

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
------------------	---

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

БЕЛАЯ ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРАНАТОМ	10
ФОРШМАК С ТВОРОГОМ	12
СЕЛЬДЬ В КОРЕЙСКОМ СТИЛЕ	14
ПАШТЕТ ИЗ ФОРЕЛИ ИЛИ ЛОСОСЯ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ.....	16
ИКРА ИЗ КАЛЬМАРОВ.....	18
ИНДЕЙКА И СОУС ТОННАТО	20
САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ОГУРЦОВ.....	22
САЛАТ С НУТОМ И БРЫНЗОЙ.....	24
САЛАТ ИЗ СЫРОЙ БРОККОЛИ И ОГУРЦОВ	26
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И МОРКОВИ	28
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ И МИДИЯМИ	30
ВЕРСИЯ САЛАТА «НИСУАЗ»	32
САЛАТ С ТРЕСКОЙ И ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ	34
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ТВОРОГА И ГОВЯДИНЫ	36

СУПЫ

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ	40
СУП С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ И ТОФУ	42
СУП ИЗ БРОККОЛИ И СЕЛЬДЕРЕЯ С ЧЕДДЕРОМ	44
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И МОРКОВИ	46
СУП С ГРЕЧКОЙ.....	48
БОРЩ С ЯБЛОКАМИ	50
СОЛЯНКА ИЗ КАЛЬМАРОВ	52

СУП С ИНДЕЙКОЙ И БУРЫМ РИСОМ	54
СУП С ФАСОЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	56
ХАРЧО С БУРЫМ РИСОМ	58
КАЛЬЯ РЫБНАЯ	60
РАССОЛЬНИК С ПОТРОШКАМИ	62

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ЗАПЕЧЕННАЯ КАМБАЛА	66
ТРЕСКА С ОЛИВКАМИ И ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ	68
ШАРИКИ ИЗ КУРИЦЫ С НУТОМ	70
ЧАХОХБИЛИ	72
ПАПРИКАШ ИЗ КУРИЦЫ В ТЫКВЕ	74
КУРИНЫЕ ПОТРОШКИ С НУТОМ	76
КУРИНОЕ ФИЛЕ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ВИДЕ «КУС-КУСА»	78
«ЛЬВИНЫЕ ГОЛОВЫ»	80
КРОЛИК В ТОМАТНОМ СОУСЕ С БУРЫМ РИСОМ	82
СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С ПЕРЛОВКОЙ, ШПИНАТОМ И КРАСНЫМ ЛУКОМ	84
ТЕФТЕЛИ С ГРЕЧКОЙ	86
ЧОЛНТ	88
ЛАЗАНЬЯ С КАБАЧКАМИ	90
ГОВЯЖЬИ МЕДАЛЬОНЫ НА ГРИЛЕ И СОУС ЧИМИЧУРРИ	92