

# ПРОСТЫЕ ОБЕДЫ

Приготовить и подать на стол вкусный обед меньше чем за час? Легко! Больше нет нужды в утомительной готовке на неделю и унылых разогретых блюдах. Тщательно продуманные меню, заготовленные по рецептам автора маринованные и замороженные овощи, концентраты мясных и грибных бульонов, другие домашние полуфабрикаты, разнообразные соусы и заправки помогут быстро приготовить несколько блюд одновременно!

- Пряный томатный суп с копчеными колбасками, красная чечевица с ветчиной и морковью и запеченные перцы с булгуром
- Яичный салат с огурцом и красным луком, утка, запеченная с апельсинами и имбирем
- Свиные ребра в медовой глазури, запеченный картофель с салом, суп с перловой крупой и свининой

Подробные пошаговые рецепты почти двух сотен вкуснейших блюд из простого набора продуктов, объединенные в меню без единого повторения! А если вдруг ни одно из них вас не устроит — алфавитный указатель блюд и продуктов подскажет, как скомпоновать свой вариант вкуснейшего обеда, которым вы побалуете близких всего через 45 минут!

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-3779-2



9 785991 037792

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-1704-1



9 786171 121704

АЛЕНА  
БОГДАНОВА

ПРОСТЫЕ ОБЕДЫ

НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

ЗА 45 МИНУТ

# ПРОСТЫЕ ОБЕДЫ

## НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЗА  
**45**  
МИНУТ

АЛЕНА БОГДАНОВА



АЛЕНА БОГДАНОВА



# ПРОСТЫЕ ОБЕДЫ



НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗА  
45  
МИНУТ





УДК 641.5  
ББК 36.991  
Б74



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Видання для організації дозвілля

*БОГДАНОВА Олена*

**Прості обіди на щодень за 45 хвилин**  
(російською мовою)

Керівник проекту *В. В. Столяренко*  
Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Редактор *І. М. Крамаренко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Трефілова*

Підписано до друку 15.11.2016.  
Формат 84x108/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCondLight». Ум. друк. арк. 20,16.  
Наклад 15 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, м. Харків, вул. Різдва, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

Издание для досуга

*БОГДАНОВА Алена*

**Простые обеды на каждый день за 45 минут**

Руководитель проекта *В. В. Столяренко*  
Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *И. Н. Крамаренко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Е. В. Трефилова*

Подписано в печать 15.11.2016.  
Формат 84x108/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCondLight». Усл. печ. л. 20,16.  
Тираж 15 000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Отпечатано в ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-617-12-1704-1 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3779-2 (Россия)

© Богданова А., текст и фотографии, 2017  
© DepositPhotos.com / alexraths, vovan13, обложка, 2016  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2017

# ВВЕДЕНИЕ

Мы все стремимся питаться правильно и тратить при этом на приготовление еды минимальное количество времени. И конечно, хотим, чтобы блюда получались необычными и вкусными.

Полноценный обед или ужин из нескольких блюд, приготовленный менее чем за час, — это не только возможность удивить близких, но и повод собрать всю семью или друзей за одним столом.

Готовить одновременно два или три блюда совсем несложно — это, скорее, вопрос привычки. Вначале составьте список блюд, из которых будет состоять ваше меню, затем продумайте последовательность шагов во время приготовления — и принимайтесь за работу. Ниже приведены советы, которые помогут вам правильно выстроить последовательность действий, что сэкономит время и ускорит процесс готовки.

*Начинайте с приготовления бульона и разогрева духовки.*

Если вам нужен кипяток, всегда используйте электрочайник. В этом случае, чтобы отварить овощи, пасту, рис или картофель либо долить воду в суп-пюре, вам не нужно будет ждать, пока закипит вода в кастрюле.

*Готовьте в духовке*, тем более когда есть функция гриля. Если вы предварительно обжарите кусок мяса, это позволит не только сохранить его сочность, но и сэкономит время на дальнейшее приготовление.

*Делайте заготовки.* Чтобы запечь мясо, рыбу или курицу, поджарить стейк или утиную грудку, нужно совсем немного времени. Но иногда кажется, что дополнить обед или ужин кусками, гарнирами и соусом будет сложнее. Поэтому заранее маринуйте, запекайте и замораживайте овощи, храните отваренную фасоль и ароматное масло. Можно заготовить впрок хумус, лобио, тахини и бабагануш. Так, например, если у вас есть готовый соус карри, то приготовить основное блюдо не составит труда. Всего лишь добавьте в соус кусочки курицы, баранины, цветную капусту, тофу, креветки или филе белой рыбы, и через 15 минут основное блюдо будет готово.

*Храните в морозильной камере* как можно больше замороженных овощей и ягод, грибов. Так вы сможете без труда разно-

образить блюдо или создать новое, дополнить гарнир или мясо, придать новый вкус соусу. Вам пригодятся спаржевая фасоль, кукуруза, горошек, шпинат и другие овощи (на ваш вкус). Также замораживайте мясные кости или куриный каркас, чтобы не задумываться, из чего приготовить бульон.

*Замораживайте оставшийся бульон.* После того как вы отварили мясо или курицу, ни в коем случае не выливайте бульон. Уварите его и разлейте в формочки для льда или в небольшие пакеты на застежках. Благодаря этому у вас всегда будет основа для супа, супа-пюре, подлив и соусов.

*Выбирайте сезонные продукты.* Из спелых томатов с зеленью получится вкусный и полезный салат, суп или соус для пасты, мяса, овощей. Необходимо просто измельчить помидоры в чаше блендера, добавить немного обжаренного лука, чеснока, веточки тимьяна или розмарина и использовать как соус, приготовить в нем мясо или овощи.

*Отдавайте предпочтение простым способам приготовления.* Молодые овощи достаточно отварить в течение 3—5 минут и обжарить на сливочном масле, добавить чеснок и травы. Баклажаны можно просто запечь или приготовить на пару и подать с йогуртом, чесноком, лимонным соком и зеленью.

Если вы любите запеченные овощи, можете приготовить их сразу на несколько дней и менять только подачу. Баклажаны дополните хумусом или кунжутной пастой, сметаной или греческим йогуртом, оливковым маслом, кинзой, чесноком, кориандром или вялеными томатами. Запеченный перец можно подать как самостоятельное блюдо с чесноком, каплей уксуса и оливковым маслом, так и с мягкими сырами, другими овощами, оливками и зеленью.

Из ограниченного набора продуктов вполне реально приготовить не одно, а несколько блюд. Например, использовать шампиньоны для супа-пюре и добавить их в рагу с курицей. Использовать каркас курицы для бульона, темное куриное мясо — для второго блюда, а филе — для салата, например «Цезаря». Тем более, как показывает практика, целую курицу покупать всегда более выгодно, чем определенные части.





# МЕНЮ 1

## РАГУ СО СВИНИНОЙ И ОВОЩАМИ С ЯБЛОЧНЫМ ВКУСОМ



### ВАЖНО!

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО ОБЕДА СНАЧАЛА ПОЛОЖИТЕ В ДУХОВКУ ЗАПЕКАТЬСЯ БАКЛАЖАН, ПОТОМ ПОСТАВЬТЕ ВАРИТЬСЯ РИС И ЗАЙМИТЕСЬ РАГУ.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г СВИНОЙ КОРЕЙКИ
- 250 г БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА
- 250 г БАКЛАЖАНОВ
- 100 г РЕПЧАТОГО ЛУКА
- 200 г МОРКВИ
- 1 ПЕРЕЦ ЧИЛИ
- 150 мл ЯБЛОЧНОГО СОКА
- ЩЕПОТКА СУХОГО РОЗМАРИНА
- ½ ч. л. КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА
- 200 г ДЛИННОЗЕРНОГО РИСА
- СОЛЬ ПО ВКУСУ



Высыпьте рис в кастрюлю и тщательно промойте, несколько раз сменив воду, пока она не будет абсолютно прозрачной. Залейте водой в пропорции 1:2 и варите столько, сколько указано на упаковке (15—17 минут). После этого снимите с огня и оставьте под крышкой еще на 10 минут.

Мясо обсушите бумажными полотенцами и нарежьте полосками. Добавьте соль, перец, розмарин и крахмал, перемешайте.

Морковь и болгарский перец нарежьте соломкой, лук — дольками. Баклажан нарежьте такими же кусочками, как и мясо.

Обжарьте мясо на растительном масле, добавьте все овощи и перец чили. Посолите и поперчите, готовьте 6—7 минут. Влейте яблочный сок и готовьте на маленьком огне 2—3 минуты.



# ЗАПЕЧЕННЫЙ БАКЛАЖАН С КУНЖУТНОЙ ПАСТОЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 БАКЛАЖАНА
- 200 г ГОТОВОЙ КУНЖУТНОЙ ПАСТЫ (ТАХИНИ)
- 2 ГОЛОВКИ ЛУКА-ШАЛОТА
- 2 ПОМИДОРА
- 1 ЛИМОН
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 1 ст. л. РУБЛЕННОЙ КИНЗЫ
- МОЛОТАЯ ПАПРИКА
- МОЛОТЫЙ КОРИАНДР
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
- СОЛЬ ПО ВКУСУ



Баклажан разрежьте вдоль на 4 части, а затем снова соедините. Каждый баклажан заверните в фольгу и запекайте до мягкости в духовке при 190 °С 25—30 минут. Баклажаны можно класть в еще не разогретую духовку.

Чеснок измельчите и смешайте с тахини, добавьте сок лимона по вкусу, посолите.

Достаньте баклажаны из духовки, разверните фольгу, снимите кожуру с помощью черенка ложки, посолите, посыпьте кориандром и совсем немного сбрызните соком лимона.

Помидоры нарежьте мелкими кубиками и посолите. Лук-шалот очистите и нарежьте тонкими кольцами.

Сложите кусочки баклажана на тарелку, сверху выложите тахини. Посыпьте кориандром и молотой паприкой, выложите помидоры и лук. Подавайте, посыпав кинзой.





# МЕНЮ 2

## ФЕТУЧИНИ С КУРИЦЕЙ, ОВОЩАМИ И ТИМЬЯНОМ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г ТЕМНОГО КУРИНОГО МЯСА БЕЗ КОСТЕЙ И КОЖИ
- 300 г ПАСТЫ ФЕТУЧИНИ
- 100 г ШАМПИНЬОНОВ
- 200 г БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА
- 250 г КАБАЧКОВ
- 150 г ТОМАТОВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ
- ЩЕПОТКА РОЗМАРИНА
- 2 ВЕТОЧКИ ТИМЬЯНА
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 2 ст. л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

Кабачки и болгарский перец нарежьте кубиками 1 × 1 см. Шампиньоны разрежьте на 4 части.

Курицу нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте кабачок, шампиньоны и сладкий перец, жарьте 3—4 минуты, добавьте пропущенный через пресс чеснок, накройте крышкой и тушите 2—3 минуты. Посолите и поперчите, добавьте розмарин и тимьян.

Помидоры измельчите в блендере, добавьте к курице с овощами, влейте 100 мл воды и готовьте еще 8—10 минут на медленном огне под крышкой.

Пасту сварите до готовности. Добавьте 2 ст. л. оливкового масла и раз-

ложите в тарелки. Сверху выложите курицу с овощами и подавайте к столу.

### ВАЖНО!

Срежьте куриное мясо с костей. Кости с небольшим количеством мяса и кожу используйте для приготовления бульона, а само мясо — для фетучини.





## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 КУРИНЫХ БЕДРА
- 100 г МОРКОВИ
- 1 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ
- 250 г ЛАПШИ
- 150 г ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
- 1 ЛУКОВИЦА
- 1 ст. л. СУШЕНОГО СЕЛЬДЕРЕЯ
- ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ
- СОЛЬ ПО ВКУСУ



Куриные бедра залейте 1,2 л воды и доведите до кипения. Добавьте целую очищенную луковицу и сельдерей, варите 10 минут.

Очистите морковь, у перца удалите плодоножку и семена. Нарежьте небольшими кубиками, добавьте в суп и варите 15 минут.

Цветную капусту разделите на маленькие соцветия и положите в суп за 4 минуты до конца приготовления. Посолите.

Выньте бедра и луковицу, срежьте мясо с кости и положите назад в суп. Лук выбросьте.

Отдельно сварите лапшу. Петрушку очень мелко нарежьте.

Разложите лапшу в тарелки, залейте бульоном с овощами и посыпьте измельченной зеленью петрушки.



## КУРИНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ И ЛАПШОЙ





# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

## **Апельсины**

Масло с апельсиновой цедрой, 185  
Свиная вырезка, тушенная с апельсинами и чили, 86  
Свежий салат с апельсиновой цедрой, огурцами и имбирем, 57  
Утка, запеченная с апельсинами и имбирем, 97

## **Арахис**

Лапша с говядиной и арахисом, 56  
Салат из капусты со свиной и арахисом, 66

## **Баклажан**

Запеченный баклажан с кунжутной пастой, 5  
Запеченный баклажан с рисом, овощами и яйцом, 36  
Маринованные пикантные баклажаны, 177  
Рис с цукини и баклажаном, 82  
Салат из баклажанов, 43

## **Баранина**

Баранина с картофелем и морковью в густом мясном соусе, 11  
Картофельный суп с бараниной и чечевицей, 25  
Острый суп с бараниной, лапшой, шпинатом и яйцом, 24  
Ребрышки ягненка с рисом басмати, 9  
Суп на бульоне из баранины с овощами и вермишелью, 8  
Томатный суп с овощами на бульоне из баранины, 10

## **Бекон**

Закуска из кукурузы и бекона, 85  
Запеченная свинина с салатом из фасоли, томатов и бекона, 58  
Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком, 20  
Красная чечевица с беконом и морковью, 76  
Кролик в беконе, 125  
Кукурузно-картофельный суп с беконом, 79  
Минестроне, 19  
Теплый картофельный салат с беконом и кукурузой, 83  
Суп-пюре из красной чечевицы с беконом, 107  
Суп-пюре из шпината с сухариками и беконом, 14

## **Булгур**

Запеченный перец с булгуром, 77

## **Бургер**

Бургер с котлетой из телятины и карамелизированным луком, 44

## **Вареники**

Вареники с картофелем и вешенками, 104

## **Вешенки, см. Грибы**

## **Галушки**

Настоящие галушки с курицей, 132

## **Говядина**

Лапша с говядиной и арахисом, 56  
Чили кон карне, 111

## **Горох**

Гороховый суп с копченой грудинкой, 103

## **Гречневая лапша**

Пряный суп с гречневой лапшой и курицей, 16

## **Грибы**

Азиатский суп с вешенками, 148  
Английский пирог с курицей и грибами, 120  
Вареники с картофелем и вешенками, 104  
Грибной дип, 133  
«Грибной кубик», 182  
Грибной суп-пюре, 61  
Драники с вешенками в сливочном соусе, 131  
Картофельный суп с жареными шампиньонами и кукурузой, 37  
Острый суп с рисовой лапшой, курицей и древесными грибами, 151  
Паста с печенкой и шампиньонами, 60  
Печенка с грибами в сливочном соусе, 53  
Ризотто с вешенками, 124  
Юшка с вешенками, 130

## **Гусь**

Гусиная грудка с грушей и карамелизированным луком, 162

## **Кабачки**

Минестроне, 19  
Паста с кабачковой икрой, томатами и грецкими орехами, 119  
Фетучини из кабачка с курицей, 12

## **Кальмары**

Острый салат из кальмаров, 146  
Рагу из паприки с кальмарами, 150

## **Капуста**

Маринованная цветная капуста, 175  
Салат из капусты со свиной и арахисом, 66  
Цветная капуста с курицей карри и соусом дзадзиджи, 13

## **Карри**

Домашний соус карри, 169  
Карри с курицей, 156  
Цветная капуста с курицей карри и соусом дзадзиджи, 13

## **Картофель**

Баранина с картофелем и морковью в густом мясном соусе, 11  
Вареники с картофелем и вешенками, 104  
Драники с вешенками в сливочном соусе, 131  
Запеченный картофель с курицей, шпинатом и моцареллой, 138  
Запеченный картофель с розмарином и чесноком, 102  
Запеченный картофель с салом, 71  
Запеченный картофель, 45  
Запеченный картофель с тыквой и луком, 129  
Картофель, запеченный с копчеными колбасками и тимьяном, 63  
Картофель со спаржевой фасолью и чили, 126  
Картофель со шпинатом и чесноком, 145  
Картофельное пюре с чесноком и хрустящим луком, 91  
Картофельные ньокки с курицей, 64  
Картофельный пирог с горчицей, 69  
Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком, 20  
Картофельный салат со свиной, 59  
Картофельный суп с бараниной и чечевицей, 25  
Картофельный суп с жареными шампиньонами и кукурузой, 37  
Картофельный суп с копчеными колбасками и сухариками, 50  
Кукурузно-картофельный суп с беконом, 79  
Курица с картофелем и спаржевой фасолью, 123  
Минестроне, 19  
Пастуший пирог с тимьяном, 165  
Салат из картофеля, редиса и огурца с медово-горчичной заправкой, 49  
Суп со шпинатом, телятиной, картофелем и морковью, 27  
Теплый картофельный салат с беконом и кукурузой, 83  
Тушеная телятина с картофелем и морковью, 32  
Форшмак с картофелем и жареным луком, 144

## **Кебаб**

Кебаб с томатной сальсой, 26

## **Клецки**

Куриный суп с нежными клецками, 122

## **Колбаски копченые**

Картофель, запеченный с копчеными колбасками и тимьяном, 63  
Картофельный суп с копчеными колбасками и сухариками, 50  
Паста с копчеными колбасками, свиной и тимьяном, 89  
Пряный томатный суп с копчеными колбасками, 75  
Суп с копчеными колбасками и рисом, 74



## **Кролик**

Кролик в беконе, 125  
Кролик с луком и морковью, 114

## **Кукуруза**

Закуска из кукурузы и бекона, 85  
Картофельный суп с жареными шампиньонами и кукурузой, 37  
Китайский кукурузный суп с курицей, 42  
Кукуруза с кайенским перцем и пармезаном, 121  
Кукурузно-картофельный суп с беконом, 79  
Куриные котлеты с кукурузой и цуккини под пикантным соусом, 41  
Овощной испанский суп с красной фасолью и кукурузой, 81  
Теплый картофельный салат с беконом и кукурузой, 83

## **Кунжут**

Тахини (кунжутная паста), 186

## **Курица**

Азиатский суп с рисом и курицей, 18  
Английский пирог с курицей и грибами, 120  
«Бульонный кубик», 183  
Жареная куриная грудка с томатами и фиолетовым луком, 21  
Жареный рис с курицей и яйцом, 15  
Запеченный картофель с курицей, шпинатом и моцареллой, 138  
Карри с курицей, 156  
Картофельные ньокки с курицей, 64  
Китайский кукурузный суп с курицей, 42  
Куриная котлета с чеддером на гренке, 155  
Куриные котлеты с кукурузой и цуккини под пикантным соусом, 41  
Куриные крылья в остром соусе, 127  
Куриные крылья с запеченной тыквой и кинзой, 128  
Куриные наггетсы с соусом айоли, 152  
Куриный суп с домашней лапшой, 47  
Куриный суп с нежными клецками, 122  
Куриный суп с овощами и лапшой, 7  
Курица в облепиховом маринаде со спаржевой фасолью, 68  
Курица в соусе барбекю, 46  
Курица с картофелем и спаржевой фасолью, 123  
Курица с рисом в остро-сладком соусе, 35  
Настоящие галушки с курицей, 132  
Окрошка на кефире с курицей и горчицей, 143  
Острый суп с рисовой лапшой, курицей и древесными грибами, 151  
Перлотто с курицей, 73  
Пряный суп с гречневой лапшой и курицей, 16  
Рисовая лапша с курицей, яйцом и овощами по-китайски, 17  
Салат из запеченных овощей с курицей и адыгейским сыром, 65  
Салат «Цезарь», 135  
Фетучини из кабачка с курицей, 12  
Фетучини с курицей, овощами и тимьяном, 6  
Цветная капуста с курицей карри и соусом дзадзика, 13

## **Лапша**

Острый суп с бараниной, лапшой, шпинатом и яйцом, 24  
Куриный суп с домашней лапшой, 47

## **Лук**

Бургер с котлетой из телятины и карамелизированным луком, 44  
Гусиная грудка с грушей и карамелизированным луком, 162  
Жареная куриная грудка с томатами и фиолетовым луком, 21  
Запеченный картофель с тыквой и луком, 129  
Картофельное пюре с чесноком и хрустящим луком, 91  
Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком, 20  
Кролик с луком и морковью, 114  
Луковый суп, 62  
Маринованный лук с бальзамическим уксусом, 176  
Салат из куриной печени, томатов и лука-шалота, 40  
Салат из томатов с фиолетовым луком, кинзой и душистым маслом, 94  
Салат из фасоли, помидоров и лука-шалота с сухариками, 84  
Свинная вырезка в луке с анисом, 92  
Свинная вырезка с луком, зеленым яблоком и корицей, 90  
Свинина, запеченная с розмарином и сладким луком, 48  
Утка с луком и яблоками, 101  
Форшмак с картофелем и жареным луком, 144  
Яичный салат с огурцом и красным луком, 96

## **Минестроне**

Минестроне, 19

## **Морковь**

Баранина с картофелем и морковью в густом мясном соусе, 11  
Котлеты из цуккини и моркови с острым сметанным соусом, 39  
Красная чечевица с беконом и морковью, 76  
Кролик с луком и морковью, 114  
Суп со шпинатом, телятиной, картофелем и морковью, 27  
Тушеная телятина с картофелем и морковью, 32  
Филе белой рыбы с морковью и чили в сливочном соусе, 147

## **Ньокки**

Картофельные ньокки с курицей, 64

## **Нут**

Суп со свинными ребрами и нутом, 67  
Хумус, 168

## **Облепиха**

Курица в облепиховом маринаде со спаржевой фасолью, 68

## **Овощи**

Гарнир из молодых овощей, 141  
Греческий салат с дижонской горчицей и тыквенными семечками, 154  
Закуска из овощей с зернистым сыром, 136  
Закуска из цуккини и огурца с медово-горчицей заправкой, 34  
Запеченный баклажан с рисом, овощами и яйцом, 36

Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком, 20  
Котлеты из цуккини и моркови с острым сметанным соусом, 39  
Минестроне, 19  
Овощной испанский суп с красной фасолью и кукурузой, 81  
Овощной салат с базиликом, брынзой и горчицей заправкой, 78  
Острый теплый салат из рисовой лапши с овощами, 98  
Паста с кабачковой икрой, томатами и грецкими орехами, 119  
Паста с помидорами черри, цуккини и мятой, 80  
Пхали из моркови, орехов и кинзы, 166  
Пхали из свеклы, 112  
Рагу со свиной и овощами с яблочным вкусом, 4  
Рисовая лапша с курицей, яйцом и овощами по-китайски, 17  
Салат из запеченных овощей с курицей и адыгейским сыром, 65  
Салат из картофеля, редиса и огурца с медово-горчицей заправкой, 49  
Салат из маринованного перца и оливок с листьями базилика, 105  
Салат из овощей с медово-горчицей заправкой, 33  
Салат из томатов с фиолетовым луком, кинзой и душистым маслом, 94  
Салат из фасоли, помидоров и лука-шалота с сухариками, 84  
Свежий салат с апельсиновой цедрой, огурцами и имбирем, 57  
Свинная корейка на грибной подушке с запеченными овощами, 163  
Суп с рисом басмати, телятиной и овощами, 29  
Теплый салат из жареных овощей с фасолью и томатной сальсой, 87  
Томатный суп с овощами на бульоне из баранины, 10  
Холодник с горчицей, 115  
Хрустящий салат, 139  
Цветная капуста с курицей карри и соусом дзадзика, 13

## **Огурец**

Закуска из греческого йогурта со свежими овощами, 164  
Закуска из цуккини и огурца с медово-горчицей заправкой, 34  
Индийский соус райта, 158  
Салат из картофеля, редиса и огурца с медово-горчицей заправкой, 49  
Свежий салат с апельсиновой цедрой, огурцами и имбирем, 57  
Яичный салат с огурцом и красным луком, 96

## **Окрошка**

Окрошка на кефире с курицей и горчицей, 143

## **Паста**

Карбонара, 106  
Паста с кабачковой икрой, томатами и грецкими орехами, 119  
Паста с копчеными колбасками, свиной и тимьяном, 89



Паста с митболами и соусом из помидоров, 30  
Паста с печенкой и шампиньонами, 60  
Паста с помидорами черри, цукини и мятой, 80  
Паста с телятиной и томатным соусом, 28  
Пенне с мясным соусом, 140  
Фетуччини с курицей, овощами и тимьяном, 6

### **ПАШТЕТ**

Деревенский паштет из куриной печенки и пастернака, 38

### **ПЕРЕЦ**

Дип из запеченного перца и феты, 137  
Запеченный острый перец с чесноком и маслом, 181  
Запеченный перец с булгуром, 77  
Картофель со спаржевой фасолью и чили, 126  
Кукуруза с кайенским перцем и пармезаном, 121  
Маринованный запеченный перец, 171  
Маринованный перец чили, 174  
Острое оливковое масло с перцем чили, тимьяном и чесноком, 173  
Перец маринованный, 167  
Рагу из паприки с кальмарами, 150  
Рис с жареным яйцом, сладким перцем и кинзой, 149  
Салат из маринованного перца и оливок с листиками базилика, 105  
Салат из свинины и запеченного перца с томатами и кинзой, 100  
Сальса из томатов с кинзой и сладким перцем, 109  
Свинная вырезка, тушенная с апельсинами и чили, 86  
Филе белой рыбы с морковью и чили в сливочном соусе, 147

### **ПЕРЛОВАЯ КРУПА**

Перлотто с курицей, 73  
Суп с перловой крупой и свиной, 72

### **ПЕЧЕНКА**

Деревенский паштет из куриной печенки и пастернака, 38  
Паста с печенкой и шампиньонами, 60  
Печенка с грибами в сливочном соусе, 53  
Салат из куриной печенки, томатов и лука-шалота, 40

### **ПИРОГ**

Английский пирог с курицей и грибами, 120  
Картофельный пирог с горчицей, 69  
Пастуший пирог с тимьяном, 165  
Пирог с адыгейским сыром и зеленью, 118

### **ПОМИДОРЫ, СМ. ТОМАТЫ**

### **ПХАЛИ**

Пхали из моркови, орехов и кинзы, 166  
Пхали из свеклы, 112

### **РЕДИС**

Салат из картофеля, редиса и огурца с медово-горчишной заправкой, 49

### **РИС**

Азиатский суп с рисом и курицей, 18  
Жареный рис с курицей и яйцом, 15  
Запеченный баклажан с рисом, овощами и яйцом, 36

Курица с рисом в остро-сладком соусе, 35  
Оссобуко с ризотто по-милански, 22  
Резьбышки ягненка с рисом басмати, 9  
Ризотто с вешенками, 124  
Ризотто с тыквой и грецкими орехами, 153  
Рис басмати с зирой, 157  
Рис с жареным яйцом, сладким перцем и кинзой, 149  
Рис с красной фасолью и свиной, 95  
Рис с цукини и баклажаном, 82  
Суп с копчеными колбасками и рисом, 74  
Суп с рисом басмати, телятиной и овощами, 29

### **РИСОВАЯ ЛАПША**

Лапша с говядиной и арахисом, 56  
Острый суп с рисовой лапшой, курицей и древесными грибами, 151  
Острый теплый салат из рисовой лапши с овощами, 98  
Рисовая лапша с курицей, яйцом и овощами по-китайски, 17

### **РЫБА**

Запеченная скумбрия с тимьяном и лимонной цедрой, 116  
Филе белой рыбы с морковью и чили в сливочном соусе, 147  
Форшмак с картофелем и жареным луком, 144

### **СВЕКЛА**

Закуска из свеклы с грецкими орехами и адыгейским сыром, 117  
Пхали из свеклы, 112  
Холодник с горчицей, 115

### **СВИНИНА**

Гороховый суп с копченой грудинкой, 103  
Запеченная свинина с салатом из фасоли, томатов и бекона, 58  
Картофельный салат со свиной, 59  
Паста с копчеными колбасками, свиной и тимьяном, 89  
Рагу со свиной и овощами с яблочным вкусом, 4  
Рис с красной фасолью и свиной, 95  
Рулет с брынзой, зеленью и солониной, 110  
Салат из калусты со свиной и арахисом, 66  
Салат из свинины и запеченного перца с томатами и кинзой, 100  
Свинная вырезка в луке с анисом, 92  
Свинная вырезка с луком, зеленым яблоком и корицей, 90  
Свинная вырезка, тушенная с апельсинами и чили, 86  
Свинная корейка на грибной подушке с запеченными овощами, 163  
Свинина с жареными томатами и песто из петрушки, 51  
Свинина, запеченная с розмарином и сладким луком, 48  
Свинные ребра в медовой глазури, 70  
Суп с перловой крупой и свиной, 72  
Суп с фрикадельками из свинины с петрушкой, 93  
Суп со свиными ребрами и нутом, 67

### **СЕЛЬДЬ**

Форшмак с картофелем и жареным луком, 144

### **СКУМБРИЯ**

Запеченная скумбрия с тимьяном и лимонной цедрой, 116

### **СПАГЕТТИ**

Карбонара, 106  
Паста с копчеными колбасками, свиной и тимьяном, 89  
Паста с помидорами черри, цукини и мятой, 80  
Паста с телятиной и томатным соусом, 28

### **СУП**

Азиатский суп с вешенками, 148  
Азиатский суп с рисом и курицей, 18  
Гороховый суп с копченой грудинкой, 103  
Грибной суп-пюре, 61  
Картофельный суп с бараниной и чечевицей, 25  
Картофельный суп с копчеными колбасками и сухариками, 50  
Китайский кукурузный суп с курицей, 42  
Кукурузно-картофельный суп с беконом, 79  
Куриный суп с овощами и лапшой, 7  
Луковый суп, 62  
Минестроне, 19  
Овощной испанский суп с красной фасолью и кукурузой, 81  
Окрошка на кефире с курицей и горчицей, 143  
Острый суп с бараниной, лапшой, шпинатом и яйцом, 24  
Острый суп с рисовой лапшой, курицей и древесными грибами, 151  
Острый томатный суп, 88  
Пряный суп с гречневой лапшой и курицей, 16  
Пряный томатный суп с копчеными колбасками, 75  
Суп с копчеными колбасками и рисом, 74  
Суп с перловой крупой и свиной, 72  
Суп с рисом басмати, телятиной и овощами, 29  
Суп с телятиной, фасолью и томатным соком, 31  
Суп с фрикадельками из свинины с петрушкой, 93  
Суп со свиными ребрами и нутом, 67  
Суп со шпинатом, телятиной, картофелем и морковью, 27  
Суп-пюре из красной чечевицы с беконом, 107  
Суп-пюре из цукини, 55  
Суп-пюре из шпината с сухариками и беконом, 14  
Тыквенный суп с семечками, 134  
Холодник с горчицей, 115

### **СЫР**

Брускетта с томатами, моцареллой и песто, 160  
Греческий салат с дижонской горчицей и тыквенными семечками, 154  
Дип из запеченного перца и феты, 137  
Закуска из козьего сыра с медово-лимонным соусом, 159  
Закуска из овощей с зернистым сыром, 136  
Закуска из свеклы с грецкими орехами и адыгейским сыром, 117  
Закуска из сыра бри с фруктово-горчичным соусом, 161  
Запеченный картофель с курицей, шпинатом и моцареллой, 138  
Кукуруза с кайенским перцем и пармезаном, 121  
Куриная котлета с чеддером на гренке, 155



ОВОЩНОЙ САЛАТ С БАЗИЛИКОМ, БРЫНЗОЙ И ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ, 78

ПИРОГ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ, 118

РУЛЕТ С БРЫНЗОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ И СОЛОНИНОЙ, 110

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ, 65

СЫРНЫЙ СОУС К ОВОЩАМ, 142

ФРУКТОВЫЙ СОУС С ПЕРСИКАМИ И ИНЖИРОМ К СЫРНОЙ ТАРЕЛКЕ, 170

## Телятина

Бургер с котлетой из телятины и карамелизированным луком, 44

Кебаб с томатной сальсой, 26

Оссобуко с ризотто по-милански, 22

Паста с телятиной и томатным соусом, 28

Суп с рисом басмати, телятиной и овощами, 29

Суп со шпинатом, телятиной, картофелем и морковью, 27

Тушеная телятина с картофелем и морковью, 32

## Томаты

Брускетта с томатами, моцареллой и песто, 160

Вяленые в духовке томаты, 172

Жареная куриная грудка с томатами и фиолетовым луком, 21

Запеченная свинина с салатом из фасоли, томатов и бекона, 58

Минестроне, 19

Острый томатный суп, 88

Паста с кабачковой икрой, томатами и грецкими орехами, 119

Паста с митболами и соусом из помидоров, 30

Паста с помидорами черри, цукини и мятой, 80

Пряный томатный суп с копчеными колбасками, 75

Салат из куриной печени, томатов и лука-шалота, 40

Салат из свинины и запеченного перца с томатами и кинзой, 100

Салат из томатов с фиолетовым луком, кинзой и душистым маслом, 94

Салат из фасоли, помидоров и лука-шалота с сухариками, 84

Сальса из томатов с кинзой и сладким перцем, 109

Свинина с жареными томатами и песто из петрушки, 51

Суп из запеченных томатов, 52

## Тыква

Запеченный картофель с тыквой и луком, 129

Куриные крылья с запеченной тыквой и кинзой, 128

Ризотто с тыквой и грецкими орехами, 153

Тыквенный суп с семечками, 134

## Утка

Утка с луком и яблоками, 101

Утка, запеченная с апельсинами и имбирем, 97

Утка, запеченная с медом и соевым соусом, 99

## Фарш

Бургер с котлетой из телятины и карамелизированным луком, 44

Кебаб с томатной сальсой, 26

Острый томатный суп, 88

Паста с митболами и соусом из помидоров, 30

Пастуший пирог с тимьяном, 165

Пенне с мясным соусом, 140

Суп с фрикадельками из свинины с петрушкой, 93

Чили кон карне, 111

## Фасоль

Заготовка из красной фасоли в собственном соку, 180

Запеченная свинина с салатом из фасоли, томатов и бекона, 58

Картофель со спаржевой фасолью и чили, 126

Красная фасоль с кориандром и кинзой, 113

Курица в облепиховом маринаде со спаржевой фасолью, 68

Курица с картофелем и спаржевой фасолью, 123

Минестроне, 19

Овощной испанский суп с красной фасолью и кукурузой, 81

Рис с красной фасолью и свининой, 95

Салат из фасоли, помидоров и лука-шалота с сухариками, 84

Суп с телятиной, фасолью и томатным соком, 31

Теплый салат из жареных овощей с фасолью и томатной сальсой, 87

Фасоль в томатном соке с корицей и гвоздикой, 179

## Фетучини

Фетучини из кабачка с курицей, 12

Фетучини с курицей, овощами и тимьяном, 6

## Форшмак

Форшмак с картофелем и жареным луком, 144

## Фрикадельки

Суп с фрикадельками из свинины с петрушкой, 93

## Фриттата

Фриттата, 108

## Хумус

Хумус, 168

## Цукини

Закуска из цукини и огурца с медово-горчичной заправкой, 34

Закуска из цукини с кинзой, 54

Котлеты из цукини и моркови с острым сметанным соусом, 39

Куриные котлеты с кукурузой и цукини под пикантным соусом, 41

Минестроне, 19

Паста с помидорами черри, цукини и мятой, 80

Рис с цукини и баклажаном, 82

Суп-пюре из цукини, 55

## Чечевица

Картофельный суп с бараниной и чечевицей, 25

Красная чечевица с беконом и морковью, 76

Суп-пюре из красной чечевицы с беконом, 107

## Шампиньоны, см. грибы

## Шпинат

Запеченный картофель с курицей, шпинатом и моцареллой, 138

Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком, 20

Острый суп с бараниной, лапшой, шпинатом и яйцом, 24

Суп-пюре из шпината с сухариками и беконом, 14

Суп со шпинатом, телятиной, картофелем и морковью, 27

## Ягненок, см. баранина

## Яйца

Жареный рис с курицей и яйцом, 15

Запеченный баклажан с рисом, овощами и яйцом, 36

Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком, 20

Острый суп с бараниной, лапшой, шпинатом и яйцом, 24

Рис с жареным яйцом, сладким перцем и кинзой, 149

Рисовая лапша с курицей, яйцом и овощами по-китайски, 17

Фриттата, 108

Яичный салат с огурцом и красным луком, 96





# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3	<b>МЕНЮ 13</b>	Суп с телятиной, фасолью и томатным соком.....	31	Свежий салат с апельсиновой цедрой, огурцами и имбирем.....	57
<b>МЕНЮ 1</b>		Тушеная телятина с картофелем и морковью.....	32	<b>МЕНЮ 24</b>		
Рагу со свининой и овощами с яблочным вкусом.....	4	Салат из овощей с медово-горчичной заправкой.....	33	Запеченная свинина с салатом из фасоли, томатов и бекона.....	58	
Запеченный баклажан с куржунтой пастой.....	5	<b>МЕНЮ 14</b>		Картофельный салат со свининой.....	59	
<b>МЕНЮ 2</b>		Закуска из цуккини и огурца с медово-горчичной заправкой.....	34	<b>МЕНЮ 25</b>		
Фетучини с курицей, овощами и тимьяном.....	6	Курица с рисом в остро-сладком соусе.....	35	Паста с печенкой и шампиньонами.....	60	
Куриный суп с овощами и лапшой.....	7	<b>МЕНЮ 15</b>		Грибной суп-пюре.....	61	
<b>МЕНЮ 3</b>		Запеченный баклажан с рисом, овощами и яйцом.....	36	<b>МЕНЮ 26</b>		
Суп на бульоне из баранины с овощами и вермишелью....	8	Картофельный суп с жареными шампиньонами и кукурузой.....	37	Луковый суп.....	62	
Резьбышки ягненка с рисом басмати.....	9	Деревенский паштет из куриной печенки и пастернака.....	38	Картофель, запеченный с копчеными колбасками и тимьяном.....	63	
<b>МЕНЮ 4</b>		<b>МЕНЮ 16</b>		<b>МЕНЮ 27</b>		
Томатный суп с овощами на бульоне из баранины.....	10	Котлеты из цуккини и моркови с острым сметанным соусом.....	39	Картофельные ньокки с курицей.....	64	
Баранина с картофелем и морковью в густом мясном соусе.....	11	Салат из куриной печенки, томатов и лука-шалота.....	40	Салат из запеченных овощей с курицей и адыгейским сыром.....	65	
<b>МЕНЮ 5</b>		<b>МЕНЮ 17</b>		<b>МЕНЮ 28</b>		
Фетучини из кабачка с курицей.....	12	Куриные котлеты с кукурузой и цуккини под пикантным соусом.....	41	Салат из капусты со свининой и арахисом.....	66	
Цветная капуста с курицей карри и соусом дзадзики.....	13	Китайский кукурузный суп с курицей.....	42	Суп со свинными ребрами и нутом.....	67	
Суп-пюре из шпината с сухариками и беконом.....	14	<b>МЕНЮ 18</b>		<b>МЕНЮ 29</b>		
<b>МЕНЮ 6</b>		Салат из баклажанов.....	43	Курица в облепиховом маринаде со спаржевой фасолью.....	68	
Жареный рис с курицей и яйцом.....	15	Бургер с котлетой из телятины и карамелизированным луком.....	44	Картофельный пирог с горчицей.....	69	
Пряный суп с гречневой лапшой и курицей.....	16	Запеченный картофель.....	45	<b>МЕНЮ 30</b>		
<b>МЕНЮ 7</b>		<b>МЕНЮ 19</b>		Свинные ребра в медовой глазури.....	70	
Рисовая лапша с курицей, яйцом и овощами по-китайски.....	17	Курица в соусе барбекю.....	46	Запеченный картофель с салом.....	71	
Азиатский суп с рисом и курицей.....	18	Куриный суп с домашней лапшой.....	47	Суп с перловой крупой и свининой.....	72	
<b>МЕНЮ 8</b>		<b>МЕНЮ 20</b>		<b>МЕНЮ 31</b>		
Минестроне.....	19	Свинина, запеченная с розмарином и сладким луком.....	48	Перлоotto с курицей.....	73	
Картофельный салат с беконом, яйцами и фиолетовым луком.....	20	Салат из картофеля, редиса и огурца с медово-горчичной заправкой.....	49	Суп с копчеными колбасками и рисом.....	74	
Жареная куриная грудка с томатами и фиолетовым луком.....	21	Картофельный суп с копчеными колбасками и сухариками.....	50	<b>МЕНЮ 32</b>		
<b>МЕНЮ 9</b>		<b>МЕНЮ 21</b>		Пряный томатный суп с копчеными колбасками.....	75	
Оссобуко с ризотто по-милански.....	22	Свинина с жареными томатами и песто из петрушки.....	51	Красная чечевица с беконом и морковью.....	76	
Острый суп с бараниной, лапшой, шпинатом и яйцом.....	24	Суп из запеченных томатов.....	52	Запеченный перец с булгуром.....	77	
<b>МЕНЮ 10</b>		<b>МЕНЮ 22</b>		<b>МЕНЮ 33</b>		
Картофельный суп с бараниной и чечевицей.....	25	Печенка с грибами в сливочном соусе.....	53	Овощной салат с базиликом, брынзой и горчичной заправкой.....	78	
Кебаб с томатной сальсой.....	26	Закуска из цуккини с кинзой.....	54	Кукурузно-картофельный суп с беконом.....	79	
<b>МЕНЮ 11</b>		Суп-пюре из цуккини.....	55	Паста с помидорами черри, цуккини и мятой.....	80	
Суп со шпинатом, телятиной, картофелем и морковью....	27	<b>МЕНЮ 23</b>		<b>МЕНЮ 34</b>		
Паста с телятиной и томатным соусом.....	28	Лапша с говядиной и арахисом.....	56	Овощной испанский суп с красной фасолью и кукурузой... 81		
<b>МЕНЮ 12</b>				Рис с цуккини и баклажаном.....	82	
Суп с рисом басмати, телятиной и овощами.....	29			Теплый картофельный салат с беконом и кукурузой.....	83	
Паста с митболлами и соусом из помидоров.....	30					



## МЕНЮ 35

Салат из фасоли, помидоров и лука-шалота с сухариками.....	84
Закуска из кукурузы и бекона.....	85
Свиная вырезка, тушенная с апельсинами и чили.....	86

## МЕНЮ 36

Теплый салат из жареных овощей с фасолью и томатной заправкой.....	87
Острый томатный суп.....	88
Паста с копчеными колбасками, свиной и тимьяном.....	89

## МЕНЮ 37

Свиная вырезка с луком, зеленым яблоком и корицей.....	90
Картофельное пюре с чесноком и хрустящим луком.....	91

## МЕНЮ 38

Свиная вырезка в луке с анисом.....	92
Суп с фрикадельками из свинины с петрушкой.....	93

## МЕНЮ 39

Салат из томатов с фиолетовым луком и душистым маслом.....	94
Рис с красной фасолью и свиной.....	95

## МЕНЮ 40

Яичный салат с огурцом и красным луком.....	96
Утка, запеченная с апельсинами и имбирем.....	97

## МЕНЮ 41

Острый теплый салат из рисовой лапши с овощами.....	98
Утка, запеченная с медом и соевым соусом.....	98
Салат из свинины и запеченного перца с томатами и кинзой.....	100

## МЕНЮ 42

Утка с луком и яблоками.....	101
Запеченный картофель с розмарином и чесноком.....	102

## МЕНЮ 43

Гороховый суп с копченой грудкой.....	103
Вареники с картофелем и вешенками.....	104

## МЕНЮ 44

Салат из маринованного перца и оливки с листиками базилика.....	105
Карбонара.....	106

## МЕНЮ 45

Суп-пюре из красной чечевицы с беконом.....	107
Фриттата.....	108

## МЕНЮ 46

Сальса из томатов с кинзой и сладким перцем.....	109
Рулет с брынзой, зеленью и солониной.....	110
Чили кон карне.....	111

## МЕНЮ 47

Пхали из свеклы.....	112
Красная фасоль с кориандром и кинзой.....	113
Кролик с луком и морковью.....	114

## МЕНЮ 48

Холодник с горчицей.....	115
Запеченная скумбрия с тимьяном и лимонной цедрой.....	116

## МЕНЮ 49

Закуска из свеклы с грецкими орехами и адыгейским сыром.....	117
Пирог с адыгейским сыром и зеленью.....	118
Паста с кабачковой икрой, томатами и грецкими орехами.....	119

## МЕНЮ 50

Английский пирог с курицей и грибами.....	120
Кукуруза с кайенским перцем и пармезаном.....	121

## МЕНЮ 51

Куриный суп с нежными клецками.....	122
Курица с картофелем и спаржевой фасолью.....	123

## МЕНЮ 52

Ризотто с вешенками.....	124
Кролик в беконе.....	125

## МЕНЮ 53

Картофель со спаржевой фасолью и чили.....	126
Куриные крылья в остром соусе.....	127

## МЕНЮ 54

Куриные крылья с запеченной тыквой и кинзой.....	128
Запеченный картофель с тыквой и луком.....	129

## МЕНЮ 55

Юшка с вешенками.....	130
Драники с вешенками в сливочном соусе.....	131

## МЕНЮ 56

Настоящие галушки с курицей.....	132
Грибной дип.....	133
Тыквенный суп с семечками.....	134

## МЕНЮ 57

Салат «Цезарь».....	135
Закуска из овощей с зернистым сыром.....	136
Дип из запеченного перца и феты.....	137

## МЕНЮ 58

Запеченный картофель с курицей, шпинатом и моцареллой.....	138
Хрустящий салат.....	139

## МЕНЮ 59

Пенне с мясным соусом.....	140
Гарнир из молодых овощей.....	141
Сырный соус к овощам.....	142

## МЕНЮ 60

Окрошка на кефире с курицей и горчицей.....	143
Форшмак с картофелем и жареным луком.....	144

## МЕНЮ 61

Картофель со шпинатом и чесноком.....	145
Острый салат из кальмаров.....	146
Филе белой рыбы с морковью и чили в сливочном соусе.....	147

## МЕНЮ 62

Азиатский суп с вешенками.....	148
Рис с жареным яйцом, сладким перцем и кинзой.....	149
Рагу из паприки с кальмарами.....	150

## МЕНЮ 63

Острый суп с рисовой лапшой, курицей и древесными грибами.....	151
Куриные наггетсы с соусом айоли.....	152
Ризотто с тыквой и грецкими орехами.....	153

## МЕНЮ 64

Греческий салат с дижонской горчицей и тыквенными семечками.....	154
Куриная котлета с чеддером на гречке.....	155

## МЕНЮ 65

Карри с курицей.....	156
Рис басмати с зирой.....	157
Индийский соус райта.....	158

## МЕНЮ 66

Закуска из козьего сыра с медово-лимонным соусом.....	159
Брускетта с томатами, моцареллой и песто.....	160
Закуска из сыра бри с фруктово-горчичным соусом.....	161
Гусиная грудка с грушей и карамелизированным луком.....	162

## МЕНЮ 67

Свиная корейка на грибной подушке с запеченными овощами.....	163
Закуска из греческого йогурта со свежими овощами.....	164

## МЕНЮ 68

Пастуший пирог с тимьяном.....	165
Пхали из моркови, орехов и кинзы.....	166

## ЗАГОТОВКИ

Перец маринованный.....	167
Хумус.....	168
Домашний соус карри.....	169
Фруктовый соус с персиками и инжиром к сырной тарелке.....	170
Маринованный запеченный перец.....	171
Вяленые в духовке томаты.....	172
Острое оливковое масло с перцем чили, тимьяном и чесноком.....	173
Маринованный перец чили.....	174
Чесночное масло.....	174
Маринованная цветная капуста.....	175
Маринованный лук с бальзамическим уксусом.....	176
Маринованные пикантные баклажаны.....	177
Запеченный чеснок.....	178
Фасоль в томатном соке с корицей и гвоздикой.....	179
Заготовка из красной фасоли в собственном соку.....	180
Запеченный острый перец с чесноком и маслом.....	181
«Грибной кубик».....	182
«Бульонный кубик».....	183
Масло с медом и горчицей.....	184
Масло с апельсиновой цедрой.....	185
Тахини (кунжутная паста).....	186

Алфавитный указатель.....	187
---------------------------	-----

