

Содержание

От автора	7
-----------	---

Шпаргалка рецептов

Голландский соус	10
Соус винегрет	10
Песто	11
Гуакамоле	11
Соус чимичурри	12
Яйцо пашот	12
Слабосоленая рыба	13
Льезон	13

Яйца

«Бенедикт» с ветчиной	17
Глазунья по-сахалински	20
Яйцо «Рояль» с лососем	23
Шакшука	24
Омлет классический	27
Белковый омлет с козьим сыром	28

Бутерброды

Брускетта с угрем и сливочным сыром	34
Брускетта с авокадо и гуакамоле	37
Сэндвич с лососем и яйцом пашот	38
Брускетта с маринованными баклажанами и сливочным сыром	41
Брускетта с помидорами и маринованными артишоками	42
Бутерброд с колбасой	45

Каша

Каша из тапиоки с хурмой	49
Киноа с карамелизованной грушей	52
Пшеничная каша с тыквой	55
Овсяная каша на кокосовом молоке	56

Молочка

Творожная запеканка со сгущенкой	61
Ванильные сырники со сметаной	65
Йогурт с вишней, гранолой и медом	66
Молочный коктейль с бананом и свежими ягодами	69
Домашний творог со сметаной и медом	71

Блины и оладьи

Блины	74
Блины заварные	77
Оладьи с вареньем из дыни	78
Оладьи с йогуртовым кремом и вареньем из черники	81
Оладьи из кабачков со сметаной	82
Оладьи из печеной моркови с грецкими орехами	85

ЗОЖ

Хумус	90
Спагетти с песто и фетой	93
Чиа-пудинг на кокосовом молоке	95
Морковный бисквит с миндальным кремом и черной смородиной	96

Авокадо

Салат с авокадо и лососем	103
Киноа-боул с авокадо и яйцом пашот	106
Карпаччо из помидоров и авокадо	110
Суп из авокадо и кабачков	113
Шоколадный торт с авокадо	116

Выпечка

Круассан классический	122
Круассан миндальный	126
Круассан с лососем и крем-сыром	129
Круассан с запеченными баклажанами	130
Круассан с моцареллой	133
Французский тост с клубникой	135
Творожное кольцо	136

Алфавитный указатель	142
----------------------	-----