



SPIIS TREŚCI

ŚNIADANIA

JAJKA NA MIĘKKO ZE SZPARAGAMI	16	KOKTAJL Z MANGO I ANANASA	17
NALEŚNIKI Z SOSEM JAGODOWYM	18	TOSTY FRANCUSKIE NA SŁODKO	19
BEKONOWE TOSTY Z GRILLOWANYMI POMIDORAMI	20	KUKURYDZIANA KASZKA Z MLEKIEM	21
SEROWA JAJECZNICA	22	GRZYBY NA GRZANCE	23
KOKTAJL TRUSKAWKOWO-BANANOWY	24	GRANOLA	25
		DUSZONE JABŁKA I GRUSZKI	26

PRZEKĄSKI I SZYBKIE DANIA

CHLEBEK BANANOWY	38	JAMAJSKIE PASZTECIKI NA DWA SPOSOBY	39
KRUCHE CIASTECZKA Z DŻEMEM	40	MENEMEN (JAJECZNICA PO TURECKU)	41
CIASTECZKA OWSIANE Z RODZYNKAMI	42	PIZZA W TWOIM STYLU	43
SMAŻONY CHLEB Z SEREM	44	MAKRELA W PIKANTNYM SOSIE POMIDOROWYM	45
HUMMUS Z CHRUPIĄCYMI WARZYWNYMI SŁUPKAMI	46	PIKANTNE KREWETKI	47



DANIA NA PÓŹNIEJ

WARZYWNE CHILI	60	MAJESTATYCZNY MAKARON Z SEREM	70
KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW	62	PROSTE CURRY Z KURCZAKIEM	72
GULASZ WOŁOWY Z KLUSECZKAMI	64	LASAGNE	74
ZAPIEKANKA WIEJSKA	66	ZAPIEKANKA RYBNA	76
KALAFIOROWE CURRY Z ZIEMNIAKAMI I CIECIERZCĄ	68	SOS DO MAKARONU UKRYWAJĄCY WARZYWA	78

— CZAS NA OBIAD —

ŁATWE SPAGHETTI Z KLOPSIKAMI	84	SMAŻONY KURCZAK W MOIM STYLU	94
DOMOWE PALUSZKI RYBNE Z MIĘTOWĄ PASTĄ Z GROSZKU	86	DUSZONY DORSZ Z FASOLĄ	96
PIECZONY KURCZAK	88	KOTLECICKI JAGNĘCE Z SAŁATKĄ Z BAKŁAŻANA	98
WARZYWNO-DROBIOWA ZUPA MOJEJ MAMY	90	SEROWA ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z PODRASOWANĄ PIECZONĄ FASOLĄ	100
ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM I GRZYBAMI	92	RISOTTO Z ZIEŁONYM GROSZKIEM I ŁOSOSIEM	102

→ DODATKI ←

ZIELONA SAŁATA DO WSZYSTKIEGO	108	TŁUCZONE ZIEMNIAKI NA KILKA SPOSOBÓW	116
GRILLOWANE CUKINIE Z CHILI, MIĘTĄ I CYTRYNĄ	108	RYŻ Z FASOLĄ	118
TURECKA SAŁATKA Z KUSKUSEM	110	PIECZONE ZIEMNIAKI	120
WARZYWA RASTAFARIANINA	112	MARCHEWKI PIECZONE W MIODZIE I KUMINIE	122
MOJA ULUBIONA SOCZEWICA	114	PIECZYWO CZOSNKOWE - PROSTY SPOSÓB	124
		PIECZYWO CZOSNKOWE - OD PODSTAW	125