

Spis treści

Coś na ząb

Gorąca polewka

1 Łosoś w trocinach wędzony

2 Tatar z łososia

3 Śledzie po prostu

4 Ziemniaki a'la wykopki

5 Camembert z orzechami
i żurawiną

6 Omlet francuski

7 Żabie oczka

8 Bulion baza

9 Błyskawiczna oliwkowa

10 Kartoflanka z kapustą
lub groszkiem

11 Krem z dyni

12 Czosnkowa na gardło

13 Zupa z soczewicy

14 Gazpacho z Hiszpanii rodem

15 Chłodnik na botwince

Coś konkretnego

Na dodatek sałatka

- | | | | |
|----|---|----|----------------------------------|
| 16 | Kurczę z cytryną | 30 | Sałatka indyjska |
| 17 | Kurczak limonkowy | 31 | Salsa pomidorowa z awokado |
| 18 | Pikantny kurczak w jabłkach | 32 | Salsa oliwkowa |
| 19 | Ziołowy schab pieczony w całości | 33 | Sałatka z pomidorów |
| 20 | Schab pieczony z jabłkami | 34 | Sałatka balsamiczna z rukoli |
| 21 | Pieprzne steki | 35 | Sałatka z selera i ananasa |
| 22 | Sola na parze z salsą pomidorową | 36 | Dip z mango |
| 23 | Ryba sezamowa | 37 | Brokuły z dressingiem ziołowym |
| 24 | Roladki z karmazyna | 38 | Sałatka z dressingiem limonkowym |
| 25 | Łosoś w musztardzie | | |
| 26 | Spaghetti aglio e olio | | |
| 27 | Makaron z grzybami i suszonymi pomidorami | | |
| 28 | Makaron z sosem z cukinii | | |
| 29 | Spaghetti alla carbonara | | |