

МЕГА-КУХНЯ

*Неймовірні секрети кулінарії
від шефа Майкла Чіза*

60 найкращих рецептів бутербродів

Майкл Чіз
2024 рік

УДК 641.84(083.12)

Ч-70

АВТОР:

Майкл Чіз

Ч-70 МЕГА-КУХНЯ: *неймовірні секрети кулінарії від шефа Майкла Чіза; 60 найкращих рецептів бутербродів* / Майкл Чіз. – Київ : ОВК, 2024. - 104 с.

ISBN 978-617-7931-49-1

У цій книзі представлено 60 різних видів рецептів здорових і корисних бутербродів, які можна приготувати, не витрачаючи зайві гроші, просто не виходячи з дому. Бутерброди відомі своїми різноманітними перевагами для здоров'я, включаючи здатність зменшувати вагу та покращувати роботу мозку. Якщо одні бутерброди краще подавати холодними, інші – гарячими. Тому важливо знати ідеальну температуру для правильного сендвіча.

У цій книзі ви не лише прочитаете про різноманітні сендвічі, але й дізнаєтесь, які інгредієнти купувати, комбінувати та що робити, щоб насолоджуватися смачним сендвічем на самоті чи з друзями та родиною.

Видання розраховано на широке коло читачів і буде корисно усім поціновувачам смачної і корисної їжі.

Всі права захищені

Ця книга повністю або частково не може бути відтворена без письмової згоди видавця будь-яким способом або в будь-якій формі, в тому числі в Інтернеті.

© Майкл Чіз, 2024

© ОВК, 2024

Зміст.

Вступ.....	6
Рецепт 1 - Бутерброди з авокадо і яйцем.....	7
Рецепт 2 - Бутерброди з яйцем пашот і авокадо.....	9
Рецепт 3 - Бутерброди з авокадо і червоною рибкою.....	11
Рецепт 4 - Бутерброди з авокадо і соусом песто.....	13
Рецепт 5 - Бутерброди з цукіні і жовтими помідорами.....	14
Рецепт 6 - Бутерброди з помідорами, моцарелою і базиліком.....	15
Рецепт 7 - Сендвічі з яйцями та авокадо.....	16
Рецепт 8 - Бутерброди з грушею і медом.....	18
Рецепт 9 - Сендвічі з авокадо і вершковим сиром.....	20
Рецепт 10 - Гарячі бутерброди з сиром, яблуками і горіхами.....	22
Рецепт 11 - Бутерброди з песто та інжиром.....	24
Рецепт 12 - Брускетта з авокадо і креветками.....	25
Рецепт 13 - Бутерброди з сиром і помідорами.....	27
Рецепт 14 - Бутерброди з баклажанами і цибулею.....	29
Рецепт 15 - Бутерброди з сиром і огірком.....	30
Рецепт 16 - Бутерброди з буряком і часником.....	31
Рецепт 17 - Бутерброди з консервованим тунцем, огірком і яйцями.....	33
Рецепт 18 - Бутерброди з печінкою тріски і помідорами.....	35
Рецепт 19 - Бутерброди з крабовими паличками, яйцями і каперсами.....	36
Рецепт 20 - Бутерброди з оселедцем, помідорами і цибулею.....	37
Рецепт 21 - Бутерброди з тунцем, яйцями, сиром і оливками.....	38
Рецепт 22 - Бутерброди з помідорами, болгарським перцем і базиліком.....	39
Рецепт 23 - Бутерброди з шинкою, грибами і сиром.....	41
Рецепт 24 - Бутерброди з яловичиною, руколою і маринованим перцем.....	43
Рецепт 25 - Бутерброди з крабовими паличками і помідорами.....	45

Рецепт 26 - Бутерброди з сирним соусом.	46
Рецепт 27 - Запечені бутерброди з грибами.	48
Рецепт 28 - Гарячі бутерброди з куркою і сиром.	49
Рецепт 29 - Бутерброди з огірками, помідорами, куркою і майонезом.	51
Рецепт 30 - Бутерброди зі шпротами і свіжими огірками.	53
Рецепт 31 - Бутерброди на сковороді з ковбасою.	55
Рецепт 32 - Домашній бургер з гострою хрусткою куркою.	57
Рецепт 33 - Бутерброди з куркою.	60
Рецепт 34 - Хрусткі грінки з білого хліба з ніжною намазкою з варених яєць, сиру, майонезу та зелені.	62
Рецепт 35 - Гарячі бутерброди з помідорами і беконом.	64
Рецепт 36 - Гарячі бутерброди з печерицями і беконом.	65
Рецепт 37 - Яйця в булочці.	67
Рецепт 38 - Брускетта по-італійськи.	69
Рецепт 39 - Гамбургер з курячим філе.	71
Рецепт 40 - Бутерброди з куркою і перцем.	74
Рецепт 41 - Легкі бутерброди з сиром і креветками.	75
Рецепт 42 - Бутерброди з червоною ікрою і сиром.	77
Рецепт 43 - Бутерброди з червоною ікрою і маслом.	79
Рецепт 44 - Бутерброди з яйцем і помідорами.	80
Рецепт 45 - Бутерброди з арахісовим маслом і бананом.	82
Рецепт 46 - Бутерброди з шоколадною пастою, чорницею, полуницею та бананами.	83
Рецепт 47 - Канапе з ківі і оселедцем.	85
Рецепт 48 - Сендвіч з ківі, часником і сиром.	86
Рецепт 49 - Бутерброд Капрезе.	88
Рецепт 50 - Швидкі гарячі бутерброди з сосисками.	89
Рецепт 51 - Бутерброди з сиром, лососем і огірком.	91
Рецепт 52 - Бутерброди з куркою і моцарелою.	92
Рецепт 53 - Бургери з запеченим яйцем і сиром.	94
Рецепт 54 - Бутерброди з арахісовим маслом, джемом і мигдальними пластівцями.	95

Рецепт 55 - Солодкі бутерброди з рикоттою і бананом.	96
Рецепт 56 - Тости з арахісовим маслом і полуницею.	97
Рецепт 57 - Сендвічі з полуницею, горіховим маслом і зефіром (маршмелоу).	98
Рецепт 58 - Бутерброди з варенням і блакитним сиром.	99
Рецепт 59 - Вершковий бутерброд з манго.	100
Рецепт 60 - Бутерброд з чорницею.	101
Післямова.	102

Літературно-художнє видання

МЕГА-КУХНЯ

*Неймовірні секрети кулінарії
від шефа Майкла Чіза*

60 найкращих рецептів бутербродів

Комп'ютерна верстка – Л. Менчинська

Підписано до друку 22.11.23 р. Формат 70 x 100/16.

Папір газетний. Гарнітура Times

Ум. друк. арк. 08,93. Обл.-вид. арк. 10,02.

Тираж 10000 прим. Зам. № 502-11. Ціна договірна

Видавництво «ОВК»

04212, м. Київ, вул. Зої Гайдай, буд. 5,

тел. 044-428-01-74, e-mail: office@owk.com.ua,

сайт: <http://owk.com.ua>

(Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції — серія ДК № 4570 від 17.06.2013 року)

Надруковано

на власних потужностях видавництва.

Типографія Видавництва «ОВК»:

04074, м. Київ, вул. Коноплянська, 16 Б.