

оглавление

10	от автора
	глава 1. завтраки
19	томатный омлет с зеленым маслом и семечками
21	оладьи на кефире
23	несладкая овсянка с голубым сыром и грушей
25	пряная овсянка
27	блины по-быстрому
29	яичница-шакшука с аджикой
31	лимонно-творожные булочки за полчаса
33	крок «ленивая мадам»
	глава 2. на закуску
37	форшмак от шпак
39	форшмак от перкиной
41	тосты с намазкой из тунцового айоли
43	тост с авокадо и хрустящим халуми
45	галета
	глава 3. салаты и закуски
49	куриный салат с мацони
51	табуле с креветками, козьим сыром и бархатным томатным соусом
53	салат из разных томатов с сухариками
55	салат с курицей и грейпфрутом
57	капустный салат с пармезаном и трюфельным маслом
59	картофельный салат со сливочным соусом и хамсой
61	овощной салат с тхиной
63	огуречный салат с брынзой, мятой и апельсином

	глава 4-я. супы	105	жареные креветки чимичурри
67	борщ с ботвой и фасолью	107	тилапия в сливочном карри
69	бульон из крыльев		глава 6. овощи и гарниры
71	суп с клецками	111	овощное рагу с цветной капустой
73	суп с грибами и лапшой	113	кабачки, тушенные с чесноком и кориандром
75	суп с овощами	115	жареные помидоры
77	густой куриный суп с кукурузой, зеленью и яйцом	117	жареная картошка с трюфельным маслом
79	овощной суп-пюре с жареной грудкой и колбасками	119	отварной картофель с тархуном
81	тыквенный суп-пюре с копченым сулугуни	121	оладьи из цуккини с пармезаном
	глава 5. горячее	123	цветная капуста в ореховом соусе
85	азу с молодой картошкой и бочковыми огурцами	126	заключение
87	вкусная отварная куриная грудка		
89	куриный шницель-васаби		
91	оладьи из красной рыбы и свеклы с хреновым йогуртом		
93	азиатская лапша с овощами «не вок»		
95	домашняя шаурма		
97	курица, тушенная с финиками		
99	итальянские фрикадельки с пармезаном и соусом маринара		
101	паста с беконом и томатами в сливочном соусе		
103	спагетти с песто, кабачками и кедровыми орешками		