

# СОДЕРЖАНИЕ

8 От автора

10 Нюансы и лайфхаки

## ГЛАВА 1. СКОРЕЕ, СКОРЕЕ!

14 Палак панир

16 Фалафель

18 Кесадилья с курицей и соусом гуакамоле

20 Паштет из куриной печени

22 Куриные фрикадельки в соусе терияки с рисом

24 Хрустящие палочки из цукини

26 Каннеллони с грушей и рикоттой

28 Чили кон карне

30 Ризотто с грибами

32 Треска с кукурузной кашей

34 Паста с копчеными колбасками в томатном соусе

## ГЛАВА 2. ТИХИЙ УЖИН

40 Галета с ветчиной, томатами и сыром

42 Креветки с чесноком, чили и запеченным перцем

44 Суп из запеченных перцев с брынзой и кориандром

46 Запеченный картофель с риемом из тунца

48 Чаудер

50 Лазанья с соусом бешамель

52 Ньокки в соусе песто

## ГЛАВА 3. НЕКУДА СПЕШИТЬ

58 Киш с брокколи и лососем

60 Киш с копченой грудкой, цукини и луком-пореем

62 Тортильи и такос

62 *Лепешки тортильи*

63 *Такос с лососем и авокадо*

- 66 Вареники с капустой
- 68 Итальянская пицца с тремя начинками
  - 70 Пицца «Маргарита»
  - 72 Пицца с тыквой и беконом
  - 74 Пицца с грушей и горгонзолой
- 76 Бейглы с начинкой
- 80 Говядина в вине
- 82 Бриошь с сыром и песто
- 84 Домашние бургеры
  - 84 Булочки для бургеров
  - 86 Бургер с котлетой из говядины и смородиновым вареньем
- 88 Гуляш
- 90 Луковый суп
- 92 Домашняя паста с рагу
- 96 Пирог с картофелем и грибами
- 98 Пита
- 100 Фокачча с травами и томатами
- 102 Домашний хлеб
- 106 Рамен с курицей и лапшой

## ГЛАВА 4. СОУСЫ

- 112 Луковый мармелад
- 113 Соус песто
- 116 Томатный кетчуп
- 118 Соус с чили и чесноком
- 118 Гуакамоле
- 119 Чимичурри
- 119 Соус терияки
  
- 122 Указатель