

1.	WSTĘP	8
1.1.	List od Autorki	8
1.2.	Garść informacji praktycznych	10
2.	KUCHNIA FRANCUSKA	14
2.1.	Francuski omlet	17
2.2.	Pierś z kurczaka w omlecie	18
2.3.	Rillettes de canard	21
2.4.	Ratatouille	22
2.5.	Ragoût	25
2.6.	Boeuf Bourguignon	26
2.7.	Pierś z kaczki z purée z dyni	29
2.8.	Salatka nicejska	30
2.9.	Crêpes na słodko	33
2.10.	Crêpes zapiekane z boczkiem	34
2.11.	Tarta kokosowa z owocami	37
2.12.	Coco au miel	38
2.13.	Crème pâtissière	41
3.	KUCHNIA WŁOSKA	42
3.1.	Frittata z pomidorami	45
3.2.	Spaghetti bolognese	46
3.3.	Tagliatelle carbonara	49
3.4.	Salatka Cezar	50
3.5.	Salatka Caprese	53
3.6.	Kurczak maślano-cytrynowy z pomidorami	54
3.7.	Polędwiczki wieprzowe z suszonymi pomidorami i szpinakiem	57
3.8.	Prosciutto crudo e rucola (na spodzie serowym <i>fat head</i>)	58
3.9.	Pizza na spodzie kalafiorowym	61
3.10.	Krem pomidorowy	62
3.11.	Domowe pesto bazyliowe	65
3.12.	Pierś z kurczaka zapiekana z pesto, pomidorami i mozzarellą	66
3.13.	Ciasteczka amaretti	69
3.14.	Mascarpone z owocami	70
4.	KUCHNIA GRECKA	72
4.1.	Feta zapiekana z warzywami	75
4.2.	Suwlaki (souvlaki) z karkówki z tzatzikami	76
4.3.	Bifteki z jogurtowym sosem	79
4.4.	Horiatiki – klasyczna салатка grecka	80
4.5.	Halibut w szpinaku	83
4.6.	Gyros z „pita”	85
4.7.	Keftedes	87

4.8.	Kofy jagnięco-wołowe z sosem z pieczonej papryki	88
4.9.	Sezamki	91
5.	KUCHNIA POLSKA	92
5.1.	Aksamitna jajecznica z kurkami i cebulką	94
5.2.	Zupa ogórkowa	97
5.3.	Rosół kolagenowy z perliczką	98
5.4.	Kwaśnica ze skwarkami	101
5.5.	Schabowy z kapustą zasmażaną	102
5.6.	Mielone z mizerią	105
5.7.	Staropolski bigos	106
5.8.	Pieczone udka z kaczki	109
5.9.	Pieczony kurczak z masłem ziołowym	110
5.10.	Polędwiczka wieprzowa w sosie borowikowym, podana z fasolką szparagową	113
5.11.	Pstrąg grillowany z masłem i ziołami	114
5.12.	Karkówka pieczona w kapuście kiszzonej	117
5.13.	Awanturka	118
5.14.	Karkówka pieczona z warzywami	121
5.15.	Roladki wołowe	122
5.16.	Sernik	125
5.17.	Wuzetka	126
6.	KUCHNIA INDYJSKA	128
6.1.	Butter chicken	131
6.2.	Kurczak tikka masala	132
6.3.	Tandoori chicken z ryżem z kalafiora	135
6.4.	Udka z kurczaka w sosie curry	136
6.5.	Dorsz w pomidorowym curry	139
6.6.	Sandesz	140
6.7.	Barfi kokosowe z pistacjami	143
7.	KUCHNIA AMERYKAŃSKA	144
7.1.	American breakfast	147
7.2.	Cheeseburger z bułkami kokosowymi	148
7.3.	Chicken burger w oopsie bread	151
7.4.	Pulled pork z surówką coleslaw	153
7.5.	Stek z chimichurri	155
7.6.	BLT Sandwich	156
7.7.	Papryka faszerowana chilli con carne	159
7.8.	Pikantne skrzydełka z salsą pomidorową	160
7.9.	Fajitas z guacamole i nachosami	163

7.10.	Żeberka BBQ	164
7.11.	Salatka cheeseburgerowa z mięsem mielonym	167
7.12.	Keto салатка cobb z kurczakiem, boczkiem, awokado i jajkiem	168
7.13.	Brownie z masłem orzechowym	171
7.14.	Chocolate chip cookies	172
7.15.	Lemon cupcakes	175

8. POTRAWY Z RÓŻNYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA 176

8.1.	Ramen	178
8.2.	Pad thai z krewetkami	181
8.3.	Wołowina z woka	182
8.4.	Smażony ser z sosem tatarskim	185
8.5.	Salatka z camembertem zapiekany w boczku	186
8.6.	Szakszuka z chorizo	189
8.7.	Paella z ryżem z kalafiora	190
8.8.	Sznicel wiedeński z cytryną i jajkiem sadzonym	193
8.9.	Kotlety rybne z remuladą	194
8.10.	Zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym	197
8.11.	Domowe guacamole	198
8.12.	Steki kalafiorowe	201
8.13.	Labneh, czyli ser z jogurtu greckiego	202
8.14.	Tort bezowy Pavlova	205
8.15.	Krem orzechowo-czekoladowy	206
8.16.	Dżem z rozmarynem	209
8.17.	Tarta z lemon curd i włoską bezą	210
8.18.	Koktajl owocowy	213

9. KUCHNIA ŚWIĄTECZNA Z RÓŻNYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA 214

9.1.	Łosoś po grecku	217
9.2.	Jajka faszerowane w pięciu odsłonach	218
9.3.	Zupa grzybowa	223
9.4.	Chleb czystoziarnisty	224
9.5.	Pasztet pieczony z pistacjami	227
9.6.	Rolada z boczku	228
9.7.	Filet z karpia w migdałach z korzennym purée	231
9.8.	Śledzie w śmietanie	232
9.9.	Zapiekane polędwiczki w sosie z suszonymi grzybami	235
9.10.	Brownie korzenne z gruszkami i orzechami pekan	236
9.11.	Korzenna gorąca czekolada z bitą śmietaną	239
9.12.	Miniserniczki	240
9.13.	Ciasteczka polvorones	243
9.14.	Tort czekoladowy z owocami	244