

# ВІД СНІДАНКУ ДО ВЕЧІРКИ

# ЗМІСТ

## КАНАПКИ ДЛЯ СНІДАНКУ

-  1. Бранч після туси **1**
-   2. Майже роли **3**
-  3. Шот вітамінів **6**
-  4. Як в тому ресторані **8**
-  5. 2023 **10**
-  6. Капрезе з хлібчиком **13**
-  7. Новий погляд **15**
-  8. Кращий сніданок **17**
-  9. Ще один сніданок **20**
-  10. Геометрія **22**
-  11. Секс це добре, але... **25**
-  12. Сніданок харків'янина **27**
-  13. Замість червоної ікорки **30**
-  14. Любимчик **32**
-   15. Зручна поза **34**
-  16. Кетчунез 2.0 **36**
-   17. Здоровий мінімалізм **38**
-   18. Паштет зі здорового мінімалізму **39**
-   19. На обкладинку **40**
-   20. В тренді **42**
-  21. Масло з маслом і соусом **43**
-  22. Бабагануш/мутабаль **46**
-  23. Моя любов **48**

## КАНАПКИ ДЛЯ ОБІДУ

-  24. Грибний кошик **53**
-   25. В топі вашого рейтингу **57**
-   26. Мідії на хлібчику **59**
-   27. Вері хот **61**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

 28. Кабачок **64**

tasty-toasties.store

  29. 10/10 **66**

tasty-toasties.store

  30. Батя на перекусі **67**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

  31. Морський **69**

tasty-toasties.store

  32. З томатним маслом **71**

tasty-toasties.store

  33. Домашній бігмак **73**

tasty-toasties.store

 34. Не сьогодні **75**

tasty-toasties.store

  35. Перший поцілунок **77**

tasty-toasties.store

 36. Вегетаріанський перший поцілунок **78**

tasty-toasties.store

 37. З чукою **79**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

  38. Привіт з карантину **81**

tasty-toasties.store

  39. З оселедцем **83**

tasty-toasties.store

 40. Як повезе **85**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

 41. Так, я теж канапочка **87**

tasty-toasties.store

 42. В поїзд **89**

tasty-toasties.store

 43. Грибний недокошик **91**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

  44. Замість омлету **93**

tasty-toasties.store

  45. Новорічний **95**

tasty-toasties.store

  46. Калорійний вибух **98**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

## КАНАПКИ ДЛЯ ОБІДУ

 47. Багаття **100**

tasty-toasties.store

  48. Груша з беконом **102**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

 49. Залиш номерочок **104**

tasty-toasties.store

  50. Майже ківі зі шпротами **106**

tasty-toasties.store

 51. Корейський **108**

tasty-toasties.store

  52. Закусочний **110**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

  53. Під прикриттям **112**

tasty-toasties.store

  54. Конструктор **115**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

  55. Міні-піца **118**

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

tasty-toasties.store

## ПАШТЕТИ

-  56. Зелений та свіжий **120**
-  57. Мажорний з тунцем **122**
-   58. Рибний та ніжний **124**
-  59. Сільський **126**
-  60. З яйцями і паприкою **128**
-   61. Свіжачок **130**
-   62. Благородний мус **132**
-  63. Грибний **134**
-   64. Салатний **135**
-   65. Картопельний **137**
-   66. М'ясний **139**

## КАНАПКИ З ФРУКТАМИ

-  67. Я не з Черкас **141**
-  68. Ситний **143**
-  69. Південий **144**
-   70. Ол інклюзів **146**
-  71. Червоно-зелений **148**
-  72. Контрасти **151**
-  73. Еротіка **153**
-  74. Гарний **156**
-  75. Сирне літо **158**
-  76. Львівське літо **160**
-  77. На стилі **162**
-  78. Американська мрія **164**

## ЯК ДІДУСЬ ГОТУВАВ

-  79. Мішлен у шоці **166**
-  80. Мішлен у шоці 2.0 **167**
-  81. Ягідний кошик **168**

-  82. Захід сонця **169**
-  83. Хліб в яйці **170**
-   84. Майже червона **172**
-  85. Село **174**
-  86. Зі столовки **175**
-   87. Шуба **176**
-   88. Новий рік **178**
-  89. Часникове масло **179**
-  90. Під горілочку **180**
-   91. ДИТИНСТВО **181**
- АЛКОБУТЕРИ**
-   92. Новорічна алкокласика **182**
-  93. Солодкий алкошедевр **182**
-  94. Малиновий алкогурман **183**
-  95. Медлячок під коньячок **183**
-   96. Фейк ньюз **184**
-  97. Глибока грінка **184**
-  98. Піна колада **185**
-  99. Кровава бутербродна Мері **185**
-  100. Сомбреро **186**

\*склад хлібу не враховується

# ПРИВІТАННЯ

## Вітаю!

Коли нам кажуть "бутерброд", ми найчастіше уявляємо шматок ковбаси на відсирілому батоні. Я хочу перевернути уявлення про бутерброди, про те, що там обов'язково має бути докторська або краще брауншвейзька, і головне - що бутер - це "коли нічого іншого немає".

Канапки - це ідеальний формат їжі, це нескінченний простір для творчості, це скульптури з їжі, це запечені, холодні, солодкі, легкі, ситні снеки, які зручно їсти, швидко готувати і легко ділити з близькими.

Мене звать Оля Кравець, і я вклала в цей гайд багато часу, енергії, грошей і ще шматочок душі. Я дуже сподіваюся, що Ви не будете відправляти цю книгу всім підряд задарма, хоча б через повагу до моєї праці.

Я дивилася на кожен бутерброд з такою любов'ю, якою дивиться мати на дитину, яка зробила перший крок і потім розмалювала обличчя чорним фломастером. Тому всі фотки тут соковиті, слиноточиві, у кожного бутера була майже ціла фотосесія в різних позах. Реально, у цих бутерів фотки кращі, ніж у мене.

## Смачного!



— М'ЯСО



— МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ АБО ЯЙЦЯ



— РИБА



— ВЕГАН

склад хлібу не враховується

# КАНАПКИ ДО СНІДАНКУ

Звісно, назва "для сніданку" - формальність.

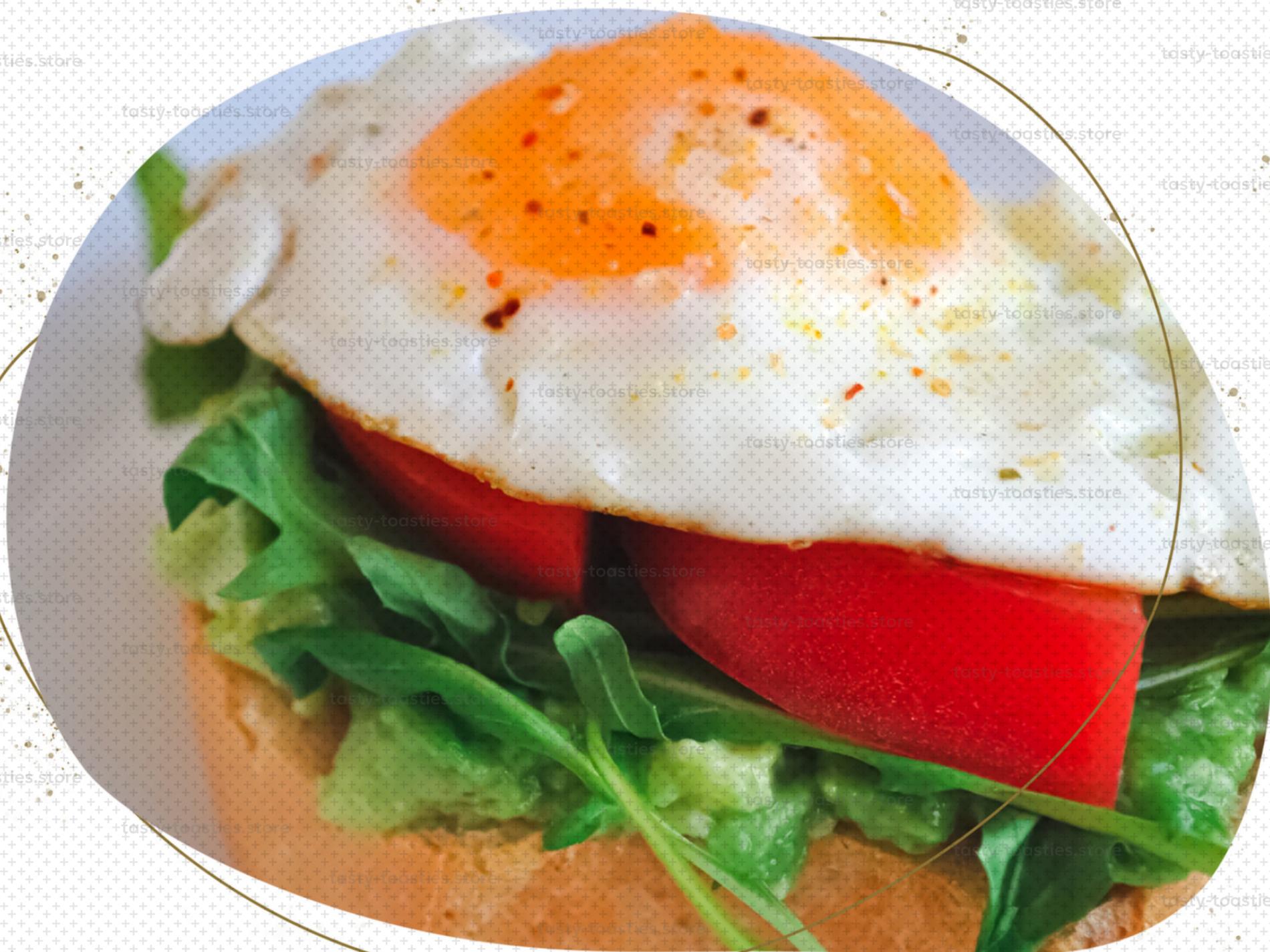
Можна їсти їх вранці, в обід, ввечері, вночі ще раз вночі. Вони об'єднані тут за принципом "легші, ніж обідні", у них не дуже багато риби, більше сиру, яєць і овочів, мало майонезу. Вам ніхто не забороняє на сніданок з'їсти бутерброди з розділу м'ясних.

Я випадково зробила 101 рецепт, замість 100. Цей 101-й бонусний у кінці розділу!

Раджу: "Геометрія", "Секс - це добре, але...", "Майже роли", "У тренді", "Найкращий сніданок", "Моє кохання", "Бабагануш/мутабаль" і бонусний.



# Бранч після туси



## Склад:

- Білий батон
- Авокадо 1 шт
- Помідор 1 шт великий
- Рукола
- 4 яйця
- Оливкова олія
- Сіль за смаком
- Суміш копчених перців  
або просто чорний перець



1

Обсмажуємо багет на невеликій кількості оливкової олії. Повозіть хліб на початку об масляну сковорідку двома боками, щоб він підсмажувався з обох, а не горів з одного.

2

Видавлюємо широку часточку лимона в авокадо лимона в авокадо перемішуємо, щоб сік увібрався.

3

Смажимо яйця під розмір хліба, можна краї яйця, що розтекло, закидати наверх, можна нахилити сковорідку.



Посипаємо недосмажене яйце перцем. Хліб покриваємо авокадо з лимоном, потім рукола, потім помідор шматочками, потім яйце. Не кладіть яйце на руколу, вона нагріється, звариться і буде як гаряча гума. Кладіть на помідор, будь ласка.

**Смачного!**

