

# SPIS POTRAW

Z pomidorami i mozzarellą.....	2
Z białej kapusty.....	2
Mizeria.....	2
Z marchwi i jabłek.....	2
Z czarnej rzodkwi.....	2
Z ziarnami słonecznika.....	4
Salatowa kompozycja.....	4
Marchewkowo-paprykowa.....	4
Z fetą.....	6
Z żółtym serem i polędwicą.....	6
Z żółtym serem i porzem.....	6
Z brokułami i pomidorami.....	8
Z mięsem z indyka.....	8
Z szynką.....	8
Warstwowa.....	10
Warzywna z ryżem.....	10
Z serem owczym.....	10
Z ryżem i ananasem.....	12
Z oliwkami.....	12
Z awokado.....	12
Z kiełkami.....	14
Z sałatami i jabłkami.....	14
Ze szparagami.....	14
Z łososiem i makaronem.....	16
Z wędzoną makrelą.....	16
Z marynowanej ryby.....	16
Z kukurydzą i ryżem.....	18
Z fasolą.....	18
Z ryżem.....	18
Z kurkami i awokado.....	20
Ryżowa z pieczarkami.....	20
Pieczarkowa z jajkami.....	20
Z rzodkiewkami i salami.....	22
Z gotowanymi warzywami.....	22
Z szynką.....	22
Z wołowiną.....	24
Z boczkiem.....	24
Mięsna.....	24
Z krewetkami.....	26
Z rukwi i pomarańczy.....	26
Z mięsem i fetą.....	26
Ananasowa.....	28
Grejpsrutowa z mascarpone.....	28
Grejpsrutowa z małżami.....	28
Grecka.....	30
Tatarska.....	30
Żydowska.....	30

Wydawnictwo Literat  
ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel.: 56 6539540  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

Opracowanie, zdjęcia  
i aranżacja, skład:  
Anna Smaza

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-7774-567-0

