

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

БИТЫЕ ОГУРЦЫ.....	6
БАШЕНКИ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ	8
ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ.....	10
ФОРШМАК	12
ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ.....	14
ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ С МАНГО.....	16
ЗАПЕЧЕННЫЙ БРИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ	18
ВЕСЕННИЙ САЛАТ	20
САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ».....	22
САЛАТ ИЗ КУСКУСА С ЦУКИНИ И МИНДАЛЕМ	24
САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ.....	26
САЛАТ С УТКОЙ И АПЕЛЬСИНАМИ	28
КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С КАПЕРСАМИ	30
САЛАТ С КРАБОМ И МАНГО	32
САЛАТ ИЗ ДЫНИ С ХАМОНОМ И МОЦАРЕЛЛОЙ	34
ЯИЧНЫЙ САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ	36
ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ.....	38
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ С МОЦАРЕЛЛОЙ И БАЗИЛИКОМ	40
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ	42
СЫТНЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	44
ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С РУКОЛОЙ.....	46
АНГЛИЙСКИЕ СЭНДВИЧИ С ОГУРЦОМ	48
БРУСКЕТТА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МЯТОЙ	50
БУТЕРБРОДЫ С ЖАРЕННЫМИ БАКЛАЖАНАМИ.....	52
КРУАССАН С КУРИНЫМ САЛАТОМ	54

БУТЕРБРОДЫ И СЭНДВИЧИ

ЗАПЕЧЕННЫЙ БУТЕРБРОД С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ	56
БРУСКЕТТА С КОЗЬИМ СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	58
ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С ВАНИЛЬЮ И ЯГОДАМИ.....	60
ПАНИНИ С ЛОСОСЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ.....	62

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

ЯЙЦА С МАСЛОМ И ХЛЕБОМ НА ЗАВТРАК.....	64
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ	66

СКРЭМБЛ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	68
СЛИВОЧНО-ТОМАТНАЯ ЯИЧНИЦА	70
ОМЛЕТ С ЛИСИЧКАМИ	72
ФРИТТАТА СО СЛАДКИМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	74
НЕЖНЕЙШИЙ СКРЭМБЛ ИЗ ЯИЦ НА РЖАНОМ ТОСТЕ	76
КРОК-МАДАМ	78
ШАКШУКА	80
ЛОДОЧКИ ИЗ АВОКАДО С ЯЙЦОМ	82

СУПЫ

ГОРОХОВЫЙ СУП	84
ИРЛАНДСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП	86
ГРИБНОЙ СУП	88
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	90
КРЕМ-СУП ИЗ ЧЕТЫРЕХ ВИДОВ КАПУСТЫ	92
СОЛЯНКА	94
КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША	96
СУП С ЛОСОСЕМ И УКРОПОМ	98
ЧАУДЕР С МОРЕПРОДУКТАМИ	100
СВЕКОЛЬНИК С КЕФИРОМ	102
ЛЕГКИЙ ГРИБНОЙ СУП	104

ПАСТА И РИЗОТТО

ПАСТА КАРБОНАРА	106
ПЕННЕ С МЯСНЫМ СОУСОМ	108
ПАСТА С КУРИЦЕЙ, БРОККОЛИ И СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ	110
МАК-Н-ЧИЗ	112
РИЗОТТО С ШАФРАНОМ	114
РИЗОТТО С КУРИЦЕЙ И МЯТОЙ	116

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

ОВОЩНОЙ БОУЛ С ЯЙЦОМ И КИНОА	118
РАТАТУЙ	120
ПЕЧЕНАЯ КУКУРУЗА С ПРЯНЫМ МАСЛОМ	122
ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ	124
ДАВЛЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ПАПРИКОЙ	126
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	128
КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В БЕКОНЕ	130
ЧАШЕЧКИ ИЗ ЦУКИНИ С СЫРОМ	132
ПРЯНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С МЕДОМ НА ГРИЛЕ	134
ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ С СЫРОМ	136
ХРУСТЯЩИЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА	138

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ	140
КАРТОШЕЧКА С ГРИБАМИ	142
РАССЫПЧАТЫЙ РИС С ЛИСИЧКАМИ И ОВОЩАМИ	144

БЛЮДА ИЗ МЯСА

СТЕЙК СО СЛИВКАМИ И ВИСКИ	146
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ТЕМНОМ ПИВЕ	148
БЕФСТРОГАНОВ	150
ГОЛУБЦЫ С ЛИСИЧКАМИ	152
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ	154
СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ЛУКОВО-ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ	156
СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ГЛАЗУРИ БАРБЕКЮ	158
КАРЕ ЯГНЕНКА С БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ	160
МЯСНОЙ ХЛЕБ	162
ДОЛМА С ГОВЯДИНОЙ	164
ФАРШИРОВАННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	166
ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА	168
ЯЗЫК В ВИННОМ СОУСЕ	170
ПОЧКИ С ШАМПИньОНАМИ НА ТОСТАХ	172

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

БОУЛ С КУРИЦЕЙ И АВОКАДО	174
ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ	176
КУРИНЫЕ ЗРАЗЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ И БРОККОЛИ	178
КУРИЦА С ЦУКИНИ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	180
ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ	182
КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	184
ОЛАДЫ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ	186
КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В БЕКОНЕ	188
ТУШЕНАЯ ИНДЕЙКА С ЧЕРНОСЛИВОМ	190
ГРУДКА ИНДЕЙКИ С ТОМАТНО-КУКУРУЗНОЙ САЛЬСОЙ	192
УТКА С АПЕЛЬСИНАМИ И АЙВОЙ	194
ПЕРЕПЕЛКА В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ	196

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

ТУНЕЦ С КУНЖУТОМ И АЗИАТСКИМ СОУСОМ	198
ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ	200
ЛОСОСЬ С ИКОРНЫМ СОУСОМ	202
ТРЕСКА С ПОЛЬСКИМ СОУСОМ	204
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СМЕТАНЕ	206
КРАБЕЙКИ	208
ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРЕВЕТОК	210

ЖЮЛЬЕН ИЗ МИДИЙ	212
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПРЯНЫЕ КАЛЬМАРЫ	214
КОТЛЕТКИ ИЗ КАЛЬМАРА С СОУСОМ ТАРТАР	216
МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ПО-АЗИАТСКИ	218

БЛИНЫ, ОЛАДЫ, ВЫПЕЧКА

БЛИНЫ НА МОЛОКЕ И СМЕТАНЕ	220
ОЛАДЫ НА ПАХТЕ	222
БАНАНОВЫЕ ОЛАДЫ	224
СЛОЕНЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	226
КИШ С БРОККОЛИ И ЛОСОСЕМ	228
МОРКОВНЫЙ ПИРОГ С РИКОТТОЙ	230
ГАЛЕТА СО СЛИВАМИ	232
ПЛЕТЕНКИ С ПЕКАНОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ	234
БРАУНИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	236
БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ	238
ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	240
СЫРНЫЕ ВАФЛИ	242
ОЛАДЫ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	244

ДЕСЕРТЫ

ЗАПЕЧЕННЫЙ ИНЖИР С КРЕМ-ФРЕШЕМ	246
ПИРОЖНЫЕ «ПАВЛОВА» С ЛИМОННЫМ КУРДОМ	248
МЕРЕНГОВЫЙ РУЛЕТ С МАЛИНОЙ	250
ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ	252
ТРАЙФЛ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ	254
ВАНИЛЬНАЯ ПАННАКОТТА	256
КЛУБНИЧНЫЙ МУСС	258
АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ	260
ЙОГУРТОВОЕ ПАРФЕ С КЛУБНИКОЙ, МАЛИНОЙ И ПЕРСИКОМ	262

СОУСЫ И ПРОЧЕЕ

КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕСТО	264
ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ	266
ДОМАШНИЙ ТОМАТНЫЙ СОУС	268
СОУС БЕШАМЕЛЬ	270
БУЛЬОН В СТИЛЕ ZERO WASTE	272
ОСНОВА ДЛЯ КИША И ПАЯ	274
ЛИМОННЫЙ КУРД	276
УКАЗАТЕЛЬ	278