

## SPIS POTRAW

### SMACZNY OBIAD

Schab w miodzie .....	4
Kurczak w sosie śmietanowym ...	4
Placek owocowy .....	4
Naleśnik z tuńczykiem.....	6
Wieprzowina z sosem sojowym.....	6
Duszona dynia .....	6
Słodko-kwaśny kurczak.....	8
Schab z ananasem .....	8
Spaghetti z pieczarkami .....	8
Penne w sosie brokułowym .....	10
Schab z pieczarkami .....	10
Makaron na ostro .....	10

### SZYBKIE PRZEKĄSKI

Parówki w cieście .....	12
Chipsy bananowe .....	12
Zielone grzanki.....	12
Łódeczki sojowe .....	14
Nadziewane jajka .....	14
Kotlety grzybowe.....	14
Kolorowe chlebki .....	16
Ostre ciasteczka .....	16
Pomidory z twarogiem .....	16
Biało-zielona sałatka .....	18
Szybkie paróweczki .....	18

Koreczki śledziowe.....	18
Sałátka z ananasem .....	20
Zupa cytrynowa .....	20
Przystawka szpinakowo- -orzechowa .....	20

### COŚ NA KOLACJĘ

Panga w galarecie .....	22
Bagietka zapiekana z warzywami.....	22
Sałátka z serem feta.....	22
Kotleciki sojowe z warzywami.....	24
Tuńczyk z owocami.....	24
Zapiekany kalafior .....	24
Placki z jabłkiem .....	26
Arbuzowa uczta.....	26
Pyszna sałatka z kurczakiem .....	26

### DESERY

Czekoladowo-bananowy.....	28
Jabłka z rodzynkami .....	28
Smakowite brzoskwinie.....	28
Sernik na zimno .....	30
Słodkie naleśniki .....	30
Zupa pomarańczowa z rodzynkami .....	30

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

Opracowanie, zdjęcia  
i aranżacja, skład:  
Marzena Strzelczyńska  
Karol Skwira

Copyright © by LITERAT  
ISBN 978-83-7774-576-2

