

Spis treści

Kryteria wyszukiwania w bazie Ajwen	3
Przepisy	4
Faszerowane awokado z wędzonym łososiem i kaparami	4
Placki jabłkowe z sosem malinowym	5
Kiełbasa smażona z warzywami korzeniowymi i cebulą	6
Filet z kurczaka z mozzarellą i pomidorami	7
Placki z batatów	8
Muffiny jajeczne	9
Omlet ze szparagami	10
Spaghetti konjac z krewetkami	11
Placki bananowe z sosem malinowym	12
Burger Ajwen grillowany z boczkiem	13
Spaghetti carbonara z boczkiem i żółtkiem	14
Omlet kokosowy z rydzami	15
Połędwiczka wieprzowa z grillowanymi warzywami	16
Szpinakowe curry z indyka z ryżem z kalafiora	17
Kanie (sowy) panierowane w kokosie na sałacie	18
Kasza gryczana z warzywami i imbirem	19
Szparagi z jajkiem w koszulce	20
Makaron gryczany z kurkami	21
Racuchy gryczane z morelami	22
Kurczak na makaronie z cukinii	23
Zupa marchewkowa (wegańska/wegetariańska)	24
Krem brokułowy (wegański/wegetariański)	25
Stek z łopatki z buraczkami	26
Wątróbka indycza z tymiankiem i oregano	27
Papryka nadziewana komosą ryżową z fetą i papryką	28