

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1: ЗАВТРАКИ

- 11 | Идеальные сырники с начинкой
- 13 | Сэндвич с тунцом и творожным сыром
- 15 | Омлет с брокколи, брынзой и черри
- 17 | Авокадо-тост с цукини
- 19 | Оладьи с соусом «Белый шоколад»
- 21 | Кукурузная каша с персиками
- 23 | Оладьи из цукини с сыром

РАЗДЕЛ 2: НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 27 | Перлотто с грибами и шпинатом
- 29 | Лазанья из баклажанов с говядиной
- 31 | Скумбрия с апельсиновым соусом
- 33 | Соба с курицей и овощами
- 35 | Тефтели с томатным соусом
- 37 | Поке с лососем
- 39 | Ньокки с соусом «блю чиз»
- 41 | Сливочная паста с романо

РАЗДЕЛ 3: ЗАКУСКИ

- 45 | Парфе из куриной печени с черносмородиновым конфитюром

- 47 | Запеченный сыр фета с медом и орешками
- 49 | Террин из курицы
- 51 | 10 базовых соусов
- 57 | Тартар из лосося с кабачком
- 59 | Вителло Тоннато
- 61 | Салат из креветок и кабачков
- 63 | Вяленые сливы
- 65 | Малосольная сельдь

РАЗДЕЛ 4: СУПЫ

- 69 | Бульон: как правильно варить, рецепт, заготовки
- 71 | Картофельный крем-суп с креветками
- 73 | Гороховый крем-суп с беконом
- 75 | Морковный суп

РАЗДЕЛ 5: ВЫПЕЧКА

- 79 | Ватрушка из слоеного теста
- 81 | Пирог «Ромовая вишня»
- 83 | Ромовая баба
- 85 | Сырная фокачча
- 87 | Слойка с песто и сыром
- 89 | Штрудель с грибами
- 91 | Льняной хлеб
- 93 | Шоколадное печенье с овсянкой и сухофруктами

РАЗДЕЛ 6: ДЕСЕРТЫ

- 97 | Панна-котта с малиной
- 99 | Крем-брюле
- 101 | Чизкейк без выпечки с матчей
- 103 | Миндальный меренговый рулет
- 105 | Трюфель с киноа

РАЗДЕЛ 7: НАПИТКИ

- 109 | Молочный коктейль «Сникерс»
- 111 | Холодный чай 18+
- 113 | Клубничный коктейль с ромом
- 115 | Манго-шейк
- 117 | Арбузный смузи
- 119 | Ягодная сангрия

РАЗДЕЛ 8: СЕКРЕТЫ/ЛАЙФХАКИ ПОВАРА

- 123 | Масло: какое выбрать/на чем жарить
- 127 | База: сочетание еды и вина
- 129 | Специи и их секреты
- 133 | Сервировка стола, подача блюда, посуда
- 137 | Оборудование и инструментарий
- 141 | Заповеди кухни
- 143 | Заключение