

Spis TREŚCI

WSTĘP	str.	6
-------------	------	---

MOJE BAZOWE SKŁADNIKI	str.	8
-----------------------------	------	---

WIOSNA

<i>Nuggetsy z sezamem.....</i>	str.	12
--------------------------------	------	----

<i>Kurczak panierowany w płatkach kukurydzianych.....</i>	str.	14
---	------	----

<i>Salatka z kurczaka, sera i jabłek.....</i>	str.	16
---	------	----

<i>Kurczak ze szpinakiem w śmietanie.....</i>	str.	18
---	------	----

<i>Potrąwka z kurczaka z estragonem.....</i>	str.	19
--	------	----

<i>Indyk z porami.....</i>	str.	20
----------------------------	------	----

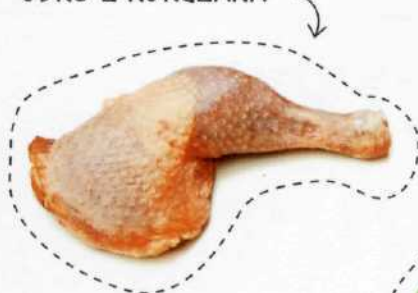
<i>Kurczak w sosie curry.....</i>	str.	22
-----------------------------------	------	----

<i>Kurczak z ziemniakami i tajskim sosem.....</i>	str.	24
---	------	----

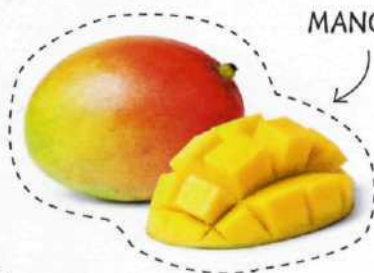
<i>Perliczka z kapustą czerwoną i rodzynkami.....</i>	str.	25
---	------	----

<i>Kurczak zapiekany z pomidorkami i mozzarellą.....</i>	str.	26
--	------	----

VDKO Z KURCZAKA



MANGO



LIMONKA



Kurczak z mango.....	str. 28
Perliczka z soczewicą czerwoną.....	str. 30
Kurczak z groszkiem zielonym.....	str. 32
Pieczeń z indyka i ziemniaki z czosnkiem.....	str. 34

LATO

Tortille z kurczakiem.....	str. 36
Szasztyki z kurczaka, cukinii i papryki.....	str. 38
Salatka z kurczaka w sosie curry.....	str. 40
Kurczak smażony ze szparagami.....	str. 42
Rulony z kurczaka nadziewane pieczarkami.....	str. 43
Pierś z kurczaka z ricottą.....	str. 44
Indyk w sosie curry z krewetkami.....	str. 46
Kurczak z jarzynami lata.....	str. 48
Kurczak z czosnkiem i anyżówką.....	str. 50
Udka z perliczki z pomidorami kandyzowanymi.....	str. 51
Kurczak po arabsku z cytryną kandyzowaną.....	str. 52
Kurczak faszerowany pesto.....	str. 54
Indyk pieczony z figami.....	str. 56

