

# Содержание

---

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	13
<b>ЗАВТРАКИ</b> . . . . .	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>Сыродеческие «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

<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b> . . . . .	59
<b>ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	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
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ</b> . . . . .	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
<b>РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .</b>	<b>100</b>
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком. . . .</i>	100
<i>Паштет 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
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .</b>	<b>118</b>
<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
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ . . . . .</b>	<b>137</b>
<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
<b>ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ . . . . .</b>	<b>177</b>
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
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ</b> . . . . .	<b>203</b>
<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
<b>РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	<b>216</b>
<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
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>232</b>