



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	11
-----------------	----

Хлеб

Багет.....	14
Хлеб молочный.....	16
Фокачча.....	18
Булочки.....	20

Обеды

ОБЕД № 1

Суп с быстрой лапшой	25
Курица в сырном соусе.....	25
Салат с апельсинами и сыром	26
Манник на ореховом молоке	26

ОБЕД № 2

Острый чесночный суп.....	29
Куриные крылышки	29
Салат с курицей и ананасом.....	30
Слойки с творогом и джемом	30

ОБЕД № 3

Чечевичный суп с сухариками.....	33
Фунчоза с курицей и морковью.....	33
Банановые маффины	34

ОБЕД № 4

Сырный суп с гренками	37
Перепелки с грейпфрутом.....	37
Виноград с сыром и орехами.....	38
Ягодно-сливочное мороженое	38

ОБЕД № 5

Тыквенный суп	41
Салат с хурмой	41
Печеночный паштет	42
Тыквенные сконы	42

ОБЕД № 6

Суп с заварными галушками	45
Мясное суфле с жареным гранатом	45
Апельсиновый кекс с маком	46

ОБЕД № 7

Суп с яичными блинчиками	49
Блинные мешочки с жульеном.....	49
Салат с блинными рулетиками.....	50
Рулет с малиной и шоколадом	50

ОБЕД № 8

Грибной крем-суп	53
Зразы с грибами	53
Кускус с овощами и сыром.....	54
Меренговый рулет.....	54

ОБЕД № 9

Затируха.....	57
Фаршированный картофель.....	57
Салат с капустой.....	58
Пирожное «Картошка».....	58

ОБЕД № 10

Кремовый суп с морепродуктами	61
Скумбрия в томатном соусе	62
Салат с креветками и апельсином.....	64
Слоеный рулет с яблоками и изюмом	64



ОБЕД № 11	
Рыбный суп с семгой	67
Кальмар с грибами, булгуром и сыром.....	67
Салат с муссом из сыра и песто	68
Пряники.....	68

ОБЕД № 12	
Суп с фрикадельками	71
Свинные ребрышки с вишневым соусом.....	71
Салат с редисом и огурцами.....	72
Слоеные трубочки с ягодами	72

ОБЕД № 13	
Суп харчо	75
Картофельные рулетики с грибами.....	75
Винегрет	76
Постный цитрусовый пирог	76

ОБЕД № 14	
Суп с кукурузой	79
Свинина с овощами и сыром	79
Салат с яблоками и вяленой клюквой	80
Безе с апельсиновым курдом.....	80

ОБЕД № 15	
Суп из зеленого горошка	83
Куриная отбивная в панировке	83
Салат с горошком	84
Пирожное «Персики»	84

ОБЕД № 16	
Суп минестроне с сырными гренками	87
Лазанья с курицей и грибами	87
Салат с яблоками	88
Цитрусовый чизкейк в рулете.....	88



ОБЕД № 17	
Острый суп с креветками.....	93
Семга с фундуком и грибами.....	93
Салат с помидорами, перцем и сыром.....	94
Пирог с яблоками и ягодами	94

ОБЕД № 18	
Суп-лапша.....	97
Курица в соусе карри с бананом	97
Салат с грушей, свеклой и сыром	98
Песочные полоски с начинкой.....	98

ОБЕД № 19	
Говядина с овощами в горшочках.....	101
Морковь по-корейски	101
Квашеная капуста.....	102
Капуста со свеклой.....	102
Спиральки с маком и изюмом	104

ОБЕД № 20	
Суп с сырными шариками	107
Пастуший пирог.....	107
Малосольные огурчики	108
Кабачки с чесноком и лимоном.....	108
Рулет «Шпинат-малина».....	110

ОБЕД № 21	
Окрошка	113
Куриный рулет	113
Салат с яблоком и сельдереем	114
Сконы с кабачком	114
Арахисовое печенье	115

ОБЕД № 22	
Солянка.....	117
Вареники с картофелем	117
Свекольные шарики с кунжутом	118
Быстрые маринованные помидоры	118
Оладьи с яблоками.....	120





ОБЕД № 23

Борщ с фасолью и грибами	123
Тефтели с овощным соусом	123
Фасоль в томате.....	124
Тыквенные маффины	124

ОБЕД № 24

Курица, запеченная целиком.....	127
Салат с говяжьим языком	127
Банановый зефир	128

ОБЕД № 25

Рулет из кролика.....	131
Салат с курицей и черносливом	131
Десерт «Чернослив со сметаной»	132

ОБЕД № 26

Картофельные котлеты с грибами	135
Салат с редькой, мясом и огурцом	135
Творожное печенье	136
Лимон с имбирем и соус из фейхоа	136

ОБЕД № 27

Суп с пельменями	139
Куриные котлеты с гречкой.....	140
Салат с перцем и яблоками	140
Овсяное печенье	141

ОБЕД № 28

Куриный суп с лапшой.....	143
Зразы с яйцом.....	143
Салат с курицей, яйцами и огурцом	144
Пирожки с разными начинками.....	144

ОБЕД № 29

Щавелевый суп	147
Салат с клубникой и огурцом	147
Курица в кляре с томатным соусом	148
Бискотти	148

ОБЕД № 30	
Суп овощной.....	151
Салат с персиками гриль.....	151
Паста с зеленым ореховым соусом.....	152
Грибная икра.....	152
Пирог со сметанным суфле.....	154

Напитки

Чай с малиной.....	158
Чай с облепихой и апельсином.....	158
Черный чай с лимоном.....	160
Быстрый яблочный компот.....	160
Лимонад.....	160
Кисель.....	162
Тыквенный латте.....	162
Указатель.....	164

