Швидкі сніданки за 5, 10 і 15 хвилин із продуктами ТМ «Маршалок»: 12 ідей та меню на тиждень

Ранок — найменш «вільний» час доби. Хтось збирає дітей до школи, хтось біжить на роботу, а хтось просто не має сил стояти біля плити. Тому ми зібрали 12 сніданків, які готуються за 5, 10 і 15 хвилин, і склали з них меню на тиждень із заготовками на неділю.



Усі ідеї побудовані на продуктах, які зазвичай лежать у холодильнику: ковбасках, сосисках, шинці, сирах і сирниках ТМ «Маршалок». Ніяких складних інгредієнтів — лише те, що можна купити в наших фірмових магазинах в Білій Церкві.

Як зробити швидкий сніданок різноманітним? Поєднуйте м'ясні вироби або сир із яйцями, свіжими овочами, хлібом чи іншими продуктами. Чергуйте солоні та солодкі варіанти, щоб меню протягом тижня не повторювалося.

Як користуватися добіркою

Рецепти розділені за часом. Якщо ви поспішаєте — відкривайте блок «5 хвилин». Якщо є трохи часу й хочеться чогось гарячого — «10 хвилин». У вихідні й у дні, коли можна поставити страву в духовку, — «15 хвилин». Наприкінці — таблиця на тиждень і короткий список покупок.

5 хвилин: майже без плити

1. Сирно-шинкові рулетики

Що потрібно: шинка «Святкова» варена, бринза з зеленню або м’який адигейський сир, огірок, скибка хліба.





Як приготувати: розкладіть скибочки шинки, намажте тонким шаром сиру, заверніть рулетиком. Подавайте з огірком і хлібом. Такий сніданок легко взяти з собою.

2. Відкритий бутерброд із карбонатом



Що потрібно: хліб, солодковершкове масло, карбонат «Особливий», помідор, зелень.

Як приготувати: змастіть хліб маслом, викладіть тонко нарізаний карбонат і кружальця помідора, прикрасьте зеленню. Про те, які делікатеси найкраще нарізати для бутербродів, ми писали окремо: Делікатеси для бутербродів і сендвічів.

3. Гарячий тост із моцарелою та шинкою

Що потрібно: два шматочки хліба, шинка, розсільна моцарела.



Як приготувати: обсушіть моцарелу паперовим рушником, наріжте кружальцями й викладіть із шинкою на хліб. Накрийте другим шматочком і підсмажте в тостері або на сухій сковороді під кришкою по 2 хвилини з кожного боку. Докладніше про сир: Моцарела розсільна.

4. Сирно-м’ясна тарілка «на ходу»

Що потрібно: адигейський сир, бринза, кілька скибочок карбонату або ковбаси, огірок, редиска, хліб.

Як приготувати: просто наріжте й розкладіть по відсіках контейнера. Це швидкий варіант для офісу й школи. Більше ідей для контейнера: Що покласти школяреві в ланчбокс та М’ясно-сирний гастробокс удома за 15 хвилин.

10 хвилин: сковорода

5. Омлет із ковбасками «Пікнічок»

Що потрібно: 3 яйця, 50 мл молока, 2 ковбаски «Пікнічок» варені, дрібка солі, олія.

Як приготувати: наріжте ковбаски кружальцями й обсмажте 2 хвилини. Збийте яйця з молоком, залийте ковбаски, накрийте кришкою й томіть на слабкому вогні 4–5 хвилин. Про продукт: Ковбаски «Пікнічок» варені.



6. Яєчня з сосисками «Молочні»

Що потрібно: 2–3 сосиски «Молочні», 2 яйця, олія, зелень.

Як приготувати: надріжте сосиски вздовж і обсмажте 3–4 хвилини на середньому вогні, перевертаючи. Вбийте яйця й готуйте ще 3 хвилини. Подавайте з хлібом і свіжими овочами. Про продукт: Сосиски «Молочні» варені.

7. Халумі з яйцем і помідорами



Що потрібно: сир халумі, 2 яйця, 1 помідор, зелень.

Як приготувати: наріжте халумі скибками завтовшки близько 1 см і смажте на сухій сковороді по 1–2 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки. Окремо приготуйте яйця й нарізані помідори. Солити не потрібно: сир уже солоний. Про сир: Сир Халумі.

8. Сирники зі сметаною

Що потрібно: сирники з кропом або з родзинками ТМ «Маршалок», сметана, ягоди чи мед на вибір.

Як приготувати: смажте сирники за інструкцією на упаковці. Подавайте зі сметаною: з кропом — до солоного сніданку, з родзинками — до солодкого. Продукти: Сирники з кропом, Сирники з родзинками.



15 хвилин: духовка або аерогриль

9. Запечені сосиски «Ліонські з сиром»

Що потрібно: сосиски «Ліонські з сиром», яйця, свіжі овочі, хліб.

Як приготувати: викладіть сосиски на деко або в кошик аерогриля. У духовці при 200 °C запікайте 10–12 хвилин, в аерогрилі при 180 °C — 8–10 хвилин. Подавайте з яйцем і овочами. Про продукт: Сосиски «Ліонські з сиром».

10. Тост-піца з напівкопченою ковбаскою

Що потрібно: хліб для тостів, томатний соус, ковбаски «Духмяні з часником» напівкопчені, моцарела.

Як приготувати: змастіть хліб соусом, викладіть кружальця ковбаски й сир. Випікайте при 200 °C 8–10 хвилин до розплавленого сиру. Про ковбаски: «Духмяні з часником» напівкопчені.



11. Гречаники з овочами

Що потрібно: гречаники ТМ «Маршалок», свіжі або тушковані овочі, сметана.

Як приготувати: приготуйте гречаники за інструкцією на упаковці, подавайте з овочевим салатом або тушкованими овочами. Про продукт: Гречаники: що насправді всередині упаковки.

12. Яєчні мафіни з шинкою та сиром

Що потрібно: 6 яєць, 100 г шинки «Святкова», 80 г сиру, зелень, олія для форми.

Як приготувати: змастіть форму для мафінів, розкладіть шинку кубиками й сир. Збийте яйця із зеленню й розлийте по формах. Випікайте при 180 °C 15–18 хвилин. Це ідеальна заготовка: мафіни можна зберігати в холодильнику в контейнері до 3 діб і розігрівати за 2–3 хвилини. Про шинку: Шинка «Святкова» варена.

Як смажити ковбаски й сосиски на сніданок

Орієнтовні параметри для варених сосисок і ковбасок. Час залежить від товщини, тому завжди звіряйтеся з інформацією на упаковці.

Спосіб	Температура	Час	Порада

Сковорода	середній вогонь	5–7 хв	Надріжте вздовж і перевертайте, щоб не лопнули
Духовка	200 °C	10–15 хв	Викладіть на деко з пергаментом
Аерогриль	180 °C	8–10 хв	Не перевантажуйте кошик, щоб рівномірно зарум’янились

Меню сніданків на тиждень

У неділю приготуйте яєчні мафіни та помийте овочі. Решту дня сніданки займатимуть мінімум часу.

День	Сніданок	Час
Понеділок	Яєчні мафіни з шинкою + свіжий овоч (заготовка з неділі)	3 хв
Вівторок	Сирники з кропом зі сметаною	10 хв
Середа	Гарячий тост із моцарелою та шинкою	5 хв
Четвер	Омлет із ковбасками «Пікнічок»	10 хв
П’ятниця	Гречаники з овочами	15 хв
Субота	Халумі з яйцем і помідорами	10 хв
Неділя	Запечені сосиски «Ліонські з сиром» + яйця + хліб	15 хв

Список покупок на тиждень (для 2–3 осіб):

- **М’ясні вироби:** шинка «Святкова», ковбаски «Пікнічок», сосиски «Ліонські з сиром».
- **Сири:** розсільна моцарела, халумі.
- **Напівфабрикати:** сирники з кропом, гречаники.
- **Молочне та яйця:** яйця (близько 18 шт.), сметана, молоко.
- **Овочі й хліб:** помідори, огірки, зелень, хліб для тостів.

Сніданок без плити: на випадок відключень світла

Якщо світла немає, виручать ідеї без нагрівання: сирно-шинкові рулетики, відкриті бутерброди, сирно-м’ясна тарілка. Не відкривайте холодильник без потреби, щоб довше зберігати холод, і споживайте насамперед ті продукти, які найшвидше псуються.

Поради зі зберігання

- Відкриту упаковку зберігайте в холодильнику й закривайте плівкою або контейнером.
- Орієнтуйтеся на температуру й терміни, вказані на етикетці.
- Приготовлені заздалегідь страви (мафіни, нарізка) тримайте в закритому контейнері.
- Більше про терміни та умови: Терміни зберігання м’ясних виробів: повна таблиця.

Часті запитання

Чи можна їсти ковбасу й сосиски на сніданок щодня? Ковбасні вироби та сосиски можна використовувати для приготування різноманітних сніданків. Водночас варто чергувати їх з яйцями, сирами, овочами, крупами та іншими продуктами, дотримуючись принципів різноманітного й збалансованого харчування. Індивідуальні рекомендації щодо раціону можна отримати у лікаря або дієтолога.

Чи треба варити сосиски? На упаковці зазначено, чи продукт готовий до споживання. Зазвичай варені сосиски достатньо прогріти на сковороді, в духовці або аерогрилі.

Чи можна повторно заморожувати розморожені сирники й гречаники? Їх не рекомендують заморожувати повторно. Розморожуйте стільки, скільки збираєтеся приготувати.

Що приготувати, якщо в сім'ї є діти? Обирайте продукти з урахуванням віку дитини. Корисні поради: Яка ковбаса підходить для дитячого харчування.

Як зберігати відкриту упаковку? Закрийте її в контейнері й тримайте в холодильнику в межах терміну, зазначеного виробником.

Швидкий сніданок не обов'язково означає бутерброд «на ходу». За 5 хвилин ви можете зібрати рулетики або тост, за 10 — приготувати омлет, халумі чи сирники, а за 15 — запекти сосиски або мафіни на кілька днів. Збережіть цю сторінку, щоб не вигадувати щоранку, що приготувати.

Продукти ТМ «Маршалок» для цих рецептів можна придбати в наших фірмових магазинах у Білій Церкві: перелік адрес, або замовити в онлайн-магазині marshalok.com.ua/shop

Завантажте статтю чи інфографіку у PDF. Збережіть собі, щоб завжди мати під рукою!

ТМ «Маршалок» — смак, який об'єднує.