

# ланчбокс

д л я м и л л е н и а л а



более 40 блюд, чтобы взять с собой

# ланчбокс

д л я   м и л л е н и а л а

более 40 блюд,  
чтобы взять с собой

хлеб\*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2023



# ВВЕДЕНИЕ

Как часто мы не слышим свои потребности и игнорируем возможность взять еду с собой на работу или на затянувшуюся встречу. Но это до тех пор, пока наш взгляд не падает на красивый ланчбокс в супермаркете. И жизнь меняется!

Мы собрали для вас идеи и рецепты, которые смело можно поместить в бокс и унести с собой, украсив рутинные обеды. И это не только сэндвичи или морковные палочки. Современные ланчбоксы позволяют не ограничивать фантазию и кулинарные способности, экспериментировать и радовать себя вне привычного стола.

Ведь наша еда говорит о том, кто мы и как относимся к себе, своему здоровью и качеству жизни. Даже если это собственноручно приготовленный обед, который мы берем с собой.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

Сэндвич с индейкой, песто и сыром . . . . .	8
Грилд-чиз с абрикосовым джемом . . . . .	11
Банановый хлеб . . . . .	12
Спаржа с гренками и яйцом. . . . .	15
Тапас с вяленым мясом и сыром. . . . .	16
Ролл с курицей «Цезарь» . . . . .	19
Киш с лососем . . . . .	20
Омлет с лососем и зеленым луком . . . . .	22
Картофельные драники с греческим йогуртом и песто . .	25
Сэндвич Бан Ми . . . . .	27
Круассан с лососем и яйцом пашот. . . . .	28
Оладьи с греческим йогуртом и лимонной цедрой. . . . .	31
Творожная запеканка. . . . .	32
Крок-мадам. . . . .	35
Френч-тосты . . . . .	36
Блинчики с греческим йогуртом. . . . .	39

## ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ

Кус-кус с куриным бедром и брокколи . . . . .	42
Салат табуле с цветной капустой и булгуром . . . . .	44
Коул-слоу . . . . .	47
Пирог с черемшой и сыром. . . . .	48
Салат с артишоками, фенхелем, каперсами и помидорами черри . . . . .	50

Митболы в томатном соусе с паппарделле . . . . .	53
Тост с сыром, вяленным мясом и перцем . . . . .	55
Пропаренный рис с листьями салата и эдамаме . . . . .	56
Тефтели с картошкой . . . . .	59
Запеченный лосось с битыми огурцами . . . . .	61
Фарфалле с лососем . . . . .	62
Луковый пирог . . . . .	64
Каннеллони из рикотты с тестом фило, цедрой апельсина и ромом . . . . .	67
Брокколи с кукурузой и сыром . . . . .	68

## **РАННИЙ УЖИН и кое-что к кофе**

Шоколадная колбаса . . . . .	73
Флэпджек — овсяное печенье с орехами, клюквой и семенами чиа . . . . .	75
Жареный сыр халуми с томатами и зеленым маслом . . . .	76
Спринг-роллы с уткой . . . . .	79
Рис с креветками и перцем конфи . . . . .	80
Соленый кекс с ветчиной и сыром грюйер . . . . .	83
Творожное сахарное печенье . . . . .	84
Лимонный тарт . . . . .	86
Кардамоновые булочки . . . . .	89
Куриное филе с фузили и эдамаме . . . . .	90
Салат с хурмой, орехами и сыром . . . . .	92
Пахлава . . . . .	95



# УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ С ВЕЧЕРА – ЗАДАЧА НЕ ИЗ ПРОСТЫХ, ОСОБЕННО ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАНЯТЫ ДЕЛОМ, КАРЬЕРОЙ, ВЫСТРАИВАНИЕМ СОБСТВЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СТИЛЯ. НО ТО, КАК ТЫ БУДЕШЬ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НАЧИНАЯ С САМОГО РАННЕГО УТРА, БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ ОТ ТОГО, ЧТО ТЫ ПОЛОЖИШЬ В СВОЙ УТРЕННИЙ ЛАНЧБОКС, КАКОЙ ПЕРКУС ВОЗЬМЕШЬ С СОБОЙ. ЭТИ ЛЕГКИЕ, НО ДИНАМИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАСТРОЯТ ТВОЙ ДЕНЬ С САМОГО РАННЕГО УТРА.

# СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ, ПЕСТО И СЫРОМ

Всегда можно купить готовый сэндвич, но как приятно самому собрать его из того, что любишь. Копченая индейка, песто, моцарелла — идеальное сочетание. Тем более что вторым куском всегда можно поделиться с коллегой.

**2 куса  
цельнозернового  
хлеба**

**1 ст. л. крем-чиза**

**1 ст. л. соуса песто**

**3 ломтика копченой  
индейки**

**лист салата**

**2 ломтика сыра**

Хлеб смажьте сыром крем-чиз, сверху нанесите слой соуса песто, положите зеленый салатный лист, индейку и сыр. Накройте вторым куском хлеба, поджарьте на сковороде-гриль, разрежьте на две части.







# ГРИЛД-ЧИЗ С АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

Хлеб с сыром, что может быть лучше, а поджаренный хлеб с расплавленным сыром — двойная радость. Его можно есть остывшим, сочетание сыра и абрикосового джема пробудит в вас много приятных чувств и настроит на хороший день.

На два куска хлеба разложите натертый сыр, сверху в центр положите ложку джема, накройте куском и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле до золотистой корочки. Переложите на пергамент, чтобы стекло оставшееся масло, поместите в бокс и отправляйтесь куда душа пожелает.

**4 куска хлеба на  
закваске**

**120 г тугоплавкого  
сыра**

**1 ст. л. сливочного  
масла**

**2 ст. л. абрикосового  
джема**

# БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

Два ломтика бананового хлеба в обеденный перерыв скрасят любые напряженные рабочие будни.

**400 г муки**

**1 ч. л. соды**

**1 ч. л. разрыхлителя**

**1 ч. л. соли**

**1 крупное яйцо**

**200 мл молока**

**150 г сливочного  
масла**

**200 г + 1 ст. л.  
тростникового сахара**

**3 крупных банана**

**50 мл бурбона**

**1 ч. л. ванильной  
эссенции**

**горсть орехов пекан**

Смешайте все сыпучие ингредиенты. Яйцо взбейте с сахаром. Два банана перетрите в пюре. На среднем огне растопите сливочное масло до характерного орехового цвета, влейте масло в яичную смесь, затем добавьте молоко и банановое пюре, введите бурбон, пекан и ваниль. После чего всыпьте муку.

В одной ложке сахара на среднем огне карамелизуйте бананы.

Смазанную сливочным маслом кексовую форму наполните тестом, сверху засыпьте карамелизованными бананами. Накройте форму фольгой, уберите в разогретую до 190 °С духовку на 30 минут. Снимите фольгу и печите еще 5–7 минут. Проверьте готовность хлеба шпажкой, она должна остаться сухой.









# СПАРЖА С ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ

Еда в ланчбоксе тоже может быть изящной и эстетичной. А спаржа — царица элегантности и стройности. Я бы не рекомендовала яйцо пашот в этом рецепте, а вот яйцо всмятку смело переживет любую дорогу и обрадует вас во время ланча.

Хлеб нарежьте на брусочки, выложите на противень, сбрызните оливковым маслом, присыпьте орегано и уберите в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Спаржу бланшируйте в кипящей воде 2–3 минуты, затем переложите в миску с холодной водой и льдом. Как только спаржа остынет, обсушите и обжарьте ее на сливочном масле с зубчиком чеснока. Отварите яйцо и соберите все в бокс.

**несколько побегов  
спаржи**

**1 яйцо**

**4 ломтика белого  
хлеба**

**1 ст. л. сливочного  
масла**

**1 ст. л. оливкового  
масла**

**щепотка орегано**

**1 зубчик чеснока**

# ТАПАС С ВЯЛЕННЫМ МЯСОМ И СЫРОМ

Оказаться в жаркой Испании, не выходя из офиса! Звучит как слоган рекламы турфирмы, но все намного проще, если приготовить для себя испанский сэндвич с хамоном.

**ломтик белого хлеба  
на закваске**

**1 ч. л. сливочного  
масла**

**80 г вяленого мяса**

**2 ломтика сыра**

Хлеб обжарьте на сливочном масле, выложите сверху сыр, вяленое мясо, по желанию накройте второй половиной хлеба.









# РОЛЛ С КУРИЦЕЙ «ЦЕЗАРЬ»

Салат Цезарь в новом формате. Сочная куриная грудка, простая заправка и салат в хрустящей пшеничной лепешке. Идеальный формат, чтобы взять обед с собой. Ролл можно дополнить ярким салатом с сезонными овощами и даже фруктами.

Курицу нарежьте тонкими полосками и обжарьте до золотистой корочки, посолите.

Для заправки смешайте майонез, вустерский соус, горчицу, лимонный сок и оливковое масло. Чеснок раздавите в прессе и добавьте в соус. Пармезан натрите на самой мелкой терке, добавьте в соус и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

Салатные листья нарежьте небольшими кусочками и смешайте с соусом так, чтобы он равномерно их покрывал.

В центр лепешки выложите салат, кусочки курицы, заверните нижнюю часть лепешки, потом края и скрутите ролл.

Обжарьте ролл на сухой хорошо разогретой сковороде (или в электрическом гриле) до золотистой корочки.

## **На два ролла:**

- 1 куриная грудка
- 2 горсти салатных листьев романо
- 2 пшеничные лепешки 25 см

## **Соус:**

- 70 г майонеза
- 1 ч. л. Вустерского соуса
- 2 ч. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 20 г пармезана
- ½ дольки чеснока
- соль и перец по вкусу

# КИШ С ЛОСОСЕМ

Бывает, что на завтрак совсем нет времени, но кусок заранее приготовленного киша всегда можно взять с собой. И он непременно обрадует, даже будучи остывшим.

## **Тесто на киш:**

100 г сливочного  
масла

200 г муки

1 ч. л. соли,

3–4 ст. л. ледяной  
воды или 1 крупное  
яйцо

## **Начинка:**

400 г свежего лосося

2 пучка свежего  
шпината

1 ст. л. растительного  
масла

2 яйца

100 мл сливок или  
жирная сметана

100 г твердого  
сыра — грюйера или  
пармезана

Вымесите тесто, оставьте его на 15 минут в холодильнике.

Листья шпината помойте хорошенько, порвите на мелкие кусочки.

Противень с высокими бортами смажьте сливочным маслом. Раскатайте тесто до тонкого пласта, выложите на противень, наколите вилкой, после чего положите шпинат и мелко порубленный лосось. Залейте сливками, смешанными с яйцами и сыром, и поставьте в духовку.

Запекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.



# ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ И ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ

Очень простой омлет с большим количеством зелени и ломтиком лосося скрасит затяжные переговоры, и совсем не страшно, что он уже остыл, яйцо станет структурнее и ароматнее.

**2 яйца**

**50 мл молока**

**несколько веточек  
зеленого лука**

**горсть шпината**

**2 ломтика  
слабосоленого  
лосося**

**1 ст. л. сливочного  
масла**

**щепотка соли**

Взбейте яйцо с молоком, посолите. Нарубите всю зелень и отправьте в яичную смесь. Нагрейте на сковороде сливочное масло, вылейте яичную смесь с зеленью на сковороду, убавьте огонь до среднего значения и накройте крышкой. Выпекайте омлет 5–7 минут, пока он не станет плотным и текстурным. Нарезьте на сегменты и положите в ланчбокс со слабосоленым лососем.







# КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДРАНИКИ С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ И ПЕСТО

А вот драниками придется поделиться с коллегами, ведь никто не сможет устоять, чтобы не поклянчить из вашего бокса всенародную любовь.

Натрите картофель на средней терке, отожмите лишнюю влагу. Посолите, оставьте картофель на 15 минут и отожмите еще раз. Натрите на мелкой терке луковицу, добавьте к тертому картофелю, добавьте крахмал и яйцо. Перемешайте. Сформируйте драники и жарьте с обеих сторон 2–3 минуты. Нарезьте к блюду слабосоленый лосось.

**3 крупные  
картофелины**

**1 небольшая  
луковица**

**1 ст. л. кукурузного  
крахмала**

**1 ч. л. соли**

**1 куриное яйцо**

**2 ст. л. растительного  
масла для жарки**



# СЭНДВИЧ БАН МИ

Удобная конструкция этого сэндвича в виде багета позволяет не бояться дорожных происшествий в боксе во время движения.

Куриное бедро зачистите от пленок и хрящей, нарежьте небольшими кубиками, добавьте соевый соус, оливковое масло, перемешайте и уберите в жаропрочную форму. Поставьте форму в духовку на 25–30 минут при 180 °С.

Морковь, сладкий перец, дайкон нарежьте соломкой, добавьте рисовый уксус и оставьте на 15–30 минут. Крем-чиз смешайте с ширирачей.

Багет разрежьте на 3–4 равные части, каждую часть разрежьте вдоль, не дорезая до конца. Смажьте обе половинки сыром, добавьте овощи, курицу, кинзу и арахис.

**1 багет**

**половина моркови**

**половина дайкона**

**1 сладкий перец**

**2 ст. л. рисового  
уксуса**

**несколько веточек  
кинзы**

**100 г крем-чиза**

**1 ч. л. ширирачи**

**200 г куриного бедра  
б/к**

**2 ст. л. соевого соуса**

**1 ст. л. оливкового  
масла**

**горсть жареного  
арахиса**

# КРУАССАН С ЛОСОСЕМ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

Классика, которая не устаревает и не надоедает. Кто бы что ни говорил, а лосось, круассан и яйцо пашот всегда будут аппетитны.

**1 круассан**

**2 яйца**

**120 г слабосоленого  
лосося**

**зелень по желанию**

**щепотка соли**

**щепотка черного  
молотого перца**

**1 ч. л. оливкового  
масла**

Отварите яйца пашот в сотейнике. После закипания убавьте огонь до среднего значения. Раскрутите воронку, посолите воду и отправьте яйца. Варите 2–3 минуты, как только белок схватится — снимите и переложите на тарелку.

Круассан разрежьте на две части. Прогрейте на сухой сковороде срезом вниз. Выложите лосось, яйцо пашот, сбрызните оливковым маслом, поперчите, посолите.







# ОЛАДЬИ С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ И ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

Рутинная жарка оладий детям каждое утро всегда предполагает, что пара лепешек останется: как говорится, «ни туда ни сюда». Смело кладите в контейнер, не пропадут.

Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте кефир, оливковое масло, перемешайте. Смешайте с мукой и жарьте на растительном масле с обеих сторон. В греческий йогурт натрите цедру лимона и подавайте к оладьям.

**2 яйца**

**300 мл кефира**

**щепотка соли**

**1 ст. л. сахара**

**1 ст. л. оливкового  
масла**

**растительное масло  
для жарки, сколько  
потребуется**

**цедра с половинки  
лимона**

**муки — столько, чтобы  
консистенция теста  
была чуть плотнее,  
чем смузи**

# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Зачем покупать готовую запеканку, когда можно приготовить самому, разложить по боксам, угостить коллег, поделиться с ними же рецептом и хорошим настроением.

**375 г творога 9%  
жирности**

**100 мл сливок 22%**

**2 яйца среднего  
размера**

**100 г сахара**

**60 г манки**

**цедра с одного  
лимона**

**1 ч. л. ванильной  
эссенции**

Смешайте все ингредиенты, пробейте в блендере до однородной массы, дайте массе постоять. Основа должна быть как густой смузи.

Смажьте форму сливочным маслом, присыпьте мукой — это будет ваша «французская рубашка». Выложите творожную основу и уберите в разогретую до 160 °С духовку на 30 минут, затем добавьте температуру 180 °С, выпекайте еще 10 минут. Достаньте из духовки, остудите и сервируйте любимыми топингами — сметаной, йогуртом, сливовым чатни или тахини.









# КРОК-МАДАМ

Французский тост с сыром, ветчиной и яйцом — хорошая опора на весь день. Проверено!

В сотейнике растопите сливочное масло и понемногу всыпьте муку, не торопитесь. С помощью венчика размешайте масло и муку, чтобы не образовалось комочков. Делайте все это на медленном огне, чтобы масло не подгорало. Вам нужно добиться орехового цвета и запаха. Тонкой струйкой влейте молоко и продолжайте помешивать. Соус должен загустеть. Добавьте мускатный орех, часть сыра, перец и снимите с огня.

Кусочки хлеба подсушите в разогретой до 180 °С духовке, так чтобы верхний слой стал плотным, но не подгорел.

Вырубкой для печенья вырежьте хлебный мякиш, смажьте его верхнюю часть горчицей, полейте соусом бешамель, выложите ветчину, присыпьте сыром, затем накройте оставшимся куском хлеба, разбейте в центр яйцо, снова налейте соус, присыпьте сыром и запекайте в духовке 15–20 минут при 180 °С.

**8 кусков свежего хлеба, который любите**

**1 ст. л. горчицы**

**4 яйца**

**100 г тертого сыра грюйер или любого другого твердого сыра**

**8 ломтиков ветчины из индейки (160 г)**

## **Для соуса бешамель:**

**200 мл молока**

**70 г сливочного масла**

**щепотка мускатного ореха**

**2 ст. л. пшеничной муки**

**щепотка молотого черного перца**

# ФРЕНЧ-ТОСТЫ

Почему если френч-тост, то обязательно в кафе. Можно же кафе устроить у себя на работе или на пикнике, на встрече с друзьями, да где угодно. Приготовить все дома, собрать свой бокс и вперед — навстречу раннему завтраку.

**2 куска тостового  
хлеба бриошь**

**1 яйцо**

**1 ст. л. сахара**

**200 мл сливок 33%**

**1 ч. л. ванильной  
эссенции  
или 1 ч. л. ванильного  
сахара**

**сливочное масло для  
жарки**

Взбейте яйцо с сахаром, добавьте сливки и размешайте еще раз. Добавьте ванильную эссенцию.

Окуните хлеб и оставьте на 15–20 минут.

Затем обжарьте с обеих сторон на разогретом сливочном масле, переложите в бокс и сервируйте с джемом или вареньем.









# БЛИНЧИКИ С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ

Магазины завалены готовыми блинчиками, в особой упаковке. Но чаще нас ждет сюрприз, какая там начинка, из чего сделан сам блин. Да, это удобнее, но качество жизни немного падает. Мы можем сами проконтролировать наш прием пищи, и неважно, где он нас застанет.

Яйца смешайте с сахаром, влейте слегка подогретое молоко, затем добавьте муку, соль и растительное масло.

Перемешайте так, чтобы не было комочков.

Обжаривайте с обеих сторон по минуте.

**2 яйца**

**250 г муки**

**500 мл молока**

**1 ст. л. растительного  
масла**

**1 ч. л. соли**

**2 ст. л. сахара**

**100 мл греческого  
йогурта**



# ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ

ЕДА, КАК ИЗВЕСТНО, САМОЕ ПРОСТОЕ И ДОСТУПНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ОНА УСПОКАИВАЕТ, ДАРИТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ В ЛЮБОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ. ВСЕ МЫ ПРОХОДИЛИ ЧЕРЕЗ НЕТЕРПЕЛИВОЕ ОЖИДАНИЕ ОБЕДЕННОГО ЧАСА. И ЗНАНИЕ, ЧТО В ТВОЕМ ЛАНЧБОКСЕ БОДРЯЩИЙ ПЕРКУС, ДОБРОТНАЯ ПАСТА ИЛИ ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ, – ДЕЛАЕТ ТВОЙ ДЕНЬ ЕЩЕ СЛАЩЕ И ЛУЧШЕ.

# КУС-КУС С КУРИНЫМ БЕДРОМ И БРОККОЛИ

Блюдо за 30 минут, сытное, но элегантное, простое, но с изюминкой. Легко собирается, радует глаз.

**100 г запаренного  
кус-куса**

**2 куса бедра без  
кожи/кости**

**2 ст. л. оливкового  
масла**

**1 ст. л. соевого соуса**

**1 щепотка хлопьев  
чили**

**четверть кочана  
брокколи**

Брокколи бланшируйте в кипящей воде 2–3 минуты. Затем слейте воду и переложите в миску с ледяной водой. Кус-кус залейте кипятком, накройте фольгой.

В противень выложите куриное бедро, добавьте оливковое масло, соевый соус, чили. Уберите в разогретую до 180 °C на 20 минут. Затем выньте противень, добавьте брокколи и поставьте снова в духовку на 15 минут.

Кус-кус выложите в ланчбокс, сверху положите куриное бедро, вместе с соком, получившимся при запекании. Добавьте брокколи.





# САЛАТ ТАБУЛЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И БУЛГУРОМ

Салат-гарнир, необходимый рецепт в вашей копилке рецептов. Легкий, полезный, с длинными углеводами, клетчаткой, зеленью и правильными специями.

**100 г отваренного до готовности булгура**

**1 длинноплодный огурец**

**1 сладкий перец**

**горсть томатов черри**

**четверть соцветия цветной капусты**

**1 цукини**

**четверть головки красного лука**

**несколько веточек любой зелени**

**2 ст. л. оливкового или подсолнечного масла**

**специи: по щепотке кумина, кориандра, гарам масала**

Цветную капусту разберите на более мелкие соцветия, выложите в жаропрочную форму, добавьте соль, масло и специи. Запекайте в духовке при 180 °С до готовности (25–30 минут). Затем нарежьте мелкими кубиками все овощи: огурец, сладкий перец, красный лук, цукини.

Цукини поджарьте на оливковом масле до корочки. Соедините все овощи, положите зелень и отваренный булгур, перемешайте, по желанию добавьте еще оливкового масла и щепотку соли.





# КОУЛ-СЛОУ

Этот салат из молодой капусты требует выдержки и просолки, чем больше капуста выделит соков, тем вкуснее. Ланчбокс — идеальная среда для такого химического процесса.

Смело берите с собой на работу!

Все овощи нарежьте соломкой с помощью терки-мандолины. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Листья салата порвите мелко. Смешайте все ингредиенты в большой миске. Заправьте салат майонезом, по желанию добавьте пару ложек сметаны. Украсьте салат кинзой.

**четверть кочана  
молодой  
белокочанной  
капусты**

**200 г  
краснокочанной  
капусты**

**1 яблоко**

**стрелка сельдерея**

**2 ст. л. сметаны**

**4 ст. л. домашнего  
майонеза**

**сок лимона по  
желанию**

**несколько веточек  
кинзы**

# ПИРОГ С ЧЕРЕМШОЙ И СЫРОМ

Пожалуй, самый первый весенний продукт в сезоне — черемша. На рынках сейчас очень элегантно стоят пучки в стаканчиках, дожидаясь своего покупателя. Очень люблю такую историю: два-три ингредиента, яркий акцент, и блюдо для завтрака готово. Как правило всегда остается кусочек, который можно взять с собой на работу.

**2 пучка молодой черемши**

**пласт слоеного теста**

**3 яйца**

**150 г сметаны**

**150 мл молока**

**100 г любого полутвердого сыра**

**щепотка соли и перца**

Для этого пирога можно сделать песочное тесто, но, когда я хочу побыстрее приготовить, использую готовое слоеное, с ним мне даже больше нравится.

Раскатайте пласт теста на форму 15 × 22 см.

Наколите вилкой дно, выстелите пергамент, засыпьте сухим горохом или нутом и выпекайте 10 минут, в разогретой до 180 °С духовке. Я всегда использую эту технику, чтобы дно было ровным и крепким. Убавьте духовку до 160 °С.

Выньте форму с тестом, уберите груз.

В миске смешайте яйца со сметаной, добавьте молоко, сыр, соль и перец. Залейте часть яичной смеси в основу, выложите половину листьев черемши (я разрезаю их на части); добавьте остаток заливки и остаток черемши. Выпекайте еще 20 минут при 160 °С и, если необходимо, еще 10 минут при 180 °С.





# САЛАТ С АРТИШОКАМИ, ФЕНХЕЛЕМ, КАПЕРСАМИ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Есть такое свойство у артишоков: заваляться в банке в холодильнике до лучших времен, пока в одночасье не найдешь эту банку и не решишься приготовить салат. Сытный, интересный и очень изысканный.

**горсть любого салата**

**четверть фенхеля**

**2 сердцевинки  
артишока**

**1 ч. л. каперсов**

**горсть помидоров  
черри**

**2 ст. л. оливкового  
масла**

**1 ч. л.  
бальзамического  
уксуса**

**1 ч. л. меда**

**щепотка хлопьев  
чили**

**щепотка соли**

Артишоки разрежьте на 4 части.

Фенхель — тонкими ломтиками.

Черри — пополам. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для заправки, оливковое масло, уксус, мед и чили, посолите.

Каперсы промойте под холодной водой, чтобы смыть лишний уксус.

Соедините все ингредиенты, залейте заправкой, перемешайте.







# МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ПАППАРДЕЛЛЕ

Эти митболы буду радовать вас несколько раз. Первый — когда вы приготовите их на ужин, и второй — когда вы прихватите с собой на следующий день остатки. Гарантирую, что в обеденное время они доставят большее удовольствие.

Овощи — лук, чеснок, сельдерей и морковь — пробейте в блендере до однородной пасты, разделите на две части и пассеруйте на растительном масле на среднем огне вместе с томатами. Посолите, поперчите и добавьте щепотку сахара.

Фарш соедините с пармезаном, добавьте яйцо, сухари и часть пробитых овощей (Софрито). Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех и петрушку, перемешайте и хорошо отбейте фарш, чтобы он стал воздушным. Выстелите противень пергаментом, скатайте шарики, запекайте в разогретой до 180 °C духовке 20 минут.

Готовые митболы верните в овощной соус и томите на малом огне 10–15 минут. На гарнир отварите пенне или любую пасту, которую любите.

**400 г телячьего фарша**

**1 куриное яйцо**

**2 ст. л. натертого твердого сыра**

**2 ст. л. панировочных темных сухарей**

**горсть рубленой петрушки**

**щепотка соли**

**щепотка мускатного ореха**

**половина соуса Софрито**

## **Соус Софрито:**

**400 мл томатов перетертых**

**одна морковь**

**одна луковица**

**3 зубчика чеснока**

**стрелка сельдерея**

**щепотка соли и черного перца**

**щепотка сахара**





# ТОСТ С СЫРОМ, ВЯЛЕННЫМ МЯСОМ И ПЕРЦЕМ

Иногда просто хорошие ингредиенты, собранные случайно в боксе, создают уютный перекус и чувство безопасности.

Хлеб поджарьте на сливочном масле или в тостере. Мясо и сыр нарежьте тонким слайсом. Нарежьте ломтиками перец и соберите все в контейнере.

**1 тост**

**70 г вяленого мяса**  
**несколько кусочков**  
**сыра**

**вяленый перец**  
**конфидента**

# ПРОПАРЕННЫЙ РИС С ЛИСТЬЯМИ САЛАТА И ЭДАМАМЕ

Иногда хочется сделать разгрузочный день и ничего сложного не готовить, но есть все равно надо. Рис с зелеными бобами и листьями салата — отличная альтернатива полноценному обеду.

**120 г отваренного  
риса Жасмин**

**2 ст. л. соевых бобов  
Эдамаме**

**1 ч. л. соевого соуса**

**несколько листьев  
любого салата**

Рис отварите до готовности.

В сотейник долейте 2 части воды на одну часть риса. Дождитесь, когда вода закипит, помешивая рис, затем убавьте огонь и варите на медленном огне под крышкой 15 минут.

Бобы бланшируйте в кипящей воде 2–3 минуты, затем слейте воду. Выложите рис, бобы, добавьте соевый соус и листья салата.









# ТЕФТЕЛИ С КАРТОШКОЙ

Классические тефтели с жареной картошкой — формат, который сам просится в ланчбокс. Очень удобно и аппетитно, но повозиться придется. Один раз можно.

Натрите на терке лук, добавьте к фаршу, перемешайте, посолите и добавьте базилик, яйцо и панировочные сухари. Сформируйте тефтели размером с грецкий орех, выложите на противень и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 25 минут.

Картофель нарежьте соломкой, промойте под проточной водой, просушите на решетке. Посолите. В сковороду с высокими бортами налейте масло, нагрейте и обжаривайте картофель до золотистой корочки, постоянно помешивая. Подавайте с зеленым горошком и мини-морковью.

## **Тефтели:**

300 г говяжьего фарша

1 яйцо

щепотка соли

горсть рубленого базилика

2 ст. л. панировочных сухарей

1 небольшая луковица

## **Картошка:**

3 крупных картофелины

щепотка соли

4 ст. л. растительного масла для жарки

немного зеленого горошка

немного моркови-мини



# ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С БИТЫМИ ОГУРЦАМИ

Очень простой рецепт, благодаря которому обед или ранний ужин даже вне тарелки будет смотреться великолепно.

Огурцы поместите в пакет с зиплоком, слегка раздавите толкушкой, добавьте в пакет кунжутное масло, соевый соус, хлопья чили и кунжут. Закройте пакет, перемешайте и оставьте мариноваться в холодильнике на 30 минут, затем достаньте из холодильника и подавайте к рыбе.

Выстелите противень пергаментом, выложите рыбу кожей вниз, добавьте оливковое масло, посолите, поперчите и уберите в разогретую до 180 °C духовку на 13 минут.

**1 филе свежего лосося**

**2 ст. л. оливкового масла**

**щепотка соли**

**щепотка черного перца**

## **Битые огурцы:**

**3 огурца**

**1 ч. л. кунжутного масла**

**1 ст. л. соевого соуса**

**щепотка соли**

**1 ч. л. кунжутных семечек**

**щепотка хлопьев чили**

# ФАРФАЛЛЕ С ЛОСОСЕМ

Паста, которая готовится ровно столько, сколько варятся макароны, от 7 до 13 минут. Самая быстрая история, самая вдохновляющая, самая вкусная и мощная.

**150 г отваренной  
пасты фарфалле**

**100 г филе лосося**

**150 мл жирных (22%)  
сливок**

**1 ч. л. крупнозерновой  
горчицы**

**1 ст. л. оливкового  
масла**

**щепотка соли**

**щепотка черного  
молотого перца**

**горсть рукколы**

**1 ч. л. натертого  
пармезана**

Пасту отварите в большом объеме воды до полуготовности, затем промойте под холодной водой. В сотейник налейте сливки, подогрейте их на среднем огне, добавьте соль, горчицу и черный перец. Лосось нарежьте кубиками и добавьте в сливки. Как только лосось поменяет цвет на светло-розовый, закиньте фарфалле, хорошенько перемешав пасту, и прогрейте в сливках. Подавайте с сыром и горстью рукколы. Сверху сбрызните оливковым маслом.





# ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Карамелизованный лук в этом пироге приобретает совсем другую текстуру и вкус: нельзя и догадаться, что это такое. Тем интереснее. Очень приятный и необычный вкус, прекрасно сочетается с утренним кофе.

**1 пласт  
размороженного  
слоеного теста**

**1 шт. лука-порея**

**1 головка белого лука**

**2 головки лука-  
шалота (по желанию)**

**3 зубчика чеснока**

**200 мл сливок 22%**

**300 г сыра (150 г  
сыра грюйер + 150 г  
козьего твердого  
сыра)**

**желток для  
смазывания**

**70 г сливочного  
масла**

**соль, перец**

**пара веточек тимьяна**

Все виды лука нарежьте полукольцами, чеснок порубите мелко.

Сыр натрите на крупной терке. На растопленном сливочном масле спассеруйте лук-порей до мягкости, затем добавьте белый лук и лук-шалот. Как только лук станет мягким и прозрачным, добавьте чеснок и еще минуту все томите. Влейте сливки и добавьте часть сыра. Сыр должен расплавиться. Посолите и поперчите, добавьте листочки тимьяна. Начинка готова.

Раскатайте пласт теста толщиной 5 мм, затем наколите вилкой. На пласт выложите ровным слоем начинку, посыпьте оставшимся сыром. Смажьте бортики желтком и запекайте в разогретой до 180–190 °С духовке 20–25 минут.





# КАННЕЛЛОНИ

## ИЗ РИКОТТЫ С ТЕСТОМ

### ФИЛО, ЦЕДРОЙ

### АПЕЛЬСИНА И РОМОМ

Совершенно потрясающий рецепт, эффектный, очень простой и вкусный. Тесто фило здесь легкое и хрустящее, а рикотта с ромом и цедрой делают каннеллони легкими и очень ободряющими.

Смешайте рикотту с яйцом, сахаром, добавьте апельсиновую цедру и ром. По желанию можно добавить немного Флер-д-Оранж.

Разделите начинку на четыре части, положите в центр каждого листа и скрутите в произвольный рулет. Выложите в форму и запекайте 30 минут при 180 °С. Затем достаньте, залейте яичной заливкой и уберите еще на 10 минут.

**250 г рикотты**

**1 яйцо**

**100 г сахара**

**цедра с одного  
апельсина**

**30 мл рома**

**4 листа теста фило**

#### **Заливка:**

**1 яйцо**

**200 мл сливок 22%**

**щепотка соли**

**щепотка сахара**



# БРОККОЛИ С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ

Яркая закуска, очень элегантная, сытная и понятная даже во время обеденного перерыва на работе, после трекинга, похода в бассейн — или в любых обстоятельствах, когда ваш ланч с собой.

**½ соцветия брокколи**

**1 початок вареной  
кукурузы**

**1 ст. л. оливкового  
масла**

**½ салата айсберг**

**50 г пармезана**

**2 ст. л. фундука**

**щепотка копченой  
паприки**

**щепотка кумина**

## **Для заправки:**

**3 ст. л. оливкового  
масла**

**1 ст. л. красного  
уксуса**

**щепотка сахара  
и соли**

Брокколи разберите на соцветия, переложите в сотейник с кипящей водой и бланшируйте 3 минуты, затем переложите в ледяную воду.

Просушите и запекайте в духовке 15 минут при 180 °С, добавив зернышки кукурузу и специи.

Листья разберите на мелкие части, добавьте брокколи с кукурузой, натертый сыр, заправку и фундук.





## РАННИЙ УЖИН и кое-что к кофе

ЧАСТО МЫ ЗАТЯГИВАЕМ СО СВОИМИ ДЕЛАМИ, ЗАСИЖИВАЯСЬ НА РАБОТЕ ДОПОЗДНА. ЗАБЫВАЕМ О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ, ПОНИМАЯ, ЧТО ДОБРАВШИСЬ ДОМОЙ, НЕ НАЙДЕМ В СЕБЕ СИЛЫ ГОТОВИТЬ УЖИН. ЧТО-ТО СЛАДКОЕ ИЛИ НЕТЯЖЕЛОЕ В БОКСЕ ВСЕГДА СМОЖЕТ ОТВЛЕЧЬ ОТ РУТИННЫХ ДУМ, И НАПРАВИТ НАШУ ЭНЕРГИЮ НА ТВОРЧЕСТВО И СОЗИДАНИЕ. РЕЦЕПТЫ В ЭТОМ БЛОКЕ КАК РАЗ ОТВЕЧАЮТ ЭТОМУ ЗАПРОСУ.





# ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСА

Знанием о шоколадной колбасе можно проходить тест на возраст! С этим десертом я познакомилась в советском детском саду, нам давали его на полдник, правда, редко, но мы его всегда ждали.

Сейчас все намного проще, можно приготовить самим, без ожиданий и мечты о ней.

В сотейнике растопите шоколад со сливочным маслом и сахаром до однородной массы, на слабом огне, постоянно помешивая силиконовой лопаткой, чтобы масса не прилипла ко дну.

Поломайте печенье, нарежьте орехи, добавьте к шоколадной массе и дайте остыть.

Распределите равное количество шоколадной массы по пленке, туго заверните и уберите в морозильную камеру на 30 минут — час, в зависимости от степени интенсивности мороза. Потом переложите в холодильник. Нарежьте ломтиками. И как всегда — наслаждайтесь.

**500 г горького  
шоколада**

**150 г сливочного  
масла**

**150 г сахара**

**100 г грецких орехов**

**2,5 пачки печенья  
«Юбилейное»**



# ФЛЭПДЖЕК – ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ, КЛЮКВОЙ И СЕМЕНАМИ ЧИА

Полезная закуска, которую можно достать и съесть в любой момент: после обеда, перед долгой встречей или просто так, потому что хочется!

Бананы пробейте в блендере до однородной массы, получившуюся смесь переложите в миску.

Измельчите блендером орехи с клюквой так, чтобы остались кусочки, добавьте овсяные хлопья и пробейте еще раз. Переложите в миску к бананам, добавьте тыквенные семечки, арахисовую пасту, семена чиа.

Постелите пергамент на противень, разогрейте духовку до 180 °С. С помощью ложки выложите печенье и выпекайте 25–30 минут.

**3 банана**

**1 ст. л. арахисовой пасты**

**2 ст. л. любых орехов**

**2 ст. л. сушеной клюквы или вишни**

**горсть тыквенных семечек**

**1 ст. л. семян чиа**

**4 ст. л. овсянки**



# ЖАРЕННЫЙ СЫР ХАЛУМИ С ТОМАТАМИ И ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

Идеальное блюдо в летнее время. Плотный хрустящий сыр, свежие ароматные томаты, немного базилика и оливковое масло — настроение отпуска обеспечено.

**100 г сыра халуми**

**горсть томатов**

**2 ст. л. растительного  
масла**

**щепотка соли**

**щепотка черного  
молотого перца**

**несколько листочков  
свежего базилика**

Сыр нарежьте брусочками 1,5–2 см. Разогрейте растительное масло в сковороде, положите сыр и обжаривайте с обеих сторон до золотистой корочки. Выложите в бокс, нарежьте томаты, посолите, поперчите, украсьте базиликом.





# СПРИНГ-РОЛЛЫ С УТКОЙ

Накрутить этих прекрасных ребят и поделиться с друзьями на перекусе — большая радость и для спринг-роллов, и для друзей.

Филе утки разберите на волокна. Капусту нашинкуйте, припустите в сливочном масле до мягкости, добавьте клюкву и снимите с огня. Посолите и поперчите. Рисовые лепешки наполните начинкой, обжарьте на оливковом масле.

В теплой воде разведите устричный соус с соевым, дайте жидкости испариться, добавьте зеленый лук.

**8 рисовых лепешек**

**200 г готового филе утки**

**100 г красной капусты**

**50 г сливочного масла**

**горсть клюквы**

**2 ст. л. устричного соуса**

**4 ст. л. соевого соуса**  
**полстакана теплой воды**

**2 ст. л. оливкового масла**

**несколько перьев зеленого лука**



# РИС С КРЕВЕТКАМИ И ПЕРЦЕМ КОНФИ

Очень простой рецепт для ужина, но в нем так много пользы и радости.

**100 г пропаренного  
риса**

**120 г креветок**

**1 ст. л. оливкового  
масла**

**1 ч. л. кунжута**

**1 ч. л. паприки**

**½ 1 ч. л. соли**

**2 сладких перца  
перец конфи**

На противень выложите перец, разогрейте духовку до 220 °С, и выпекайте верхний слой до почти обугленных бочков. Переложите перец в миску, накройте фольгой или полотенцем и оставьте на 20 минут. Затем снимите кожицу и уберите сердцевину с семечками. Нарежьте перец ломтиками.

На разогретом масле обжарьте с обеих сторон креветки до розового цвета. Отварите рис (1:2) до готовности в подсоленной воде. Сложите в бокс рис, перец, креветки, посыпьте кунжутом.





# СОЛЕННЫЙ КЕКС С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ ГРЮЙЕР

Еще один рецепт простого, но оригинального соленого кекса, который, завернув в пергамент и положив в ланчбокс, достоин того, чтобы его взяли с собой на работу, в поездку или на прогулку.

Смешайте в миске все сыпучие ингредиенты. Соедините ветчину и сыр. В отдельной миске смешайте растопленное масло, яйца и сливки и влейте в смесь. Смажьте форму сливочным маслом и выстелите пергаментом. Разложите лопаткой тесто в форму, разогрейте духовку до 180 °С, выпекайте 45 минут. Проткните шпажкой кекс, чтобы проверить готовность: он должен быть слегка влажным.

**325 г муки**

**1 ч. л. разрыхлителя**

**1 ч. л. соли**

**180 г ветчины,  
нарезанной кубиками**

**2 ст. л.  
мелконарезанного  
зеленого лука**

**200 г натертого или  
нарезанного гриюера**

**2 яйца**

**240 мл сливок 10%,  
но если найдете  
пахту, будет еще  
лучше**



# ТВОРОЖНОЕ САХАРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Для такого печенья тоже необходим ланчбокс, самый красивый и приятный, а не пакет. Печенье останется целым, сахарная крошка не прилипнет к стенкам пластикового пакета, и всегда приятно держать такой бокс с таким содержимым на столе во время работы.

**200 г творожной  
массы**

**200 г сливочного  
масла**

**350 г муки**

**6 г разрыхлителя**

**70 г сахара + 100 г  
сахара для посыпки**

**щепотка соли**

Смешайте сливочное масло с творогом до однородной массы, затем соедините все сыпучие ингредиенты. Добавьте их к сливочной массе. Замесите однородное тесто и уберите в холодильник на 15 минут.

Затем раскатайте пласт толщиной 7–10 мм.

Вырежьте печенье, засыпьте сахаром и отложите на полчаса.

Выпекайте печенье 10–15 минут — 180 °С.



# ЛИМОННЫЙ ТАРТ

Я запекаю песочное тесто и отдельно варю лимонный крем, а потом все это охлаждаю в холодильнике. Есть рецепты, где соус вливают на корж и запекают на низкой температуре, а я больше люблю сварить крем и остудить.

## **Тесто:**

130 г сливочного  
масла

65 г сахара

65 г миндальной муки

1 яйцо

225 г муки

## **Крем:**

150 г сливочного  
масла

3 яйца

3 лимона

150 г сахара

## **Меренга:**

2 белка

100 г сахара

Для теста взбейте масло с сахаром в однородную массу, добавьте муку и миндальную муку, перетрите все в крошку, добавьте яйцо и замесите тесто. Оно должно собраться в шар. Заверните тесто в пленку и уберите в холодильник на 30–40 минут.

Для крема натрите цедру с лимонов и выжмите из них сок, смешайте с сахаром и яйцами, все перемешайте до однородности. Через сито перелейте в сотейник, поставьте на средний огонь и уварите до загустения, все время помешивая лопаткой. Следите, чтобы яйца не сварились.

Дайте остыть и миксером взбейте, добавляя кусочки масла комнатной температуры. Для меренги соедините белки и сахар в миске для взбивания, поставьте ее на водяную баню и дождитесь полного растворения сахара, помешивая венчиком. Снимите

с бани и взбейте миксером до пышной массы и остывания до комнатной температуры. Тесто достаньте из холодильника и раскатайте толщиной 4–5 мм между двух слоев бумаги для выпекания.

Перенесите тесто в форму для выпекания с низкими бортами и равномерно распределите. Наколите дно вилкой, застелите бумагой для выпекания и засыпьте грузом (фасоль\горох\бобы...) Пеките в разогретой духовке при 180 °C 15 минут до золотистости краев теста. Уберите бумагу с грузом и допеките тесто до готовности, полностью остудите.

Выложите в песочную основу холодный крем и украсьте взбитыми белками, уберите в холодильник на 1–2 часа.







# КАРДАМОНОВЫЕ БУЛОЧКИ

Кофе с собой предполагает какую-то сладость, и хорошо, когда эта сладость приготовлена самостоятельно, в домашних условиях и запакована.

Из одного пласта теста получается 9 булочек. Постелите пергамент на стол и на нем раскатайте тесто. Толщина 5 мм. Смешайте сахар со специями, присыпьте сверху теста и скатайте рулет, используя пергаментную бумагу, подкручивая, так у вас рулет будет ровным и красивым и от меньшего соприкосновения с руками не будет подтаивать.

Разрежьте на равные части и запекайте в духовке 30 минут — 180 °C.

**1 пласт дрожжевого теста**

**2 ст. л. сахара**

**1 ст. л. молотой корицы**

**1 ч. л. молотого кардамона**

# КУРИНОЕ ФИЛЕ С ФУЗИЛИ И ЭДАМАМЕ

Сейчас в магазинах продаются уже готовые нарезанные тонким слайсом филе курицы. Их останется только приготовить по вкусу, пожарить и взять с собой.

**4 слайса куриного  
филе**

**щепотка копченой  
паприки**

**щепотка соли**

**щепотка черного  
перца**

**2 ст. л. растительного  
масла для жарки**

**150 г отваренной  
пасты фузилли**

**1 ст. л. очищенных  
эдамаме**

Отварите в большом количестве воды фузилли до состояния аль денте.

Куриное филе посолите, поперчите, добавьте паприку. В хорошо нагретом масле обжарьте с обеих сторон по минуте с каждой стороны. В пасту добавьте бланшированные эдамаме и куриное филе.





# САЛАТ С ХУРМОЙ, ОРЕХАМИ И СЫРОМ

Осенние ингредиенты такие яркие и привлекательные, что приготовить с их участием салат не составит никакого труда. Тем более что этот рецепт можно перенести из повседневной жизни в праздничные дни.

**2 хурмы, сорт  
королек**

**200 г тыквы  
Баттернат**

**½ салата романо**

**горсть фундука или  
грецких орехов**

**100 г козьего сыра  
шеврет, можно  
заменить 100 г  
фермерского творога**

**2 ст. л. оливкового  
масла**

**1 ч. л. зернистой  
горчицы**

**сок половинки  
лимона**

**соль/перец**

Очистите тыкву от кожицы и семечек, нарежьте на сегменты полумесяцем, выложите в жаропрочную форму или на противень, подсолите, сбрызните оливковым маслом и запекайте в разогретой до 180 °С, духовке — 15–20 минут. Она должна остаться крепкой и слегка хрустящей внутри.

Нарежьте хурму дольками на 8 частей. Салат порвите руками на мелкие части. Выложите в миску, затем тыкву и хурму, добавьте горчицу, полейте оливковым маслом и соком лимона. Перемешайте. Нарежьте колечками сыр, выложите на салат, присыпьте орехами.





# ПАХЛАВА

Когда захотелось чего-то очень сладкого, пряного, хрустящего! Пахлава на тонком тесте фило, с миксом из орехов и специями всегда согреет и настроит на хороший рабочий лад.

Орехи порубите, можно использовать блендер. Сливочное масло растопите. Смажьте дно жаропрочной формы сливочным маслом, выложите лист вытяжного теста фило, смажьте лист сливочным маслом и посыпьте сверху орехами. Снова положите тесто, сливочное масло и орехи. Сделайте несколько слоев, у меня получилось шесть. Разрежьте ножом по диагонали. И уберите в разогретую до 180 °С духовку на 30–35 минут. Пока пахлава в духовке, нагрейте до легкого кипения мед с водой, добавив перетертые специи. Достаньте форму, залейте горячим сиропом и запекайте еще 10 минут.

**150 г фисташек**

**150 г миндаля**

**250 г арахиса**

**1 рулон слоеного  
теста фило**

## **Сироп:**

**250 г меда + 500 мл  
воды**

**2 ч. л. корицы**

**несколько палочек  
гвоздики**

**несколько зернышек  
кардамона**

**150 г сливочного  
масла**



**Ланчбокс** для миллениала. — Москва : Эксмо, 2023. — 96 с. : ил. — (Кулинария. Готовим для ланчбокса).

Сборник эксклюзивных рецептов «Ланчбокс для миллениала» от издательства «Эксмо» поможет вам по-новому взглянуть на офисные обеды.

Это издание для тех, кто заботится о собственном здоровье и разнообразии обеденных вкусов в рабочее время, но не хочет тратить лишние деньги на экодоставки. Для тех, кто хочет быть уверенным в том, что точно знает состав блюд своего ланча и количество калорий. Ведь ланчбокс — это отнюдь не только бутерброды или овощная нарезка. Мы собрали для вас все самое вкусное и несложное в приготовлении: митболы в томатном соусе, рулетики со шпинатом, сэндвич с индейкой, песто и сыром, тапас с вяленным мясом, спаржа с гречками и яйцом, киш с лососем, пирог с черемшой и даже шоколадная колбаса. И это еще далеко не все!

Книга, которую вы держите в руках, поможет собрать неповторимый ланчбокс детям в школу или на тренировку, любимым мужьям на работу и самым взыскательным гурманам для разнообразия ощущений и восполнения энергии. Ведь ланчбокс — отличный способ показать свою заботу и любовь.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-165185-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ГОТОВИМ ДЛЯ ЛАНЧБОКСА

## ЛАНЧБОКС ДЛЯ МИЛЛЕНИАЛА

Составитель рецептов и автор фото

Кристина Черняховская, Татьяна Гертые

Ответственный редактор Вероника Горбунова

Редактор Светлана Галанинская

Младший редактор Полина Бутузова

Дизайн Виктории Брагиной

Компьютерная верстка Светланы Туркиной

Корректор Елена Холявченко

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123038, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдируж: «ЭКСМО» АОБ Баспасхан,  
123038, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаттарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
книги онлайн



ISBN 978-5-04-165185-5



9 785041 651855 >

12+

Дата изготовления / Подписано  
в печать 29.11.2022. Формат 84x108<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,04.  
Тираж экз. Заказ

ХЛЕБ\*СОЛЬ

книги, которые делают жизнь вкуснее

breadsalt.publisher

ЧИТАЙ·ГОРОД

**ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ  
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ  
КОМПАНИИ? ЛЕГКО!**

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**  
[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)





«Ланчбокс для миллениала» поможет сделать модный тренд на домашние ланчбоксы вашей полезной привычкой. Эта книга для тех, кто заботится о собственном здоровье и разнообразии обеденных вкусов в рабочее время, но не хочет тратить лишние деньги на доставки. Для тех, кто хочет быть уверенным в том, что точно знает состав блюд своего ланча. Разнообразные и несложные блюда превратят приготовление обедов в простое дело».


ISBN 978-5-04-165185-5



9 785041 651855 >

**хлеб\*соль**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher