



# 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<br>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,<br>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<br>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**