

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
-------------------	---

НАМАЗКИ НА ХЛЕБ .....	9
-----------------------	---

11	Творожная паста с маринованным огурцом
13	Паштет из куриной печени с тимьяном и вином
15	Рыбный паштет с яйцом и маринованным луком
17	Печеные баклажаны с йогуртом, кинзой и специями
19	Тапенада из вяленых томатов, оливок и зелени с сыром рикотта
21	Полезные лепешки

ЗАВТРАКИ/ТО GO .....	23
----------------------	----

25	Оладьи на йогурте с манго
27	Оладьи из кабачка и шпината
29	Оладьи из тыквы с апельсином
31	Тост с авокадо и брынзой
33	Тост с форелью собственного посола
35	Форель гравлакс собственного посола
37	Тост с грушей, медом и горгонзолой
39	Тост с гуакамолем, томатами и яйцом пашот
41	Конвертики с сыром сулугуни, томатами и красным базиликом
43	Конвертики с вешенками, сыром сулугуни и чесноком
45	Омлет «Пуляр»
47	Азиатский омлет со шпинатом, лососем и терияки
49	Омлет из тофу с гималайской солью
51	Салат с арбузом, томатами и сыром буррата
53	Огуречный сэндвич с мясом и чесночным соусом

СУПЫ ..... 55

- 57 Суп из кабачков и шпината с тимьяном и тофу
- 59 Суп из белых грибов
- 61 Кукурузный суп с прошутто
- 63 Минестроне с фрикадельками из индейки
- 65 Свекольный гаспачо с огуречно-мятным соусом

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ..... 67

- 69 Филе говядины с битыми огурцами и соусом «Сладкий чили»
- 71 Тунец с чукой, огурцом и азиатской заправкой
- 73 Филе цыпленка тандури с кокосовым соусом
- 75 Дальневосточный кальмар с грушей и свежим салатом
- 77 Теплый салат с ростбифом и брусничным джемом
- 79 Запеченная форель с соусом из анчоусов, оливок и томатов
- 81 Идеальная куриная грудка со шпинатом и томатами
- 83 Печеная тыква с страчателлой
- 85 Филе трески с ризотто из кабачка

ДЕСЕРТЫ ..... 87

- 89 Протеиновое мороженое с клубникой и базиликом
- 91 Персиковое суфле из нута с лаймом
- 93 Вишневый чизкейк
- 95 Морковный торт
- 97 Печеный персик со страчателлой
- 99 Конфеты из сухофруктов

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ..... 100