



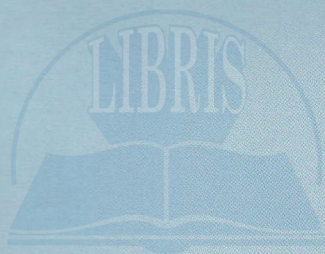
mic dejun perfect

REȚETE
SAVUROASE
PENTRU DIMINEȚI
MINUNATE

RICK RODGERS

FOTOGRAFII DE
MAREN CARUSO

O EDIȚIE LITERA



CUPRINS

13

PE PLITĂ

Vafe aurii și fragede și un teanc de clătite – două dintre deliciile tradiționale preparate pe plită, descrise în acest capitol

47

OUĂ, PREASLĂVITELE OUĂ

De la omlete pufoase cu ierburi aromatice până la taco cu brânză, ouă și cartofi – preparate perfecte pe bază de ouă pentru cei mai gurmanzi dintre noi

97

DELICII DULCI

Brioșe pufoase cu fructe de pădure, melci cu scorțișoară, prăjitură sfărâmicioasă cu cafea, gogoși glazurate clasice – sigur veți începe ziua bine cu astfel de răsfățuri dulci.

141

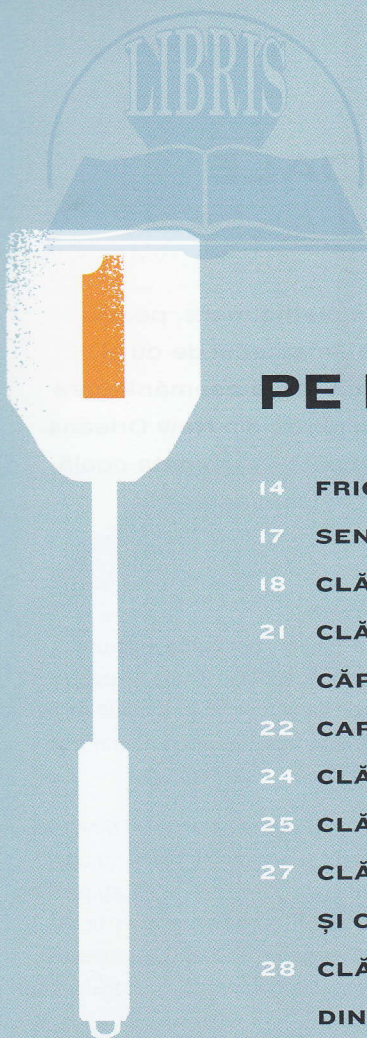
DELICII SĂRATE

Pentru aceia care vor mai mult decât ouă la un mic dejun sățios, acest capitol acoperă totul – de la carne de vită tocată cu legume până la sendvișuri cu cheddar și bacon.

173

GARNITURI

Ce ar fi micul dejun fără chifteluțe de cartofi, bacon cu glazură de sirop de arțar sau câteva pârjoale din carne de porc cu salvie? Le găsiți pe toate și multe altele în acest capitol.



PE PLITĂ

- 14 FRIGANELE CU MIGDALE ȘI ZMEURĂ
- 17 SENDVIȘURI DE FRIGANELE CU BRÂNZĂ ȘI MARMELADĂ
- 18 CLĂTITE AMERICANE CU LAPTE BĂTUT
- 21 CLĂTITE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ CU COMPOT DE
CĂPȘUNE ȘI RUBARBĂ
- 22 CARTOFI RÖSTI CU SOS DE MERE ȘI SMÂNTÂNĂ
- 24 CLĂTITE CU MERE ȘI MIRODENII PENTRU TURTĂ DULCE
- 25 CLĂTITE SUEDEZE CU GEM DIN FRUCTE DE PĂDURE
- 27 CLĂTITE JOHNNYCAKE DIN MĂLAI CU BACON
ȘI CHEDDAR
- 28 CLĂTITE CU RICOTTA ȘI LĂMÂIE CU COMPOT
DIN FRUCTE DE PĂDURE
- 31 CLĂTITE DE CARTOFI DULCI CU NUCI PECAN ȘI SOS
DE ZAHĂR BRUN
- 32 VAFE CLASICE CU LAPTE BĂTUT
- 35 GOFRE BELGIENE AFÂNATE CU CĂPȘUNE ȘI FRIȘCĂ
- 36 VAFE DULCI CU DOVLEAC, SCORTIȘOARĂ ȘI GHIMBIR
- 37 VAFE CU BANANE ȘI UNT BRUN ȘI *DULCE DE LECHE*
- 38 VAFE AURII DE MĂLAI CU PUI PRĂJIT
- 41 BLINII UMPLUTE CU BRÂNZĂ DULCE ȘI AFINE CU MIERE
- 42 CLĂTITE FRANȚUZEȘTI CU BANANE, CIOCOLATĂ ȘI
ALUNE PRĂJITE
- 45 CLĂTITE FRANȚUZEȘTI CU HRIȘCĂ, GRUYÈRE, ȘUNCĂ
ȘI OUĂ OCHIURI



FRIGANELE CU MIGDALE ȘI ZMEURĂ

6 ouă mari

250 ml de smântână
lichidă

2 linguri de zahăr

coaja rasă fin
de la 1 portocală

¾ linguriță de esență
de migdale (opțional)

½ linguriță de esență de
vanilie

8 felii groase de pâine
mare împletită, veche
de o zi

ulei de rapiță sau unt
clarificat (p. 212) pentru
prăjit

125 g de fulgi de migdale

125 g de zmeură

sirop de arțar pentru
servit

PENTRU 4 PORȚII

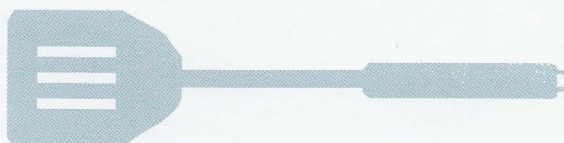
E de preferat să folosiți o pâine împletită mare, pentru felii care să absoarbă foarte bine amestecul de ou și smântână, ca să obțineți o variantă dulce asemănătoare rețetei franceze sau celei de *pain perdu* din New Orleans. Migdalele crocante, zmeura proaspătă și aromata coajă de portocală rafinează acest mic dejun clasic.

1 Încălziți cuptorul la 180°C. Pregătiți două tăvi de copt înalte. Într-un castron mare, bateți cu telul ouăle cu smântâna, zahărul, coaja de portocală, esența de migdale, dacă folosiți, și esența de vanilie. Adăugați feliile de pâine în amestecul de ou și întoarceți-le cu atenție pentru a se acoperi uniform. Lăsați-le până absorb o parte din amestecul de ou, cam 1 minut.

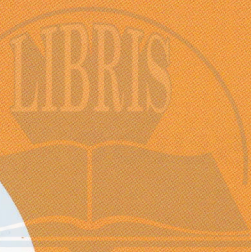
2 Așezați un grătar cu suprafață plană pe foc mediu și încingeți-l bine (sau folosiți o plită electrică plană). Ungeți grătarul și una dintre tăvile de copt cu un strat subțire de ulei. Presărați migdalele pe o farfurie. Scoateți pe rând feliile de pâine din amestecul de ou, lăsând să se scurgă excesul de lichid în castron. Așezați câte o felie pe stratul de migdale, apăsând ușor pentru a le lipi. Ridicați apoi felia și așezați-o pe tava unsă. Repetați cu restul feliilor.

3 Puneți feliile pe grătar cu partea tapetată cu migdale în jos și prăjiți-le până încep să se rumenească migdalele, cam 2 minute. Întoarceți pe partea cealaltă și prăjiți-le până devin aurii, încă 2 minute. Transferați feliile pe tava de copt unsă, cu migdalele în jos, și lăsați-le în cuptor până se încălzesc în profunzime, rămânând însă moi, cam 10 minute.

4 Serviți friganele fierbinți, cu migdalele în sus, cu o mână de zmeură proaspătă deasupra și stropite cu sirop de arțar.







OUĂ, PREASLĂVITELE OUĂ

- 48 SCROB CU ROȘII, BUSUIOC ȘI MOZZARELLA**
- 51 TACOS PENTRU MICUL DEJUN CU CARTOFI, OUĂ ȘI BRÂNZĂ**
- 52 MIGAS CA ÎN TEXAS CU SOS RANCHERO**
- 55 SCROB CU SOMON AFUMAT, CREMĂ DE BRÂNZĂ ȘI IERBURI AROMATICE**
- 56 SCROB ÎN STIL CAJUN CU CÂRNAȚI, ARDEI ȘI BRÂNZĂ**
- 59 CHILAQUILES CU SALSA DE TOMATILLO ȘI OUĂ**
- 60 BURRITOS PENTRU MICUL DEJUN CU FASOLE NEAGRĂ ȘI CHORIZO**
- 61 SCROB CU TREI TIPURI DE ARDEI ȘI COTLET DE PORC AFUMAT**
- 62 QUESADILLAS PENTRU MICUL DEJUN CU PUI, SPANAC ȘI AVOCADO**
- 65 SENDVIȘURI CU OMLETĂ, BRÂNZĂ ȘI CÂRNAȚI DE CASĂ**
- 66 FRIPTURĂ CU OUĂ ȘI ROȘII CHERRY CU IERBURI AROMATICE**
- 69 SPARANGHEL ȘI OUĂ OCHIURI CU PANCETTA ȘI PESMET**
- 70 HUEVOS RANCHEROS**
- 73 CROCQUE MADAME CU ȘUNCĂ ȘI GRUYÈRE**
- 74 OMLETĂ CU CIUPERCI, BRÂNZĂ FONTINA ȘI CIMBRU**
- 77 OMLETĂ PHILLY CU BRÂNZĂ ȘI CARNE, CEAPĂ ȘI ARDEI GRAS COPT**
- 78 OMLETĂ CU SPANAC, BACON ȘI BRÂNZĂ CHEDDAR**
- 81 FRITTATA CU ARDEI COPT, CÂRNAȚI ȘI FETA**
- 82 FRITTATA CU ANGHINARE, CARTOFI ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ**
- 83 OCHIURI ȚĂRĂNEȘTI CU MĂMĂLIGĂ CREMOASĂ ȘI PECORINO**
- 84 OUĂ BLACKSTONE CU ROȘII COAPTE**
- 87 OUĂ BENEDICT CU CHIFTELE DE CRAB ȘI SOTE DE SPANAC**
- 88 STRATA CU PORUMB, ARDEI IUTE COPT ȘI CHORIZO MEXICAN**
- 91 OUĂ LA CUPTOR CU SPANAC ȘI PROSCIUTTO**
- 92 QUICHE CU BROCCOLI ȘI CHEDDAR**
- 95 QUICHE CU JAMBON, BRÂNZĂ, CRÈME FRAÎCHE ȘI ARPAGIC**



SCROB CU ROȘII, BUSUIOC ȘI MOZZARELLA

2 linguri ulei de măsline

**1 lingură de hașmă
tocată mărunt**

**185 g de roșii cherry sau
alte roșii mici coapte,
tăiate în jumătăți**

**sare grunjoasă și piper
proaspăt rășnit**

12 ouă mari

**2 linguri de busuioc
verde tocat**

1 lingură de unt nesărat

**125 g de mozzarella,
tăiată cubulețe**

PENTRU 4 PORȚII

Acest scrob plin de culoare este ușor de realizat; trucul este să amestecați ouăle pe foc doar cât să se coaguleze puțin, apoi să luați tigaia de pe foc și să lăsați ouăle să se coacă la căldura reziduală a tigăii. Acesta este, pentru mine, cel mai bun fel de mâncare cu ouă în timpul verii, când roșiile cherry și busuiocul ce-și revarsă parfumul dulceag din ghivecele de pe blatul meu de lucru se află la apogeul gustului și al aromei.



1 Încingeți uleiul într-o tigaie, de preferat nonaderentă, la foc mediu. Adăugați hașma tocată și căliți-o, amestecând, până se înmoaie, cam 1 minut. Puneți roșiile și căliți-le până se încing și încep să se înmoaie, cam 2 minute. Luați de pe foc și asezonați cu sare și piper. Transferați amestecul de roșii într-un castron și acoperiți pentru a se păstra cald.

2 Într-un castron, bateți cu telul ouăle cu 1 lingură de busuioc, $\frac{3}{4}$ linguriță de sare și $\frac{1}{4}$ linguriță de piper, doar cât să se amestece bine toate. Nu bateți în exces.

3 Puneți untul în tigaie și lăsați-l să se topească la foc mediu spre mic. Când e fierbinte, adăugați amestecul de ou în tigaie și prăjiți până încep să se coaguleze ouăle, cam 20 de secunde. Amestecați cu o spatulă termorezistentă, dezlipind ouăle de pe fundul și pereții tigăii și aducându-le spre centru. Repetați până ce ouăle sunt abia făcute, cu părți lichide din loc în loc. Turnați amestecul de roșii și cuburile de mozzarella și amestecați pentru a-l distribui uniform. Luați tigaia de pe foc și lăsați ouăle în tigaie încă 1 minut, pentru a permite căldurii reziduale a tigăii să le gătească în continuare și să topească mozzarella.

4 Presărați restul de busuioc și serviți imediat.



