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем под струей холодной воды, очищаем от скорлупы. Мелко нарезаем селедку, яйца и зелёный лук. Все перемешиваем, если начинка будет сухая, добавьте пару столовых ложек растительного масла. Выкладываем начинку на блины и аккуратно заворачиваем. При подаче можно положить на каждый блин небольшой кусочек селедки.

Ингредиенты

- Тесто:
- Мука – 175 гр.
- Молоко – 600 мл.
- Сахар – 25 гр. для несладких блинов
- Соль – щепотка
- Масло растительное – 50 мл.
- Начинка:
- Яйца 4 шт.
- Селедка 400 гр.
- Зелёный лук



Сырный флан

Это такая невероятно потрясающая запеканка-омлет, очень нежно и вкусно.

Разбиваем яйца в миску, взбиваем вилкой, добавляем сливки и снова взбиваем. Добавляем моцареллу (натертую), солим и перчим по вкусу.

Разогреваем духовку до 160 °С. Смазываем маслом кокотницы диаметром 8 см, чуть присыпаем солью и перцем. Наливаем в них яичную смесь.

В неглубокую жаропрочную форму ставим кокотницы, наливаем горячую воду до середины высоты формочек и ставим в духовку.

Через 15-20 минут проверяем готовность фланов – они должны схватиться по краям, но быть мягкими в середине.

Подаем фланы холодными в кокотницах.

Ингредиенты

- Яйца – 2 шт.
- Сливки 20% – 300 мл.
- Сыр моцарелла(гауда) – 100 гр.
- Сыр пармезан – 20 гр.
- Сливочное масло – 20 гр.
- Мускатный орех – щепотка
- Соль/перец



Фриттата с зелеными овощами

Это итальянский омлет с овощами, овощи можно взять любые, но я вам предлагаю использовать зеленые овощи, это очень красиво.

Разогреваем духовку до 150 °С.

Очищаем побеги спаржи овощечисткой. Отвариваем их в подсоленной воде в течение 2-3 минут, обдаём холодной водой. Если используете замороженную спаржу, ее нужно помыть, обсушить и немного обжарить на сливочном масле с солью.

Цукини нарезаем тонкими слайсами, обжариваем на небольшом количестве масла по 2 минуты с каждой стороны.

Шпинат нарезаем произвольно, добавляем к кабачкам и жарим 1 минуту.

Взбиваем яйца со сметаной, солью и перцем до однородности. В большой сковороде с жаропрочными ручками растапливаем масло. Добавляем в сковороду все овощи, солим, перчим, заливаем яичной массой. Поджариваем на небольшом огне, чтобы низ схватился, примерно 3 мин. и переставляем в духовку. Готовим, пока верх не схватится, около 10-12 минут. Подаем горячей.

Ингредиенты

- Яйца – 4 шт.
- Сметана 15-20% – 120 гр.
- Спаржа – 100 гр.
- Шпинат – 1 пучок
- Цукини – 100 гр.
- Сливочное масло – 3 ст.л.
- Соль/перец



Болтунья на тостах

Срезаем корочки с ломтиков хлеба и разрезаем их по диагонали. Нагреваем топленое масло в сковороде на среднем огне и подрумяниваем кусочки хлеба с обеих сторон.

Растапливаем сливочное масло в кастрюле с толстым дном, яйца взбиваем и выливаем смесь, активно мешаем, готовим болтуню. В конце вливаем сливки, приправляем солью и перцем. Добавляем горчицу, зелень и сыр.

Выкладываем на тарелки по 3 тоста внахлест. Сверху выкладываем яичницу, украшаем петрушкой и сразу подаём.

Ингредиенты

- Белый тостовый хлеб – 3 ломтика
- Топленое масло – 30 гр.
- Сливочное масло – 40 гр.
- Яйца – 4 шт.
- Сливки – 1 ст. л.
- Соль/перец
- Дижонская горчица – 1 ст. л.
(русская 1 ч.л.)
- Петрушка – веточка
- Зеленый лук – 2 перышка
- Сыр пармезан – 20 гр.



Скрэмбл со спаржей

Очищаем побеги спаржи овощечисткой. Отвариваем их в подсоленной воде в течение 2-3 минут, обдаём холодной водой. Если спаржа замороженная, ее достаточно просто обмыть.

Растапливаем сливочное масло в кастрюле с тяжелым дном, вливаем взбитые яйца и готовим болтунью. Добавляем сливки, приправляем солью и перцем.

Спаржу прогреваем на растопленном сливочном масле 1 минуту, солим. Раскладываем яичницу по тарелкам, сверху выкладываем спаржу и посыпаем нарезанным зеленым луком. Сразу подаём.

Ингредиенты

На 4 порции

- Побеги спаржи – 6 шт.
- Сливочное масло – 80 гр.
- Яйца – 4 шт.
- Сливки – 4 ст.л.
- Зеленый лук – 1 перо
- Соль/перец



Салат с яйцом и беконом

Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем под струей холодной воды, очищаем от скорлупы, куриные яйца режим на 8 частей, перепелиные на 2 части. Можно готовить и с одним видом яиц.

Ветчину (или бекон) нарезаем прямоугольными слайсами и обжариваем на небольшом количестве масла.

Нарезаем помидоры крупными кусочками.

Рвем листья салата произвольно.

Все ингредиенты выкладываем в тарелку.

Готовим соус. В чашу для блендера разбиваем яйцо, добавляем соль, сахар, сухой чеснок, васаби, все перемалываем блендером, масло растительное вливаем медленно постоянно взбивая. У вас получится довольно густой соус вроде майонеза.

Листья и гренки смешиваем с соусом, выкладываем на тарелку, остальные ингредиенты красиво укладываем сверху.

Ингредиенты

- Салат (любой) – 50 гр.
- Яйца куриные – 1 шт.
- Яйца перепелиные – 3 шт.
- Помидор – 1/2 шт.
- Гренки/ хлебцы – 5-6 шт.
- Ветчина из индейки – 50 гр.
- Растительное масло для жарки

Для соуса:

- Яйца куриные – 1 шт.
- Масло растительное – 150 мл.
- Сахар – 1/2 ч.л.
- Васаби – 1/2 ч.л.
- Сухой чеснок – щепотка
- Соль – щепотка



Крем Сабайон классический

Насыпаем сахар в кастрюлю, добавляем вино, ставим на слабый огонь и растворяем сахар. Доводим до кипения, сразу выключаем огонь и даём сиропу полностью остыть. Подбираем кастрюлю такого размера, чтобы в нее свободно помещалась миска с круглым дном. Наполняем кастрюлю теплой водой на 2/3 высоты и подогреваем.

Сверху устанавливаем миску, вливаем сироп, добавляем желтки и начинаем взбивать венчиком. Продолжаем взбивать смесь на водяной бане 8–10 минут, пока соус не загустеет настолько, чтобы слегка тянуться за венчиком. Уменьшаем огонь до минимума и продолжаем взбивать, пока сабайон не будет опадать с венчика широкой лентой. Он должен стать пышным, густым и блестящим.

Снимаем миску с кастрюли. Добавляем апельсиновую цедру и слегка перемешиваем, стараясь не перебить сабайон.

Раскладываем сабайон по бокалам и сразу подаём.

Ингредиенты

Классический

На 4 порции:

- Белое вино(сотерн или другое сладкое) – 100 мл.
- Яйца (желтки) – 3 шт.
- Сахар – 40 гр.
- Цедра апельсина



Шоколадное суфле

Смазываем маслом 4 порционные формочки диаметром 10 см, чуть присыпаем их сахаром. Готовим заварной крем. Вливаем в кастрюлю молоко, добавляем 2/3 сахара и постепенно доводим до кипения. Взбиваем желтки с оставшимся сахаром, пока смесь не будет ложиться за венчиком лентой, затем добавляем муку. Продолжая помешивать, вливаем молоко, переливаем крем обратно в кастрюлю и держим на слабом огне, перемешивая, 1-2 минуты. Переливаем крем в миску, накрываем пленкой и оставляем.

Нагреваем духовку до 200 °С и ставим в нее противень. Крем аккуратно соединяем с какао и рубленым шоколадом. Взбиваем белки в густую пену, всыпаем 40 гр. сахара и взбиваем до мягких пиков. Аккуратно добавляем 1/3 белков в шоколадный крем, перемешиваем венчиком, затем берём большую ложку и соединяем оставшиеся белки с основной смесью. У вас должна получиться довольно жидкая масса. Раскладываем смесь по формочкам, наполнив их доверху. Ставим формочки на горячий противень и запекаем 13-15 минут. Духовку не открываем! Вынимаем суфле из духовки, посыпаем сахарной пудрой или кокосовой стружкой и сразу подаём.

Не бойтесь сложного рецепта, суфле того стоит!

Подавайте это божественное суфле с ложкой ванильного мороженого. Необычайно вкусное сочетание.

Ингредиенты на 4 порции

- Сливочное масло – 40 гр.
- Сахар – 40 гр.
- Какао-порошок – 50 гр.
- Шоколад (какао 70%) – 240 гр.
- Яйца (белки) – 10 шт.

Для заварного крема:

- Молоко– 350 мл.
- Сахар – 80 гр.
- Яйца (желтки) – 4 шт.
- Мука – 30 гр.

Для подачи:

- Сахарная пудра или кокосовая стружка



Спасибо!



Воспроизведение или пересылка третьим лицам данного сборника в полном или частичном объеме запрещено без предварительного письменного согласия правообладателя и преследуется по закону.

Со вкусом и любовью, @resto_ray