



ГОТОВИМ ЕДУ В ОФИС

Сборник лучших рецептов



ХЛЕБ·СОЛЬ®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

ПЕРЕКУС 8

- КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛАВАША С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ 8
- БАГЕТ В МИКРОВОЛНОВКЕ 10
- БЕЙГЛ С ФОРЕЛЬЮ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ 12
- СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ ЛАВАША 14
- МОРКОВНЫЕ ЧИПСЫ 16
- КРУАССАН С КЛУБНИКОЙ 18
- ОВСЯНКА С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ 20
- РОЛЛЫ ИЗ КАБАЧКОВ 22
- ТУРЕЦКИЕ ЛЕПЕШКИ С СЫРОМ 24

САЛАТЫ 26

- САЛАТ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ И ГРУШЕЙ 26
- МОРКОВНЫЙ САЛАТ 28
- САЛАТ С ТУНЦОМ И ШПИНАТОМ 30
- САЛАТ С КУКУРУЗОЙ, КРЕВЕТКАМИ И ПОМИДОРАМИ 32
- САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 34
- САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ 36

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА 38

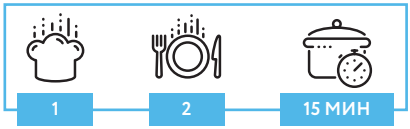
- ТОФУ С КАБАЧКАМИ 38
- РЫБА С ОВОЩАМИ 40
- БОУЛ 42
- ХРУСТЯЩАЯ ТРЕСКА 44

- ЗАПЕКАНКА ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ 46
- КАБАЧКИ С ФАРШЕМ 48
- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА 50
- ПИЦЦА С ГОЛУБЫМ СЫРОМ 52
- НЬОККИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 54

ДЕСЕРТЫ 56

- ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ С ТВОРОГОМ 56
- ПИРОЖНОЕ КАРТОШКА 58
- МЮСЛИ С ТВОРОГОМ 60
- ПУДИНГ С ЯГОДАМИ 62
- КРУАССАН 63

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень сложности | **Количество порций** | **Время приготовления**

ВВЕДЕНИЕ

Рабочий день редко оставляет много времени на готовку. Утром хочется поспать еще пять минут, днем — нормально пообедать, а вечером уже не всегда есть силы стоять у плиты. Но это не значит, что офисная еда должна ограничиваться кофе, печеньем и случайным перекусом.

Этот сборник — для тех, кто хочет есть вкусно и разнообразно даже в плотном рабочем графике. Здесь собраны рецепты, которые удобно готовить дома, брать с собой в офис, собирать заранее или делать буквально между делами.

В книге вы найдете блюда **разного уровня сложности** — от максимально простых вариантов на каждый день до рецептов, с которыми можно немного повозиться, когда есть настроение и время. Поэтому не обязательно начинать с самого простого: выбирайте блюдо под свой сегодняшний ресурс.

Чтобы планировать готовку было еще удобнее, у каждого рецепта указаны **количество порций и время приготовления**. Вы сразу сможете понять, сколько еды получится и сколько времени понадобится от начала до готового блюда.

Здесь есть идеи для завтраков, обедов, перекусов и небольших сладостей — все то, что можно вписать в обычный рабочий день. Многие блюда удобно приготовить заранее и взять с собой, а некоторые легко собрать непосредственно перед едой.

Главное правило этой книги простое: **хорошая еда не обязательно должна отнимать много времени**. Иногда достаточно нескольких продуктов, понятного рецепта и немного желания, чтобы обычный офисный обед превратился в полноценную и приятную часть дня.