



#1

ЯЙЦЕ-ПАШОТ ЗІ СМАЖЕНИМИ ГРИБАМИ ТА ЛОСОСЕМ



5 ХВИЛИН



10 ХВИЛИН



1 ПОРЦІЯ

У вашій скарбничці сніданків ця страва буде справжньою знахідкою. Я наполегливо раджу взяти два види грибів — гливи та печериці. Вони різняться за смаком і структурою, тому разом створюють надзвичайне поєднання. Я впевнений: після такого сніданку ваш день вдасться на всі сто!

СКЛАДОВІ

- 100 Г ПЕЧЕРИЦЬ
- 100 Г ГЛИВ
- 1 СТ. Л. ГАРБУЗОВОГО НАСІННЯ
- 30 Г СЛАБОСОЛЕНОГО ЛОСОСЯ
- 20 Г ВЕРШКОВОГО МАСЛА
- 1 СТ. Л. ОЦТУ
- ДЕКІЛЬКА ГІЛОЧОК ПЕТРУШКИ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ

1. Гриби миемо, нарізаємо великими шматками. Розігріваємо пательню на середньому вогні й обсмажуємо гриби на вершковому маслі з додаванням солі та перцю, доки не стануть м'якими.
2. Відварюємо яйце-пашот. Для цього в каструльці доводимо воду до кипіння, додаємо оцет, ложкою робимо у воді коловорот і виливаємо туди яйце. Варимо протягом 3-х хвилин, дістаємо шумівкою на щільну паперову серветку й даємо воді добре стекти.
3. Викладаємо на тарілку гриби, зверху — тоненькі скибочки лосося та яйце-пашот. Посипаємо гарбузовим насінням і подрібненою петрушкою. Яєчний жовток виконає роль соусу, тому відразу розрізаємо його, щоб жовток витік і змішався з грибами та рибкою.

10 ВСТУП

14 СНІДАНКИ

Яйце-пашот зі смаженими грибами та лососем	16
Крок-месъе	18
Вишнево-горіхова вівсянка	20
Панкейки з карамельним соусом	22
Смузі-боул з банана й смородини	24
Тости з яйцем-скрембл	26
Французькі тости з сиром брі та цибулевим конфітюром	28
Фритата зі шпинатом	30
Шакшука	32
Яйця «Бенедикт»	34

36 САЛАТИ ТА ЗАКУСКИ

Капустяний салат з морквою «Коул-слоу»	40
Баклажанна ікра	42
Інжир із сиром брі та хлібними крихтами	44
Марокканський салат	46
Паста з квасолі а-ля хумус	48
Паштет а-ля фуа-гра	50
Салат з червоної капусти і грейпфрута	52
Салат зі шпинатом і печерицями	54
Салат із грушею та гарбузом	56
Салат із кускусом і авокадо	58

60 СУПИ

Грибна юшка з вишнями	64
Суп з фрикадельками, або італійський весільний суп	66
Легкий суп із запечених овочів	68
Гострий мексиканський суп з квасолею	70
Морквяний крем-суп з імбиром і куркумою	72
Овочевий суп на курячому бульйоні з сухариками	74
Гаспачо із запечених овочів	76
Крем-суп із цвітної капусти «Дюбаррі»	78
Легкий овочевий суп з рибою	80
Сочевичний суп з кінзою	82

84 ДРУГІ СТРАВИ

Галантин із курятини	86
Запіканка з баклажанів із сиром	88
Індича ніжка з журавлинним соусом	90
Кролик у маринаді з червоного вина	92
Кускус із мідіями	94
Нове м'ясо по-французьки	96
Стейк особуко з морквяним пюре	98
Свиняча вирізка з томатною сальсою та картопляним пюре з хроном	100
Прованський помідорний пиріг	102
Філе судака з пікантною гречкою	104

106

СТРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Курячі нагетси з журавлинним соусом	110
Молочний бутерброд	112
Ньоки зі шпинатом і томатним соусом	114
Домашнє вівсяне печиво з родзинками	116
Печиво з квасолі	118
Піца для дітей	120
Рисовий пудинг з екзотичною ноткою	122
Бурякові макарони з сиром	124
Сирна запіканка з полуницями	126
Гарбузові кекси	128

130

ДЕСЕРТИ ТА ВИПІЧКА

Банановий кекс	132
Ватрушки з сиром і дорблю	134
Віденський штрудель з яблуками та сухарями	136
Грушевий пиріг з фініками	138
Морквяний бісквіт	140
Пиріг з маком і м'ятою	142
Сабайон із шампанським і цедрою апельсина	144
Суфле з авокадо та шоколадом	146
Шоколадне біскоті з перцем чилі	148
Яблучний крамбл	150

152

ВАРЕННЯ ТА КОНФІТЮРИ

Виноградне варення з ваніллю	154
Абрикосове варення з мигдалем	156
Томатне варення з м'ятою	158
Вишневе варення з перцем чилі й цедрою лимона	160
Ожиновий джем із цедрою апельсина	162
Полуничне варення з бодяном	164
Полуничне варення з базиліком і ваніллю	166
Гарбузовий конфітур з апельсином	168
Цибулевий конфітур	170
Сливове варення з корицею	172

176

ПЕРЕХРЕСНІ РЕЦЕПТИ

178

ПОКАЖЧИК

182

НОТАТКИ