

SPIS TREŚCI



WSTAWAJ, SZKODA DNIA

Muffinki jaglane	14
Bułeczki kukurydziane	16
Bagietki pszenno-orkiszowe	18
Grzybek orkiszowy	20
Cebularz domowy	21
Pszenna jogurtowo-maślana bułka z otrębami	22
Domowe ciasto drożdżowe	25
Ciasto jogurtowo-cytrynowo-pomarańczowe	27
Placki z cukinii	29
Racuchy z serem	30
Pasty na bazie twarogu i jajek	31
Spaghetti śniadaniowe	33
Amarantusowe racuchy drożdżowe z jabłkiem	35
Jajka na parze na półmiętko	37
Placki z batatów z makiem i pomarańczową miksturą, czyli piegowate placki	39
Roladki z ciasta francuskiego	41
Szybkie zupy śniadaniowe	43

W SAMO POŁUDNIE

Zielone placki z cukinii z sosami	46
Rolada z cukinią i szynką	47
Zapiekanka z brokułów i łososia	48
Domowy makaron z jajek zielononóżki z zielonym pesto à la Puzio	51
Fasolka szparagowa po śródziemnomorsku	53
Kalafior i brokuł po polsku z masłem klarowanym i bułką tartą	57
Pstrąg na parze w liściach kapusty	58
Mielony na różne sposoby do chleba, czyli hamburger po polsku	61
Domowy hot dog z maki z amarantusa	63
Panierowane pajdy z domowym hummusem lub sałatką	65
Ziemniaczane bomby kielkowo-witaminowe, czyli pieczone ziemniaki faszerowane kielkami	66
Naleśniki wytrawne z farszami	69
Bigos wiosenny	72
Przekąska à la kawior	74
Sałatka Rudolfa Valentino z kisiem żurawinowym	76

ZUPA CZY SŁOŃCE, CZY DESZCZ

Zupa krem z awokado	80
Domowy kwas buraczany	83
Barszcz czerwony	85
Botwinka	86
Barszcz z kaczki i buraczki	89
Staropolska zupa cebulowa	90
Krakersy cebulowo-paprykowe	92
Chrzan domowy	93
Chrzanica	95
Krem chrzanowo-rzepowy z kolorowym purée	97
Zielono-biały krem szparagowy	98
Zupa kalarepkowo-serowa	100
Kapuśniak domowy	101
Krem ziemniaczano-krewetkowy	102
Krem pomidorowy	105
Domowy przecier pomidorowy	106
Tarta serowa – presto	109
Rosół królewski	110
Galaretka rosółowa	112
Sztuka mięsa z gremoladą	113
Bulion gęsi z kielkami fasoli mung	115
Flaczki rybne	116
Zielona zupa soczewicowo-warzywna	119
Gulaszowa zupa po węgiersku	121
Żur domowy na kilka sposobów	122
Grzybowy żur z wkładką	124
Zabielany żur owsiany z rybnym kabanosem	127
Żur kapuściany z cebulowymi ziemniakami	129
Solanka	130
Chłodnik ogórkowy	132
Zupa dyniowa z grzankami serowo-ziołowymi	135

PO SZKOLE I PO PRACY

Gołąbki w kwaszonej kapuście – kresowe	139
Kotlet schabowy w maśle	140
Błyskawiczny sznycel sojowy lub z indyka aromatyzowany olejem sezamowym	141
Stek T-bone z ostrym sosem cebulowo-oliwkowym	142
Kurczak pieczony z farszem ziołowo-serowym	145
Kurczak po indyjsku – 2 duże porcje	147
Perliczka na czerwono z kuskusem i żurawiną	149
Półgęski na rauszu	150
Indyczne lub cielęce wątróbki z konfiturą z szalotek	152
Zrazy schabowe na góralską nutę z oscypkowymi ziemniakami	153
Brodet, czyli ryby duszone w jarzynach (po chorwacku)	155
Karasie pod pierzynką	156
Okonie w panierce z kurkumy i trójkolorowym ryżem	158
Maślane risotto z zielonymi pomidorami	163
Serowe pieczone pierogi	165
Pierogi z dudkami (płuckami)	166
Gryczane klusieczki z sosem grzybowym	167
Paella czosnkowa z kaszy gryczanej	168
Bryndzowe haluszki	170
Fondue po polsku	172

WIECZOROWĄ PORĄ

Buraki na różowo – w sosie jogurtowym	177
Jajko w szklance z otrębami i masłem	178
Zapiekane jajka z grzybami	181
Omlet rodzinny, czyli <i>frittata con mozzarella</i>	182
Zapiekanka z bakłażanów na polską nutę, czyli <i>parmigiana di melanzane</i>	185
Kotleciki z mrożonych warzyw	186
Carpaccio warzywne	187
Roesti z buraków	189
Rejbak, czyli baba ziemniaczana po kurpiowsku	190
Pasztet z ryb słodkowodnych	192
Galaretka ze śledziem	193
Tartinki z pastami	195
Roladki z kapusty z sosem tatarskim	196
Pieczone jabłka z cukrem trzcinowym	199
Salatka jaglana z awokado i krewetkami	201
Oczyszczający koktajl ogórkowy	203
Kozie placuszki – presto	204