

Spis treści

KULINARNA BOGINI, CZYLI JAK PRZEROBIC MIELONKĘ NA CARPACCIO • 11

Carpaccio z grzybów • 12

Quinoa z suszonymi pomidorami i boczniakami • 15

Sernik pistacjowy na czekoladowym spodzie • 17

Sajgonki • 19

Ciasto śliwkowo-migdałowe • 22

Tarta ryżowa z chili i karczochami • 24

Duszony kurczak riesling z winogronami • 27

Koktajl jagodowy z trawą pszeniczną • 29

Śledzie pod pierzynką • 31

Tortilla z krewetkami • 34

Najszybsze kruche ciasteczka z owocami • 37

Duszona baranina z morelami • 38

Flan brokułowy • 39

Marokański *clafoutis* • 41

Domowy chleb jabłkowo-orzechowy • 43

Dynia pieczona z tymiankiem • 45

Serowe *fondue* • 46

Czekolada z solą morską • 57

Półdewiczki czekoladowo-kawowe • 59

Sushi *maki* • 61

Zupa migdałowa z dzikim ryżem • 64

Tuńczyk w sezamie, winne risotto i skarmelizowane szalotki • 66

DEKALOG KULINARNEJ BOGINI • 69

**JADEK-NIEJADEK,
CZYLI RODZICIELSKIE PARANOJE • 71**

Mus dyniowo-jabłkowy • 72

Jaglanka na słodko • 74

Makaron z jabłkami i pomidorami • 77

Panierowane boczniaki • 79

Kurczak w płatkach migdałów i karmelizowana marchewka • 81

Tagliatelle z łososiem • 84

Warzywne akwaria z ciasta • 85

Zielone *gnocchi* serowe • 88

Krem z jadalnych kasztanów • 91

Frytki pieczone z batatów • 92

Owocowo-kwiatowe kostki lodu • 94

Nutella ze śliwek • 97

Zapiekane owoce • 100

Borówkowy tort lodowy • 102

Chipsy ananasowe • 113

Tabule, czyli arabska sałatka • 114

Masło marchewkowe • 117

Jadalne obrazki • 118

Owocowe żelki • 120

Domowe bułeczki do zrobienia przez dzieci • 122

Zapiekanki warzywne w bułkach • 125

Domowe lody truskawkowe • 126

Cukierki z karobu • 129

DEKALOG RODZICÓW NIEJADKA • 133

RUSAŁKA AMELKA KONTRA PŁETWAŁ BŁĘKITNY,
CZYLI PUŁAPKI ODCHUDZANIA • 137

- Cukinia z *quinoa* • 138
- Łosoś w marynacie porowo-cytrynowej • 140
- Tajska zupa z kurczakiem i krewetkami • 143
- Mus z melona z imbirem • 144
- Brokuły z fetą i słończnikiem • 146
- Sałatka owocowa w połówkach pomarańczy • 148
- Zielone szparagi z arbuzem • 150
- Pasztet z łososia • 152
- Sałatka z bobu i pomidorów • 155
- Duszony kurczak z oliwkami i kiszonymi cytrynami • 157
- Batonik figowo-migdałowy • 160
- Truskawkowe tiramisu • 170
- Granita brzoskwiniowa • 172
- Cykorie pieczone z suszonymi pomidorami • 173
- Serowo-cytrynowa pasta na chleb z kiełkami rzodkiewki • 176
- Agarowa galaretką mleczna z owocami • 177
- Kiełki z sezamem • 179
- Szpinak po katalońsku • 181
- Sałatka z awokado i szparagów • 183
- Miniserniczki z musli i malinami • 185
- Mus czekoladowy z awokado z mrożonymi malinami • 186
- Banany zapiekane z orzechami • 187

TWÓJ NOWY DEKALOG • 191

JAK ZOSTAĆ SEKSUALNYM TYRANOZAUREM, CZYLI JEDZENIE I SEKS • 193

- Minestrone* z selerem naciowym i suszonymi pomidorami • 194
- Małże duszone w warzywach i białym winie • 196
- Sałatka owocowa z trójką afrodyzjaków • 198
- Sernik malinowy z nerkowców • 199
- Krem z pietruszki z orzechami i grillowaną rybą • 202
- Lody malinowo-kokosowe • 204
- Krem czekoladowy do... zlizywania • 206
- Grzane wino • 208
- Piersi z kaczki z owocami i tymiankiem w winie • 210
- Ciasto jabłkowe z cynamonem i kardamonem • 213
- Krem z groszku • 215
- Mango *lassi* • 225
- Sandesz* • 226
- Cynamonowo-imbrowe placki dyniowe • 227
- Mrożona zielona herbata z ananasem i goździkami • 229
- Krucze ciasteczka z żurawiną i orzeszkami piniowymi • 231
- Caldo verde* – portugalska zupa z jarmużem • 234
- Minipizze ze szpinakiem i orzechami • 236
- Ptasie mleczko z malinami • 238
- Sałatka z awokado, pomidorków koktajlowych i pietruszki • 240

ZAMIAST DEKALOGU • 242