

Spis treści

CHLEB

Chleb pszenny na drożdżach 43

Chleb żytni na zakwasie 45

Słodkie bułeczki orkiszowe 47

WĘDLINY

„Szynka” z indyka 49

Faszerowana pierś z kurczaka 50

Wędzony rostbef 52

PASZTET

Pasztet z indyka i wołowiny 55

Pasztet z soczewicy 57

Pasztet z wątróbki 58

PRZEKĄSKI

Frittata z warzywami i szynką 61

Chipsy warzywne z domowym guacamole 63

Roladki z bakłażana i pieczonej papryki 65

ROSÓŁ

Rosół z lanymi kluskami 68

Rosół z pulpecikami 70

Wietnamski rosół Pho 71

ZUPA POMIDOROWA

Lekka zupa pomidorowa 74

Zupa pomidorowa z jarzynami 76

Krem z pieczonych pomidorów i pieczonej papryki 78

KROKIETY

Krokiety z kiszoną kapustą i grzybami 80

Krokiety z grillowanymi warzywami 82

Krokiety gryczane z halibutem 84

PLACKI I RACUCHY

Pieczone placki ziemniaczane 86

Placki z cukinii i szpinaku 88

Racuchy z gruszek z waniliowym twarogiem 90

PIEROGI

- ! Pieczone pierogi z boczniakami 92
- Azjatyckie pierożki z mięsem 94
- Pierogi ze śliwkami i migdałami 97

MAKARONY

- I Makaron żytni z sosem bolognese 99 i
- Makaron razowy z ciecierzycą 100 Makaron
- z owocami morza i rybami 103

RISOTTO

- I Risotto verde — zielone risotto 105 i
- Risotto z pęczaku i leśnych grzybów 107 ,
- Risotto rosso — czerwone risotto 108

ZAPIEKANKI

- Zapiekanka z cukinii i bakłażana z mięsnym sosem 111
- Błyskawiczna zapiekanka z kolorowych warzyw i wędzonego tofu 112
- Aromatyczna zapiekanka z fasolą 114

GULASZ

- Gulasz z cielęciny 116
- Gulasz z bobu i groszku 118
- Gulasz z królika 120

SCHABOWE

- Schab w panierce z pieczonymi ziemniakami i surówką 121
- Sznicel cielęcy w jogurcie 123
- Schab w pistacjach z surówką z marchewki 124

MIELONE

]

- Mielone z udźca indyka z pieczonymi warzywami i gzikiem 127
- Ekspresowe mielone z piersi kurczaka 128
- Mielone z wołowiny z fetą 131

KLOPSY

- Soczysty klopy z pieczoną papryką, bryndzą i rukolą 133
- Klopsiki z pistacjami w sosie koperkowym 134
- Klopsiki z wędzonymi śliwkami w korzennym sosie 136

KURCZAK

- Kurczak pieczony w całości 138
- Pierś z kurczaka na sałacie z melonem 139
- Kurczak z woka 141

RYBY

- Pstrąg w całości 144
- Pulpeciki rybne w sosie kolendrowo-miętowym 145

Dorsz z ratatouille 147

FAST FOOD

Kebab 150

Hamburgery 153

Pizza 154

NA SŁODKO

Mrożony mus owocowy z gorącą czekoladą 159

Semik pieczony w kąpieli wodnej 161

Miniszarlotki z migdałami 162

Błyskawiczne ciasto czekoladowe 164

Tort cukiniowo-migdałowy z kremem z suszonych owoców i jogurtu 166

Tort czekoladowo-anyżkowy z kopru włoskiego 168

Wykaz potraw i produktów 170