



SPIS TREŚCI

387804

WSTĘP	9	Pizzerinki z cukinii.....	33
O mnie.....	9	Turecka pizza pide.....	35
Dlaczego zdrowsze wersje fast foodów?.....	10	Ekspresowa pizza na tortilli.....	39
Sosy.....	13	Zapiekane rożki z tortilli z kurczakiem.....	41
Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?.....	13	Quesadilla z kurczakiem i sosem barbecue.....	43
Przelicznik kuchenny:.....	14	Quesadilla z indykiem i warzywami.....	45
Lista zamienników niektórych produktów:.....	17	Quesadilla po meksykańsku.....	47
DANIA MIĘSNE	19	Domowy wrap.....	49
Grillowany shish kebab.....	21	Chrupiąca pizza z patelni.....	51
Gyros z frytami.....	23	Domowy kebab w chleбку pita.....	53
Burrito.....	25	Burger z szarpanym kurczakiem w sosie miodowo- -orzechowym.....	55
Pikantne nuggetsy z kurczaka.....	27	Burger z kurczaka.....	57
Poke bowl z kurczakiem.....	29	Burgery proziakowe.....	59
Bezglutenowe minipizze.....	31		

Proziak z wędzonym serem i wędzonym kurczakiem.....	61	Salatka z grillowanym kurczakiem.....	93
Podpłomyk z jajecznicą i bekonem.....	63	Gruszka w prosciutto.....	95
Śniadaniowy bajgiel z jajem.....	65	Zapiekane paluszki z mozzarelli w szynce parmeńskiej i miodzie.....	97
Śniadaniowy gofr owsiany.....	67	Nachos z chili con carne.....	99
Sandwich foccacia.....	69	DANIA RYBNE	101
Francuskie tosty z chorizo.....	71	Poke bowl z tuńczykiem na ostro.....	103
Grzanki z ricottą i karmelizowaną gruszką.....	73	Wrap z tuńczykiem.....	105
Ciabatta z grillowanym kurczakiem i ananasem.....	75	Fish and chips.....	107
Zapiekanki gyros.....	77	Fishburger.....	109
Zapiekane kajzerki.....	79	Migdałowe placuszki z łososiem.....	111
Bagietka faszerowana szynką parmeńską i mozzarellą.....	81	Proziaki z salsą pomidorową i krewetką.....	113
Paluchy pizzowe.....	83	Przekąska z krewetek.....	115
Muffinki pizza.....	85	DANIA WEGETARIAŃSKIE	117
Muffinki z szynki.....	87	Wege burrito z tofu.....	119
Zapiekanka cukiniowa.....	89	Tacos z wege gyrosem.....	121
Szybki makaron na ostro z szynką parmeńską.....	91	Wege tacos z salsą pomidorową i guacamole.....	123

Wege szaszłyki	125	Paszteciki z fetą i szpinakiem	157
Hot dog roślinny	127	Zawijasy z ciasta francuskiego z pieczarkami	159
Nuggetsy z ciecierzycy	129	Odwrócone ciastka cebulowe	161
Minicalzone	131	Szpinakowa tarta na tortilli	163
Pizzerinki śródziemnomorskie	133	Makaron po chińsku z tofu	165
Pizza śniadaniowa z pesto	135	Makaron z pesto i pieczoną ciecierzą	167
Śniadaniowy wrap z jajecznicą	137	Makaron z brokułem w sosie serowym	169
Pita z serem camembert	139	Warzywne placuszki z halloumi	171
Wege burger	141	Sałatka z ciecierzycy	173
Burger z halloumi	143	Łódeczki z ziemniaków z domowym sosem	175
Burger z ciecierzycy	145	Fryty z piekarnika	177
Muffin śniadaniowy z twarogiem	147	Frytki z dyni i selera	179
Chaczapuri	149	Frytki cukiniowo- -parmezanowe	181
Tosty z kozim serem i karmelizowaną cebulką	151	Krążki cebulowe	183
Zapiekanki z burratą i pieczonymi pomidorkami	153	Chrupiące pieczone boczniki	185
Zapiekanka na ostro z warzywami i camembertem	155	Przekąska z halloumi	187

Zapiekanki jak z budki	189	Paluchy z serem cheddar i pesto	223
Zapiekany camembert z grzankami	191	Włoskie paluchy	225
Zapiekane karmelizowane marchewki	193	SOSY	227
Chipsy z ciecierzycy	195	Sos pomidorowy	229
Domowe nachos serowo- -paprykowe z salsą	197	Wegański sos czosnkowy	231
Shake peanut butter	199	Sos hot wegański	233
Apple pie	201	Dip curry-mango	235
PIECZYWO	203	Dip musztardowo-miodowy	237
Chlebek pita	205	Czerwone pesto	239
Butki do burgerów	207	Zielone pesto	241
Proziaki	209	Pasta guacamole	243
Podpłomyk czosnkowo- -ziołowy i pomidorowo- -parmezanowy	211	Salsa pomidorowa	245
Bajgle	213	ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW	246
Szybka focaccia ziołowa	215	INDEKS	248
Bagietka czosnkowa	217	PODZIĘKOWANIA	249
Rwany chlebek z pesto	219	NOTATKI	252
Bułeczki z pesto	221		