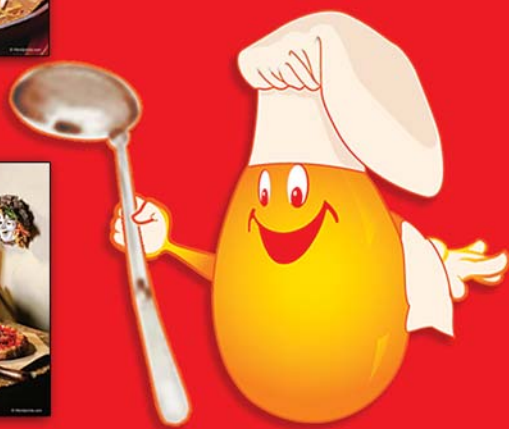


# БЛЮДА НАРОДОВ МИРА ИЗ ЯИЦ



ОТ ТМ ЯСЕНСВІТ



Извечный вопрос «Что появилось раньше: яйцо или курица?» уже долгие века не дает покоя мыслителям и философам. Однако в мире кулинарии присутствует полный консенсус, относительно повсеместного употребления и того и другого. Курицу мы оставили философам, а нашим покупателям, мы подготовили уникальный подарок — сборник рецептов «Яйца в кухнях народов мира». Мы собрали простые, но в тоже время очень вкусные и необычные рецепты яичных блюд со всех уголков нашей яйцеобразной планеты.

Яичница, омлет, яйца всмятку и вкрутую, яйца как ингредиент салатов, супов, блинов и прочих блюд уже многие века входят в рацион человека на всех континентах и островах. Мексиканское «Энчиладос», кавказское «Кюкю» или «Тирольский рулет» радуют гурманов разных стран именно благодаря находящимся в них яйцам.

Куриные яйца — это отличный источник белка и минералов, включая железо, фосфор и йод. В яйцах содержится антиоксидант селен и цинк, необходимый для здоровой иммунной системы. Яйца снабжают нас витаминами группы В, С, D и Е, необходимыми для нормального роста, восстановления организма и защиты против рака. Они улучшают репродуктивную функцию человека и способствуют рождению здоровых детей. А вот калорий в яйцах немного и всего 10% жира! Так, например, при регулярном употреблении в пищу яиц укрепляется сердечная мышца, а происходит это благодаря высокому содержанию в них витамина Е.

Кстати, диетологи рекомендуют обратить внимание на наличие яиц в меню людей, желающих похудеть. Сравнительный анализ двух меню для завтрака, одинаковых по уровню калорий, но отличавшихся тем, что в одно меню входили яйца, а в другое — нет, показал, что быстрее худели те, кто завтракал яйцами.

Готовьте блюда с яйцами! Готовьте вкусные и разнообразные блюда из яиц со всего света, а торговая марка «ЯСЕНСВІТ» сделает все, чтобы обеспечить Вас свежими, качественными яйцами украинского производства.

Приятного аппетита!





### ЯЙЦА «МЕТТЕРНИХ»

*Яйца — 2 шт., масло сливочное — 25 г, грибы свежие — 150, сыр — 15, соль.*

Свежие грибы нарезают ломтиками, припускают с маслом, солят, выливают на них яйца, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу.

### ЯЙЦА ПО-ВЕНСКИ

*Яйца — 1 шт., ломтик белого хлеба, 50 г мягкого сливочного масла, соль.*

Сварить яйцо всмятку (чтобы желток оставался жидким) и очистить. Порезать хлеб кусочками и положить в чашку. Положить туда яйцо, сливочное масло, все посолить и перемешать.

### ТИРОЛЬСКИЙ РУЛЕТ

*Яйца — 1 шт., 1 ч. л. майонеза; для начинки: ветчина с сыром; грибы с луком и беконом; помидоры, сладкий перец, индюшиная грудинка.*

Яйцо взбить с майонезом, вылить на сковороду и прикрыть сверху крышкой, чтобы верх «схватился». Переложить на тарелку поджаренной стороной вниз, положить в центр любую мелко нарезанную начинку: чеснок + зелень, ветчина + сыр, жареные грибы + жареный лук + бекон, помидоры + сладкий перец, + индюшиная грудинка с майонезом. Завернуть трубочкой.



## ЯЙЦА-ПАШОТ ПО-АМЕРИКАНСКИ

*Яйца — 2 шт., батон, сыр тертый 30 г,  
масло сливочное 10 г.*

Яйца отваривают «в мешочек», очищают и кладут на гренки; гренки помещают на сковороду, яйцо посыпают тертым сыром и поливают слегка прожаренным сливочным маслом; сковороду ставят на 2 мин в сильно нагретую духовку.

Подают гренки на блюде, поместив в центре его пучок салата.

## ЯЙЦА «БЕНЕДИКТ»

*Яйца — 4 шт., 2 желтка, 2 ст. ложки сливок,  
1 ст. ложка тертого сыра, 4 ломтика поджаренного  
хлеба, немного сливочного масла, 1 помидор,  
1 рюмка десертного вина, 4 ломтика шпика,  
перец и соль по вкусу.*

Сливки, желтки, сыр и вино поставить на паровую баню и загустить, постоянно помешивая; приправить перцем и солью. Приготовить из яиц 4 глазуньи. Обжарить 4 ломтика шпика и нарезанный дольками помидор. Ломтики хлеба слегка намазать сливочным маслом и на каждый положить по ломтику шпика, помидора и глазунью. Полить соусом, приготовленным на паровой бане, и сейчас же подать на стол.

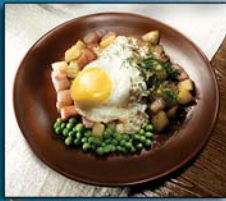
## ЯЧНИЦА «ОРЛАНДО»

*Яйца — 2-3 шт., средняя луковица, 1-2 морковки,  
3 помидора (или 3 ложки кетчупа), 1 перец, 2 дольки  
чеснока, специи по вкусу.*

На растительном масле обжаривается лук, затем добавляется тертая морковь, мелко порезанные помидоры и перец. Овощи обжариваются, добавляется давленый чеснок, вливаются яйца. Все перемешивается, обжаривается. В заключение, добавляются специи.



### **ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА С ОРЕХОВОЙ ПОДЛИВКОЙ** (английский рецепт)



*Яйца — 6 шт., 200 г грецких орехов, 1 долька чеснока, веточка кинзы, ложка винного уксуса, стручковый зеленый перец, шафран.*

Яйца сварить вкрутую, удалить скорлупу, каждое разрезать пополам и уложить на блюдо. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец, шафран и зелень кинзы хорошо истолочь с солью, развести одним стаканом кипяченой холодной воды, добавить по вкусу винный уксус или гранатовый сок и залить яйца, дать настояться.

### **ЯЙЦА ПО-ИРЛАНДСКИ**

*Яйца — 6 шт., 2 столовые ложки сливочного масла, 6 картофелин, 1 луковичка, 1 сладкий перец.*

В большой сковороде растопить масло, добавить картофель, лук и зеленый перец. Обжарить, пока картофель не станет золотистым. Добавить разбитые яйца, готовить, пока они не «схватятся». Подавать горячим.

### **ЯЙЦА В ФАРШЕ ПО-ШОТЛАНДСКИ**

*Яйца — 1 сырое, 5 сваренных вкрутую, 450 г мясного фарша, сухари панировочные, растительное масло.*

Вареные яйца обвалить в муке. Разделить фарш на 5 частей и раскатать каждую на посыпанной мукой доске, придав форму овала. Положить по яйцу в центр каждого овала и облепить их фаршем, придав форму шара. Обмакнуть каждый шар во взбитое яйцо, а затем — в сухари, запанировать так дважды. Обжарить во фритюре.



## ЯЙЦА ПО-НЕМЕЦКИ ВО ФРИТЮРЕ

*Яйца — 5 шт., сыр — 200 г, горчица — 1 ст. л., соль, перец черный, растительное масло — 300 г.*

Яйца сварить вкрутую, затем разрезать пополам, вынуть желтки и смешать с одной столовой ложкой горчицы. Посолить, добавить черный перец и наполнить этой смесью белки. Половинки яиц скотать спичками. Отдельно в чашке разболтать сырое яйцо и обмакнуть в него начиненные яйца. После этого яйца обвалить в тертом сыре. Затем — снова в яйцо и в панировочные сухари. Обжаривать в течение трех минут в кипящем масле. Подавать со сметаной или майонезом.

## ЕЛИЗЕНЛЕБКУХЕН (*elisenlebkuchen*) БЕЛКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

*Яйца — 2 шт., 150 г молотого фундука, цукаты — по 50 г лимонных и апельсиновых, 1 пакетик ванильного сахара, облатки диаметром 60-70 мм — 12-13 шт., сахар — по вкусу. Для украшения: половинки очищенного миндаля сахарная пудра для глазури, 2-3 ложки коньяка или сока.*

Белки с небольшим количеством сахара взбить в крепкую пену, добавить оставшийся сахар, взбить, аккуратно вмешать (лучше просто ложкой) фундук, цукаты. На противне разложить облатки, на каждую выложить ложкой (обмакивая ее в воде) полученную массу, придать округлую форму. Сверху разложить цветком миндаль. Запечь в духовке при 150° минут 20-25. Когда немного остынут, покрыть глазурью (пару ложек воды, коньяка или фруктового сока смешать с сахарной пудрой).

## СТЕЙК С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

*Яйца — 1 шт., мясо 200, сыр голландский 25 г, масло сливочное 20 г. Рис припущенный — 150 г, соус томатный — 50 г, цедра лимонная — 5 г, соль.*

Говядину или телятину нарезают по одному куску на порцию, отбивают, солят, перчат, обкатывают отбивную в льезоне из одного яйца и тертого голландского сыра и жарят в масле на слабом огне до образования светлой корочки. На припущенный рис кладут готовую отбивную, вторую — засыпают измельченной лимонной цедрой.



### ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ С ЯЙЦОМ

*Яйца — 2 шт., фасоль стручковая свежая — 225 г, или фасоль стручковая консервированная — 200 г, масло сливочное или топленое — 30 г, лук зеленый — 50 г, или репчатый — 40 г, зелень петрушки, кинза, базилик — 10 г, перец, соль.*

Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук солят, посыпают перцем и припускают в жире с небольшим количеством бульона; добавляют кинзу, зелень петрушки, базилик и доводят до готовности. Затем заливают взбитыми яйцами и запекают.

### КЮКЮ С ОРЕХАМИ

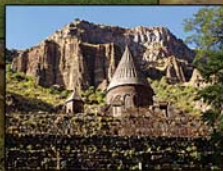
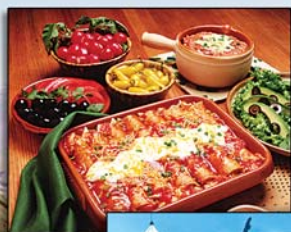
*Яйца — 2 шт., лук зеленый — 25 г, кинза — 15 г, укроп — 10 г, шпинат — 30 г, грецкие орехи — 40 г, масло топленое — 30 г, перец, соль.*

Зелень и лук мелко шинкуют, добавляют перец, яйца, солят и тщательно взбивают. После этого добавляют мелко измельченные грецкие орехи. В сковороде растапливают масло и наливают яично-зеленную смесь. Когда яйца будут готовы, блюдо делят на две или четыре равные части, переворачивают и жарят до образования коричневой корочки. Подавая — поливают маслом, отдельно подают мацони (простоквашу).

### КАБАЧКИ С ЯЙЦОМ (армянская кухня)

*Яйца 1 шт., кабачки — 125 г, 10 г муки, 25 г топленого масла, 50 г мацуна (простокваша), 2 г чеснока, соль, зелень петрушки по вкусу.*

Очищенные и нарезанные кружками кабачки посолить, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым маслом, залить взбитыми яйцами и запекать 5-8 мин. Подать кабачки, посыпав зеленью петрушки, мацун с измельченным чесноком подать отдельно.



## ЯЙЦА «ФЕНИКС»

*Яйца — 4 шт., 200 г свинины, 100 г креветок, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. л. крепкого десертного вина, 1 ст. л. душистого растительного масла, 3 ч. л. томатного соуса, соль.*

Из свинины приготовить фарш, добавить 1 ч.л. крепкого десертного вина, посолить и сформовать тефтели размером с куриное яйцо. Влить в миску немного кипятка и душистого масла, осторожно разбить в эту миску яйца, стараясь не смешивать желток с белком. Тефтели из фарша положить между яйцами, а сверху положить очищенные креветки. Варить 10 мин на пару. Вскипятить немного воды, добавить вино, томатный соус и довести до кипения. Влить немного разведенного крахмала, сбрызнуть душистым растительным маслом и полить приготовленной смесью яйца. Подавать к столу.



## СЛАДКИЕ ЯИЧНЫЕ ТРУБОЧКИ

*Яйца — 3 шт., 3 ст. л. молока, 1 ст. пшеничной муки, 0,5 ст. фруктового варенья, 0,5 ст. сахара, 2 ч. л. растительного масла, 0,5 ч. л. ванилина.*

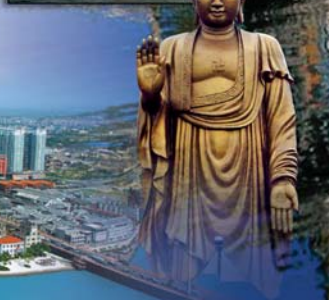
Вылить яйца в глубокую миску и взбивать в течение 2 мин. Добавлять понемногу сахарный песок и взбивать в течение 15 мин, пока не появятся пузырьки. Затем влить теплое молоко, взбивать в течение 1 мин, добавить ванилин и постепенно всыпать просеянную пшеничную муку, слегка перемешивая в густую массу. Подготовить низкие квадратные формочки, смазав их растительным маслом. Полученную массу выложить в эти формочки и выпекать в духовке, нагретой до 250–280 °С, в течение 10 мин. Яичная масса должна стать желтого цвета. Откинуть формочки на чистую тряпку или пергамент, выложить подготовленную массу, сверху намазать фруктовым вареньем, свернув блинчик с вареньем в трубочку. Перед подачей на стол снять пергамент и нарезать яичные трубочки на кружочки.



## ЯЙЦА С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

*Яйца — 4 шт., 1 ст. л. соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 200 г пекинской капусты, 50 г зелени петрушки, 1 г молотого черного перца.*

Вскипятить 1 л воды, посолить, влить туда взбитые яйца и варить на слабом огне до готовности, выложить в чашку. Добавить соевый соус, кунжутное масло, молотый черный перец, мелко нарезанную пекинскую капусту, зелень петрушки, залить оставшейся от варки яиц водой и подавать к столу. На юге Китая при приготовлении этого блюда принято варить яйца в воде, в которую добавлено немного рисовой водки. Можно положить сахар, тогда блюдо получится кисло-сладким. Это блюдо рекомендуется для рожениц.







## ЯИЧНЫЙ САЛАТ

*Яйца — 5-7 шт., сваренных вкрутую, 1 средняя луковича (по желанию), 1 стебель сельдерея, тонко порезанный, 1 — 2 ложки майонеза или салатного масла, соль и перец по вкусу*

Очистите и разомните яйца. Нарезьте овощи и добавьте приправы. Хорошо перемешайте все ингредиенты. 6 порций. Вариант: картофельно-яичный салат. Добавьте 3 размятых картофелины и 1 чайную ложку маргарина.

## ВАРЕННОЕ ЯЙЦО С ОБЖАРЕННЫМ ЛУКОМ ПО-ЕВРЕЙСКИ

*Яйца — 8 шт., большая луковича, 40 г топленного гусиного жира, свежая зелень, соль.*

Сварить вкрутую яйца. Очистить и нарезать колечками лук. Содержимое остывших яиц нарубить или мелко нарезать. Лук, помешивая, подрумянить в жиру на слабом огне. Свежую зелень перебрать, помыть, обсушить и мелко нарезать. Соединить содержимое яиц, лук, посолить и аккуратно перемешать. Выложить получившуюся массу в салатницу, полить жиром, оставшимся в сковороде, и посыпать зеленью. Красиво, вкусно, в меру сытно и не без диетических достоинств, которых тем больше, чем меньше взяли соли и жира.

## ЖЕЛЕ ЯИЧНОЕ

*Яйца — 4 желтка, 2 ст. молока, 2 ст. л. сахара, столовая ложка измельченных грецких орехов, ванилин, желатин.*

Желатин залить водой на 1 час для набухания. Яичные желтки растереть с сахаром. Молоко вскипятить, растворить в нем набухший желатин. Горячее молоко постепенно влить в массу яичных желтков, размешивая, добавить ванилин. Желе разлить в стеклянные вазочки или смазанные оливковым маслом формочки, поставить в холодильник для застывания. Подавать желе с консервированными фруктами или фруктовым соком.



## ЭНЧИЛАДОС С ЯЙЦОМ

*Яйца — 5 шт., 8 штук пшеничных тортильяс (лепешки, можно взять лаваш), томатный соус — 100 г оливковое масло — 4 ст. л., густая сметана — 150 г, нарубленный свежий кориандр — 2 ст. л., перец красный молотый, майоран, соль.*

Нагреть томатный соус в высокой сковороде на маленьком огне, изредка помешивая. Одновременно подогреть растительное масло на другой сковороде с толстым дном. Аккуратно положить по одной тортильяс в горячее масло и разогревать по 3-4 секунды с каждой стороны до мягкости. Обсушить на сите. Поставить в теплое место. Смешать в миске яйца и сметану, посолить и поперчить, добавить майоран. Положить начинку в тортильяс и завернуть. Смазать жиром противень. Выложить энчиладос на противень разрезом вниз. Залить томатным соусом. Завернуть в фольгу и выпекать в течение 15-20 минут до полного прогревания. Подавать горячим, украсив кориандром.

## ОМЛЕТ «МЕХИКО»

*Яйца — 4 шт., масло сливочное — 60 г, шампиньоны — 60 г, перец сладкий — 60 г, помидоры — 60 граммов, соус томатный — пол стакана, сок мясной — 20 г.*

Нарезанные ломтиками и пассерованные на сливочном масле свежие грибы соединяют с испеченным, очищенным нарезанным солонкой и тоже пассерованным на масле перцем и очищенными от кожицы и семян, мелко нарезанными и поджаренными в масле помидорами. Весь гарнир заворачивают в поджаренный омлет и поливают томатным соусом, разбавленным мясным соком.

## ЯЙЦА В СТИЛЕ «ВАЛЬЕХО»

*Яйца — 6 шт., 1,5 ст. л. масла, 1 тонко нарезанная луковица, 1 нарезанный крупными ломтиками свежий зеленый чили (без семян), 500 г нарезанных и очищенных от кожи помидоров (без семян), 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, 100 г тертого сыра «Чеддер» — необходимо для 6 порций.*

Растопите масло в большой сковороде с толстым дном. Положите лук и поджаривайте на среднем огне, пока он не станет мягким, но не коричневым. Добавьте перец чили, помидоры и томатную пасту. Тушите в течение 10 минут. Посолите и поперчите. Сделайте в полученной смеси 4 углубления для яиц. Разбейте поочередно яйца в блюдце, затем осторожно слейте их (не смешивая белок с желтком!) в углубления, накройте сковороду крышкой и оставьте на огне еще на 4 минуты, пока белки не загустеют. Посыпьте каждое яйцо сыром, снова накройте крышкой и держите на огне 1 минуту, пока сыр не расплавится, после чего сразу подавайте на стол.



### ЯЙЦА ПО-ЛИОНСКИ

*Яйца — 4 шт., 100 г кабачков, по 40 г репчатого лука и сыра, по 50 г белого мясного соуса и сливочного масла, зелень укропа и соль по вкусу. Для соуса (на стакан соуса): 110 г мясного бульона (можно приготовить из кубика), по 6 г пшеничной муки и сливочного масла, соль по вкусу.*

Лук нарезают полукольцами и припускают в масле. Очищенные от кожицы кабачки нарезают соломкой, поджаривают на масле и соединяют с луком. Смесь поливают соусом, солят, посыпают измельченной зеленью, укладывают на смазанную маслом сковороду, заливают яйцами, посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

Приготовление соуса. Муку прогревают с жиром, не допуская изменения ее окраски, сразу же разводят процеженным бульоном, вливая его постепенно и при непрерывном помешивании, чтобы не было комков. Затем все варят при слабом кипении 45-50 минут часто помешивая лопаткой или ложкой, чтобы избежать пригорания. Готовый соус солят и процеживают.

### ЯИЧНЫЕ СНЕЖКИ (сладкое блюдо)

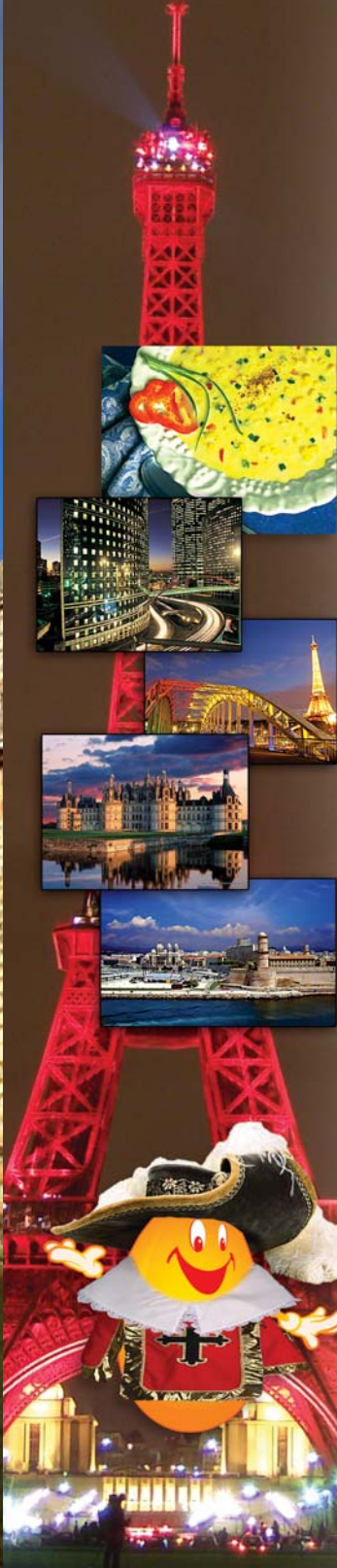
*Яйца — 4 шт., 1/2 л молока, щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сахара.*

Молоко прокипятим с солью и ванильным сахаром и снимем с плиты. Яичные белки отделим от желтков. В кастрюле взобьем желтки с сахаром в пену, постепенно добавляя молоко. Поставим кастрюлю на плиту и на медленном огне при непрерывном помешивании разогреем эту смесь, пока она не приобретет консистенцию крема. Снимем крем с плиты, не доводя до кипения, в противном случае он свернется. Дадим крему остыть. Белки взобьем в тугую пену. В большую кастрюлю нальем воды и доведем ее до кипения. Когда в воде наверху появятся пузырьки (вода не должна бурно кипеть), сделаем ложкой шарики из взбитого белка и побросаем их в горячую воду, быстро перевернем и через несколько секунд вынем из воды. Положим их в остывший желтковый крем. Повторим эту операцию, пока не используем весь взбитый белок.

### СУП-ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦАМИ

*Яйца — 4 шт., одна крупная луковича, столовая ложка сливочного масла, 6 стаканов молока, пол-стакана сливок, соль, перец — по вкусу*

Молоко подогреть, влить, помешивая взбитые яйца, медленно довести до кипения, после чего всыпать мелко рубленый лук, добавить сливочное масло, соль, перец и проварить в течение 10 минут. В готовый суп перед подачей положить сливки.



## ЯЙЦА «ОРСИНИ»

*Яйца — 6 шт., 60 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, петрушка, соль, перец.*

Отделить белки от желтков, желтки оставить в скорлупках. Взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену. Выложить белки в смазанный сливочным маслом противень, разровнять деревянной ложкой и сделать 6 углублений на максимальном расстоянии друг от друга. В эти углубления выложить желтки. Яйца поперчить, присыпать натертым сыром, положить сверху по небольшому кусочку масла. На самом нижнем уровне духовки, разогретой до 150 градусов, выпекать яйца 15-20 минут. Готовый омлет посыпать еще немного натертым сыром и зеленью петрушки.



## МАРИНОВАННЫЕ ЯЙЦА ПО-МИЛАНСКИ

*Яйца — 8 шт., 2 головки чеснока, 2 ст. л. перца в горошинах, 3 звездочки гвоздики, 1 корень имбиря, 1-2 стручка жгучего перца, 4 веточки тмина, 0,5 л яблочного уксуса, 0,5 л оливкового масла.*

Положите яйца в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения и варите в течение 10 минут. Слейте, обдайте холодной водой, остудите. Очищенные от скорлупы и положите в банку. Подготовленные зубчики чеснока положите в кастрюлю с яблочным уксусом. Добавьте тмин, нарезанный имбирь, жгучий стручковый перец целиком, гвоздику, горошины перца и доведите до кипения. Залейте яйца полученным маринадом. Добавьте оливковое масло. Закройте банку и поставьте в прохладное место на 24 часа. В течение этого времени 2-3 раза переверните ее вверх дном. Приготовленные таким образом яйца можно хранить в холодильнике в маринаде максимум 4 дня. Травы и пряности вы можете варьировать по вашему вкусу.



## ФЛОРЕНТИЙСКАЯ ПИЦЦА С ЯЙЦАМИ

*Яйца — 4 шт. небольших (крупные могут затопить пиццу), 6 ст. л. томатного соуса, 175 г промытых листьев шпината, 151 г грибов, маринованных в масле, 50 г пармезана тертого, готовая основа для пиццы диаметром 30 см.*

Всего 6 ингредиентов, при наличии готовой основы для пиццы готовится очень быстро. Удивите знакомых вегетарианцев! Разогреть духовку до 200 C°. Положить основу для пиццы на противень и намазать соусом. Положить листья шпината в миску для микроволновки, накрыть пленкой и проткнуть пленку ножом пару раз. Поставить в микроволновую печь (851W) на 2 мин, пока шпинат не завянет, слить жидкость и разложить шпинат по основе. Сверху уложить грибочки. Приправить солью и перцем по вкусу и посыпать половиной пармезана. Запекать 10 мин. Сделать 4 углубления в шпинате и разбить в каждое по яйцу. Посыпать оставшимся пармезаном. Время приготовления: 30 мин.



**ОМЛЕТ ПО-ИСПАНСКИ**

*Яйца — 8 шт., 3 ложки растительного масла, 1 луковица, 500 г картофеля, половинка сладкого перца, 1 ст. л. сушеного молотого сладкого перца, перец черный, кинза, листья салата.*

Нарежьте картофель ломтиками. Сварите в подсоленной воде до полуготовности. Откиньте на дуршлаг. Нашинкуйте лук. Нарежьте перец кубиками. В сковороде разогрейте растительное масло. Пассеруйте лук до мягкости. Добавьте картофель и перец. Жарьте овощи 2-3 минуты. В мисочку разбейте яйца, приправьте, добавьте паприку. Смешайте. Вылейте смесь в сковороду с овощами. Присыпьте кинзой и жарьте 5 минут. Переверните омлет и поджарьте с другой стороны. Разложите на тарелки, украсьте листьями салата.

**ЖАРЕННЫЙ ХЛЕБ С ЯЙЦАМИ**

*Яйца — 4 шт., на каждое — по щепотке соли и белого перца. 500 г черствого белого хлеба, 1 чашка (200 граммов) теплой воды, 1/2 ч. л. соли, 2 зубчика чеснока, 200 г колбасы с красным перцем, 200 г сырого окорока, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. острого красного перца, на каждое — по щепотке соли и белого перца.*

Хлеб нарежем тонкими ломтиками и за несколько часов до тепловой обработки положим в кастрюлю, польем водой, посолим, накроем и отставим. Чеснок очистим и порубим. Колбасу и окорок нарежем кубиками. В сковороде разогреем 3 ст. л. оливкового масла, поджарим на нем сначала чеснок, затем колбасу, окорок и острый стручковый перец. Добавим пропитанный водой хлеб, все хорошенько перемешаем и 15 минут все вместе пожарим. В процессе жарения мешаем и при этом раскрошим хлеб на отдельные кусочки. В другой сковороде разогреем оливковое масло и пожарим на нем яичницу-глазунью. Посолим ее, поперчим и положим в тарелки на горку жареного хлеба.

**ЯЙЦА «ФЛАМЕНКО»**

*Яйца — 8 шт., 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 красный сладкий перец, 100 г сырого окорока, 200 г колбасы с красным перцем, 5 ст. л. оливкового масла, 1 чашка (200 граммов) мороженого зеленого горошка, 1 чашка (200 граммов) мороженой стручковой фасоли, 1 ч. л. соли, по щепотке белого перца и красного перца.*

Лук очистим и нарежем кубиками. Чеснок очистим и порубим. Помидоры, сняв кожицу и удалив зернышки, порежем. Сладкий перец разрежем, удалим зерна и прожилки, промоем и нарежем соломкой. Так же нарежем и окорок. Колбасу нарежем ломтиками. В огнеупорной посуде разогреем оливковое масло и поджарим на нем лук и чеснок. Добавим помидоры, фасоль, сладкий перец и зеленый горошек, поперчим, хорошенько перемешаем и под крышкой потушим 15 минут. Духовку разогреем до 200 градусов. 8 ломтиков колбасы отложим, остальные добавим к овощам вместе с окороком. Деревянной ложкой сделаем в овощах 8 лунок и в каждую отобьем по яйцу. Каждое яйцо накроем ломтиком колбасы. Поставим посуду в духовку на среднем уровне. Когда белки запекутся, вынем кушанье из духовки. Подается горячим.



## ЯЙЦА ЗАЛИВНЫЕ ПО-ПОЛЬСКИ

*Яйца — 1 шт., 300 г говяжьей голяшки, 65 г ветчины, салат овощной — 80 г, половинка маленькой луковицы, 10 корнишонов, майонез.*

Сваренное вкрутую яйцо охлаждают и режут пополам. Готовят мясное желе и охлаждают его, не допуская полного застывания. Ветчину нарезают мелкими кубиками, корнишоны — полосками. В специальную форму заливают немного охлажденного желе. Когда оно застынет — укладывают листики зеленого салата, половинки яйца желтками вниз, корнишоны, ветчину, выливают остатки желе и охлаждают. Перед подачей к столу формочку несколько секунд прогревают в горячей воде, чтобы желе отстало от стенок. Выкладывают его на плоское блюдо, выстланное листиками зеленого салата. Соус майонез или татарский подают отдельно.



## РАГУ С ЯЙЦОМ

*Яйца — 4 шт., 3 сладких перца, 1 луковица, 2 помидора, соль, перец молотый.*

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 минут. Добавить крупно нарезанные помидоры и тушить еще 5 минут. Взбить яйца, посолить, залить тушеные овощи и слегка запечь. Подавать с рассыпчатым рисом, картофелем или хлебом. Время приготовления — 30 минут.

## ЯЙЦА С СЫРНЫМ КРЕМОМ

*Яйца — 5 шт., 100 г твердого сыра, 50 г сметаны, зелень, соль.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать поперек на две половинки, вынуть желтки, растереть их со сливочным маслом, добавив тертый сыр и рубленую зелень. В полученную массу положить сметану маленькими порциями, растереть, чтобы получилась однородная масса. Посолить и поперчить. У белков срезать верхушки, чтобы половинки яиц, не падая, стояли на блюде. Дно блюда сплошь выложить зеленью, на нее поставить половинки яиц. Затем заполнить их сырным кремом, украсить веточками зелени. По краям блюда положить гарнир: отваренный картофель, зеленый лук, отваренную морковь и свеклу.



# В ассортименте ТМ ЯСЕНСВІТ найдутся куриные яйца на любой вкус



На Ваши вопросы ответим по телефонам: (+38 044) 481 28 75, (+38 044) 481 25 43  
Ваши отзывы и пожелания мы ждем по адресу:  
04116, г. Киев, ул. В.Василевской, 27/29  
ОАО «Крушинський птахівничий комплекс»  
Наша страничка в Інтернеті:  
[www.agrotrade.kiev.ua](http://www.agrotrade.kiev.ua)



## В ПЕРШЕ В УКРАЇНІ ЯЙЦЕ ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ!



Торгівельна марка «Ясенсвіт» повідомляє своїм споживачам про те, що екологічно чисте яйце «Моє сонечко» отримало схвалення та високу оцінку Міністерства охорони здоров'я України та рекомендовано для харчування дітей! (Висн. № 05.03.02-04/65262 від 24.12.2007 р. Інституту екології і токсикології ім. Л.І. Медведя ТУ У 01.2-05477066-002:2007). Яйце «Моє сонечко» тепер не тільки єдине на ринку України, яке пройшло всі численні випробування на якість, безпеку, вітамінний склад та інші важливі чинники, а й єдиний продукт дитячого харчування не зроблений руками людини, а створений самою природою. Бо вони одержані від молодих курей, для яких нашими спеціалістами була розроблена унікальна рецептура екологічно чистих натуральних кормів. За рахунок натуральних кормів яйце «Моє сонечко» збагачене мінералами та мікроелементами. Кожне яйце «Моє сонечко» містить вітамін А-8,5 г/г (норма — не менше 6,0 мкг/г), вітамін В2-4,5 жовтка (норма — 4,0 мкг/г), каротиноїди(у жовтку) — 25,6 (норма — 15 мкг/г), білки — 6,2 г, жири — 4,9 г, та вуглеводи — 0,39 г. Також в кожному яйці містяться корисні для дитячого організму мінерали такі як залізо, магній, кальцій та силен. Кожен з цих мінералів допомагає росту та розвитку дитини. Важко переоцінити роль вітамінів, які дитина отримує коли з'їдає усього одне яйце» Моє сонечко». Без сумніву, яйця «Моє сонечко» якнайкраще відповідають вимогам, які всі ми пред'являємо до продуктів дитячого харчування! Ми пишаємося тим, що забезпечуємо українських дітей якісним, смачним та корисним продуктом!

