

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
-----------	---

ГЛАВА 1

Завтраки на любое время дня

Пицца с глазуньей	13
Мини-фриттата с креветками	15
Клафути с ягодами и овсяными хлопьями	17
Простой омлет с кабачком	19
Яблочные оладьи с апельсиновой цедрой	21
Блинная лазанья	23
Пицца на слоеном тесте	25
Яйцо в хлебе и тосты с семгой	27

ГЛАВА 2

Супы и соусы

Крем-суп из тыквы с креветками	31
Грибной крем-суп	33
Луковый суп с гренками	35
Севиче по-эквадорски	37
Шампиньоны, томленные в сливках	39
Легкий соус тартар	41
Лук конфи	43
Соус из банана с горчицей	45
Чатни из дыни	47

ГЛАВА 3

Закуски и сэки

Панировочные сухари панко	51
Креветки в панировке Панко	53
Рыба в легкой панировке	55
Кальмары в кляре	57
Тарт фламбе	59
Жареные шампиньоны с белым вином и бальзамическим соусом	61
Маринованные шампиньоны	63

ГЛАВА 4

Легкий ужин

Скумбрия, запеченная с луком под сливочно-чесочным соусом	67
Куриная грудка с грушами в соусе бульгоги	69
Куриные котлетки с шампиньонами и легким салатом	71
Рыба с томатной икрой и фасолью	73
Свинина, запеченная с грушей и чесноком	75
Голубцы из пекинской капусты	77

ГЛАВА 5

Без мяса

Стейки из цветной капусты	81
Томатная лазанья	83
Котлеты из цуккини с запеченной свеклой и сметаной	85
Запеченная тыква с рисом и сыром	87
Равиоли с грушами	89
Орзотто с грибами и грецкими орехами	91

ГЛАВА 6

Выпечка

Штрудель из слоеного теста	95
Кексы на апельсиновом соке	97
Слойки с бананом	99
Шоколадно-сливовый кекс	101
Быстрое овсяное печенье	103
Хлеб с грецкими орехами	105
Сырные сконы с тыквой	107
Гриссини	109

ГЛАВА 7

Десерты и напитки

Роллы из блинов с заварным кремом	113
Легкий шоколадный пудинг с ягодным соусом	115
Творожный чизкейк со смородиной без выпечки	117
Фадж	119
Кофейный баварский крем	121
Аффогато	123
Кофе по-ирландски	125

ПОСЛЕСЛОВИЕ

127