



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 куска
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