

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЗАВТРАКИ	16
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	20
<i>Вареный омлет</i>	20
<i>Шакишка</i>	21
<i>Азербайджанская яичница кюкю</i>	23
<i>Овсянка с тунцом</i>	24
<i>Ленивая овсянка</i>	26
<i>Перепелиные яйца в авокадо</i>	28
<i>Сырные вафли с творожным кремом и рыбой</i>	30
<i>Сырные кексы с красной рыбой</i>	31
<i>Гречневая каша с ягодами</i>	32

<i>Банановые блинчики</i>	34
<i>Льняная каша с ягодами</i>	35
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	37
<i>Сыродческие «сырники»</i>	37
<i>Вареные сырники</i>	39
<i>«Каша чемпионов» из зеленой гречки</i>	40
<i>Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами</i>	41
<i>Оладьи из морковной ботвы</i>	43
<i>Гороховая запеканка</i>	44
<i>Гранола с арбузными семечками</i>	46
<i>Каша из булгура в тыкве</i>	47
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	50
<i>Яйца Орсини</i>	50
<i>Омлет матушки Пуляр</i>	51
<i>Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот</i>	53
<i>Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой</i>	54
<i>Рисовые оладьи с дайконом</i>	56
<i>Амарантовая каша</i>	57

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	59
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	63
<i>Чипсы из кейла</i>	63
<i>Овощные чипсы</i>	64
<i>Домашний попкорн</i>	65
<i>Закуска с соевым сыром тофу</i>	67
<i>Маринованные с медом кабачки</i>	69
<i>Гуакамоле</i>	71
<i>Салат из авокадо с клубникой</i>	72
<i>Салат с креветками и перепелиными яйцами</i>	74
<i>Овощной салат с орехами и проростками пшеницы</i>	76
<i>Морковно-апельсиновый салат с мятой</i>	78
<i>Летний салат с нектаринами и жареным сыром</i>	79
<i>Марокканский огуречный салат</i>	80
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	82
<i>Салат с арбузом в арбузе</i>	82
<i>Рулетики из индейки со шпинатом</i>	83
<i>Салат с киноа и авокадо</i>	85
<i>Салат с креветками и киноа</i>	86

<i>Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли</i>	88
<i>Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи . . .</i>	89
<i>Салат из запеченной свеклы, имбиря и сельдерея . . .</i>	91
<i>Овощной салат с полбой</i>	92
<i>Салат с индейкой и грейпфрутом</i>	94
<i>Теплый салат с жареным сыром</i>	95
<i>Салат с киноа и голубикой в банке</i>	97
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	100
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком. . . .</i>	100
<i>Пащтет из печени с клюквенным мармеладом. . . .</i>	102
<i>Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой . .</i>	103
<i>Салат из глазированной хурмы с запеченными овощами</i>	105
<i>Салат с грушей, клубникой и сыром.</i>	107
<i>Салат с баклажановой пастой и черным чесноком . .</i>	110
<i>Дыня с огурцами и сливочным сыром.</i>	112
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	114
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	118
<i>Куриные котлеты с творогом</i>	118
<i>Рататуй</i>	119

<i>Спагетти из кабачков с соусом песто</i>	121
<i>Зеленая гречка с вешенками в сливочном соусе</i>	123
<i>Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея</i>	125
<i>Печень в вишневом соусе</i>	127
<i>Котлеты из говяжьей печени с отрубями</i>	128
<i>Курица с травами и специями</i>	130
<i>Запеченная сельдь с гарниром из картофеля</i>	131
<i>Треска в специях</i>	132
<i>Фаршированный овощами кальмар</i>	134
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	137
<i>Котлеты из булгура</i>	137
<i>Фалафель</i>	139
<i>Гречотто</i>	141
<i>Феттучини с грецкими орехами</i>	143
<i>Баранья лопатка, запеченная с овощами</i>	145
<i>Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса</i>	147
<i>Гороховый кисель</i>	149
<i>Котлеты из кролика с гороховым пюре</i>	151
<i>Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом</i>	152

РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	155
<i>Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами.</i>	155
<i>Тайский суп «том кха»</i>	157
<i>Рисовая лапша «пад тай» с яйцом и креветками</i>	159
<i>Томленая нерка с чипсами из шпината</i>	161
<i>Барабулька в фундучной панировке с овощами</i>	163
<i>Паэлья с бурым рисом</i>	165
<i>Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой и яблоком</i>	167
<i>Запеченная индейка с клюквенно-имбирным чатни</i>	169
<i>Морской окунь с томлеными томатами и овощным гарниром</i>	171
<i>Филе фазана в смородиновом маринаде</i>	173
ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	177
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	183
<i>Домашнее мороженое.</i>	183
<i>Облепиховое желе.</i>	186
<i>Конфеты изо льна</i>	187
<i>Кунжутная халва</i>	188
<i>Банановые капкейки</i>	190

<i>Запеченное в микроволновке яблоко</i>	192
<i>Миндальное печенье с шоколадом</i>	194
<i>Творожные вафли с ягодами</i>	196
<i>Смузи из репы</i>	197
<i>Смузи с киви и шпинатом</i>	199
<i>Трехслойное смузи</i>	200
<i>Овощной фреш из тыквы и моркови</i>	201
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	203
<i>Гречневые блины</i>	203
<i>Панна-котта с гречневым попкорном</i>	204
<i>Грильяж из зеленой гречки</i>	205
<i>Медовый цимес</i>	207
<i>Хурма с мятным песто</i>	209
<i>Овсяное печенье по-домашнему</i>	210
<i>Пирог из авокадо</i>	213
<i>Свекольные цукаты</i>	214
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	216
<i>Черемуховый пирог</i>	216
<i>Чизкейк «Экзотик»</i>	217
<i>Гурьевская каша</i>	219

<i>Десерт из черной редьки</i>	221
<i>Айвово-тыквенное суфле со сливочным соусом. . . .</i>	223
<i>Дыня в мятном соусе</i>	225
<i>Домашний зефир</i>	226
<i>Мексиканская рисовая орчата</i>	228
<i>Пирожные в шоколадных чашах</i>	230
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	232