

Wstęp	3
-------	---

DANIA NA PIERWSZE I DRUGIE ŚNIADANIE, PODWIECZOREK I KOLACJĘ

ŚNIADANIA	10
-----------	----

Płatki

Otręby z morelami, jogurtem i czekoladą	12
Płatki kukurydziane z jogurtem i owocami	12
Płatki jęczmienne z gruszką, jogurtem i wiórkami kokosowymi	12
Płatki mieszane z suszonymi morelami i daktylami	14
Płatki owsiane z jabłkiem, bananem i słonecznikiem	14
Płatki ryżowe z rodzynkami	15
Płatki owsiane z jogurtem, owocami i miodem	15

Jajecznicza

Jajecznicza ze szpinakiem i szynką	16
------------------------------------	----

Omlety

Omlet grzybowy z warzywami	16
Omlet z białek z pieczarkami	17
Omlet z tofu i keczupem	17

Kanapki

Kanapki ze szpinakiem	18
Kanapki z kapustą i serem	18
Kanapki z wątróbkami drobiowymi	18
Kanapki białosmaki	20
Kanapki z jajkiem	20
Kanapki cebulowe	21
Ser na tostach	22
Kanapki z szynką	22
Kanapki z powidłami	23

Coś do chleba

Kolorowa pasta serowa	24
Pasta z wędzonego łosia	24
Pasta z sera białego z bryndzą	24
Twaróg z daktylami	24
Pasta z tuńczykiem	25
Hummus	26
Pasta dyniowa z kminkiem i czosnkiem	26
Pasta z baktażanów (<i>baba ghanoush</i>)	26
Pasta z soczewicy	27
Pasta serowa z szafranem	27

PODWIECZORKI I KOLACJE

29

Sałatki

Sałatka w stylu kuchni francuskiej	32
Sałata z kulkami serowymi	33
Sałatka z selera naciowego z orzechami i suszonymi morelami	34
Sałatka z pieczonymi bakłażanami i pomidorami	35
Sałatka z kolorowych pomidorów z sosem francuskim	36
Sałatka z kopru włoskiego z fasolką i szynką	37
Sałatka estragonowa z kurczakiem	38
Sałatka coleslaw z lekkim sosem	38
Sałatka z awokado, pomarańczy i sałaty rzymskiej	39
Sałatka ogórkowa z rzodkiewką i groszkiem cukrowym	40
Sałatka różowa ze śledziem i ziarnami słonecznika	41
Sałatka śródziemnomorska	42
Sałatka czerwono-zielona z sosem cytrynowo-pomarańczowym	43
Sałatka szpinakowa	44
Sałatka zielona z czosnkiem i imbirem	45

Dania na kolację

Ryż brązowy z sosem pomidorowo-paprykowym	46
Jajka na twardo z ziemniakami i zielonym sosem	47
Kolorowe warzywa z wędzonym kurczakiem	48
Kasza pertowa z warzywami	49
Kotleciki drobiowe z imbirem i pikantnym sosem	50
Łosoś w sosie jogurtowo-żółtym	51
Placki ziemniaczane z pikantnymi buraczkami	52
Pomidory zapiekane na ryżu	53
Gotowane pulpety z kurczaka	54
Ryba w aromatycznym sosie	55
Ryba z sosem majonezowo-chrzanowym	56
Szynkowe pakieciki	57
Twarożek w papryce	58
Wegetariańska paella	59
Zapiekanka pachnąca tymiankiem	60

OBIADY

PIERWSZE DANIE

62

Zupy

Barszcz pikantny z jabłkiem i ogórkiem	64
Białe gazpacho	65

Zupa z bobem, kukurydzą i świeżym imbirem	66
Zupa brokułowa z tymiankiem	66
Zupa z brukselki	67
Zupa z czerwonej cebuli	68
Zupa z dyni	69
Zupa marchewkowa z orzechami pistacjowymi	70
Zupa paprykowa	71
Zupa pieczarkowa z pęczakiem	72
Zupa czosnkowo-pomidorowa	73
Zupa selerowa z orzechami włoskimi	74
Zupa pomidorowa z klopsikami	75
Zupa z soczewicy, w stylu kuchni hinduskiej	76
Zupa ze świeżych ogórków	77
Zupa błyskawiczna z zielonego groszku	78
Zupa z mlekiem sojowym	79
Zupa ze skorzonery z marchewką	80
Zupa rybna w stylu węgierskim	81
Zupa ziemniaczana z koprem włoskim	82

DRUGIE DANIE 83

Potrawy z mięsem

Cielęcina duszona w warzywach	86
Kurczak pieczony z 20 ząbkami czosnku	87
Gulasz z indyka z sokiem winogronowym i zielonym groszkiem	88
Kotlety schabowe z kapustą i winem	89
Schab pieczony z marchewką i jabłkami	90
Polędwica wołowa z pieczarkami	91
Wotowina faszerowana orzechami	92

Potrawy z ryb

Curry rybne	93
Dorsz w sosie serowym	94
Ryba z kurkami	95
Dorsz z pomidorami i fasolką szparagową	96
Filety śledziowe z pietruszką	97
Karp w czerwonym winie	98
Papryka z pomidorami faszerowana rybą i warzywami	99

Dania wegetariańskie

Cukinie po prowansalsku	100
Buteczki ziemniaczane	100
Cytrynowe spaghetti	101
Grzyby z serem tofu i świeżym imbirem	102
Papryka faszerowana kaszką kuskus	103
Warzywna jambalaya	104

SŁODKIE CO NIECO

DESERY 106**Desery z owocami**

Awokado z pomarańczą	107
Deser błyskawiczny bananowy	108
Deser błyskawiczny gruszkowy	109
Deser błyskawiczny jogurtowy	109
Deser z ryżem i ananase	110
Deser oszczędny	111
Jabłka w pianie	112
Owoce pod kotłerką	113
Sałata z ananasa i kiwi z nutką bazylii i cytryny	114
Chrupki z suszonych owoców	115
Mus czekoladowy z winiakiem	116
Mus z białej czekolady	116
Kompot z owoców egzotycznych	117

Naleśniki

Ciasto naleśnikowe podstawowe	118
Naleśniki z jabłkami	118
Naleśniki z kakao i wiśniami (z kuchni niemieckiej)	119
Naleśniki imbirowe z sosem rodzynkowo-rumowym	120

Ciasta

Sernik czekoladowo-waniliowy na parze	121
Placek drożdżowy z truskawkami	122
Wiśnie z twarogiem	123
Babeczki drożdżowe z czekoladą	124
Babeczki z suszonymi owocami	125
Ciasteczka brązowo-białe	126

Suflet

Suflet śliwkowy	127
-----------------	-----