

Закуски з яєць та сиру



Запіканка з яєчних білків з кальмарами та броколі



Спосіб приготування:

Відваріть кальмарів. Для цього необхідно на 3-4 хвилини опустити їх у киплячу воду. Відокремте білки від жовтків.

Білки змішайте сіллю, перцем

(можна використовувати інші трав'яні приправи), збийте до пишної піни віночком.

- Відваріть броколі, подрібніть їх з кальмарами в блендері до однорідної маси. Суміш, що вийшла, змішайте із збитими білками.
- Змастіть оливковою олією лист і викладіть на нього масу. Поставте лист у розігріту до 160-170 градусів духовку і випікайте 10-15 хвилин.

Листковий омлет



Продукти:

Яйця - 2 шт.

Молоко – 40 г

Соєвий соус – 20 г

Шинка - 25 г

Помідори – 30 г

Сир - 25 г

Зелень - 3 гілочки

Рослинна олія -15 г

Спосіб приготування:

Змішайте молоко, соус та яйця, збийте суміш.

Дрібно натріть сир, нарубайте інгредієнти, що залишилися. Змішайте все в окремій мисці.

На змащену та розігріту сковорідку вилийте трохи суміші соусу, молока та яєць. Лійте так, щоб при запіканні вийшов тонкий коржик. Викладіть частину начинки на половину коржика, другою половиною, що просмажилася, накрийте начинку.

Знову налейте млинцеву суміш і повторюйте всі дії до закінчення інгредієнтів. У вас повинен вийти листковий омлет, який слід трохи підсмажити після закінчення страви.

Яйця, фаршировані печінкою тріски



Продукти:

Яйця - 3 шт.

Печінка тріски консервована - 100 г

Майонез - 70 г

Кріп за смаком

Сіль за смаком

Перець чорний мелений за смаком

Технологія приготування.

Відварити яйця круто. Остудити, очистити, розрізати на рівні половини. Акуратно вийняти жовтки, змішати їх з консервованою печінкою, спеціями та майонезом до отримання однорідної суміші. Викласти начинку на яйця, посипати зеленню.

Яйця по-шотланські



Продукти:

Яйця перепелині - 7 шт.
Фарш курячий - 200 г
Зелень петрушки - 10 г
Борошно – 50 г
Сухарі панірувальні – 100 г
Яйце куряче - 1 шт.
Сіль за смаком
Перець чорний мелений за смаком
Олія - 30 г.



Технологія приготування:

Відварити перепелині яйця круто, охолодити та очистити. Фарш змішати зі спеціями та дрібнонарізаною зеленню. сформувати коржі з фаршу, в які загорнути яйця. За формою кожне яйце у фарші має нагадувати кулю. Збийти куряче яйце. Запанірувати кульки спочатку в борошні, занурити потім у яйце, а далі панірувати в сухарях. Залишити кульки в холодильнику на 20-30 хвилин

В розігрітій фритюр викласти яйця, смажити при середній температурі 3-4 хвилини до золотистої шкоринки.



Жовток на хмаринці

Технологія приготування:



Відокремити білки від жовтків і збити їх із сіллю у стійку піну. Застелити лист пекарським папером, змастити його маслом. Розділити білкову масу на порції і викласти на деко. Кожній надайте форму гнізда, зробивши в центрі заглиблення. У ямки покласти жовток. Зверху страву можна посипати тертим сиром. Запікати яйця в духовці 15 хвилин|мінути| при температурі 200 градусів.

Яйце в булочці



Приготування:

Візьяти пишну круглу булочку, зрізати з неї верхівку і витягти м'якоть. У горщик, що вийшов, вилити збите яйце. Можна додати різні начинки. Запекати страву в духовці при температурі 200 градусів близько 15 хвилин, і ви отримаєте хрустку булочку з ніжним та ситним вмістом.



Яйця кокот

Технологія приготування:



Яйця поміщають у змащені маслом форми разом з приправами та іншими інгредієнтами, після чого запікають у духовці на гарячій водяній бані доти, поки білки не застигнуть, але жовтки при цьому залишаться рідкими.

Як начинку використовують бекон, свіжу зелень, сир, соус песто або вершки. Також на дно кокотниці можна викласти кістковий мозок або філе курки.

Яйця Меретт



Яйця у винному соусі (фр. Oeufs en meurette) — це традиційна французька страва родом із Бургундії та класичний сніданок паризької богеми.

Позбавлені шкаралупи яйця відварюють у червоному вині. Винна кислота знезаражує яйця і запобігає витоку жовтка.

Компанію цій елегантній страві складає винний соус Меретт (фр. meurette) з додаванням цибулі-шалот та бекону. Подають яйця Меретт разом із хрусткими часниковими тостами.

Яєчне



Суфле обов'язково подається гарячим в індивідуальних фарфорових формах (рамекінах), прямо з духовки, доки не встигло осісти.

Одна з найніжніших страв суфле (фр. Soufflé), яке сором'язливо виглядає своєю пишною шапочкою з очевидної тісної формочки, яку готують із міцно збитих яєчних білків з додаванням соусу. Таке споконвічно французька страва може бути солодкою або солоною залежно від інгредієнтів.



Скрембл



Вершкове масло розтопити на сковороді на середньому вогні.

Додати шпинат і перемішати з олією, поки він не розмякне.

Додайте яєчну суміш із куркумою. Весь час перемішуючи яйця, краще це робити кожні 30 секунд, весь процес приготування яєць займає 2-3 хвилини.

Приправити сіллю та перцем.

Яйця можна подавати з беконом, помідорами, авокадо чи зеленню.

Чилбир, або яйця по-турецьки



Яйця - 4 шт.

Оцет – 5 г.

Йогурт- 200 г

Часник -1 зубчик

Масло вершкове - 50 г

Перець (Кайенський) – 5 г

Перець (солodka паприка) -1 г

Сіль щіпка

Технологія приготування:

Приготувати яйця пашот. Для цього потрібно довести воду в сотейнику до кипіння, потім додати чайну ложку оцту і акуратно вилити в киплячу воду яйця так, щоб вони не торкалися один одного. Час приготування яєць пашот – близько 4 хвилин у киплячій воді. Часник дрібно натерти і змішати з грецьким йогуртом. В сотейнику растопити масло до нього додати солodka паприку і кайенський перець (це обов'язкові інгредієнти, які дадуть страві неповторного східного аромату). Викласти яйця пашот на тарілку, полити їх приготованим йогуртом із часником. Зверху полийте страву олією зі спеціями.

На окрему тарілку можна викласти заздалегідь приготовлені грінки або розрізаний на шматочки коржа