

ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

A

Αγγουράκια	
Πράσινο smoothie * 🍷	366
Τζατζίκι * 🍷	274
Αλείμματα	
Άλειμμα με τυρί κρέμα και ραπανάκια * 🍷	275
Άλειμμα σοκολάτας με φουντούκια * 🍷	284
Κρέμα λεμονιού (lemon curd) * 🍷	288
Αλεύρι από δημητριακά ή όσπρια (πίνακας) * 🍷	34
Απλό κέικ (παρ.) * 🍷	330
Αρωματικά βότανα, κομμένα (πίνακας) * 🍷	34
Ασιατικό ρύζι με αυγό και λαχανικά	128
Ασπράδια	
Αφρός μούρων * 🍷	306
Σορμπέ λεμόνι 🍷	311
Σορμπέ φρούτων * 🍷	308
Αυγά, βράστα * 🍷	56
Αφρός μούρων * 🍷	306
Αχλάδια στον ατμό (πίνακας) * 🍷	37

B

Βισισουάζ (κρύα σούπα με πράσο και πατάτες) (παρ.) * 🍷	90
Βοδινό	
Γεμιστές πιπεριές με ρύζι και σάλτσα ντομάτας	152
Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας	148
Πίτα του βοσκού (Cottage pie)	154
Τσίλι κον κάρνε *	156
Βράσιμο ζυμαρικών * 🍷	58
Βραστά αυγά * 🍷	56

Γ

Γαλατόψωμο 🍷	236
Γαλοπούλα στον ατμό (πίνακας) *	37
Γαρίδες στον ατμό (πίνακας) *	37
Γεμιστά λαχανικά 🍷	180
Γεμιστές πιπεριές με ρύζι και σάλτσα ντομάτας	152
Γιαούρτι	
Γιαούρτι 🍷	72
Τζατζίκι * 🍷	274
Γκασπάτσο * 🍷	88
Γκούλας από ελάφι με ντάμπλινγκ (παρ.)	147
Γκούλας με βοδινό και ντάμπλινγκ	146
Γλάσο	
Γλάσο βουτυρόκρεμας * 🍷	70
Γλάσο ζάχαρης * 🍷	68
Γλάσο σοκολάτας (απλή γκανάς) * 🍷	69
Γλυκιά ζύμη μπριζέ 🍷	42
Γουακαμόλε * 🍷	272
Γρανίτα λεμόνι * 🍷	360
Γρήγορα σουφλέ τυριών * 🍷	82
Γρήγορη σφολιάτα 🍷	44
Γρήγορο κέικ σοκολάτας (παρ.) * 🍷	332
Γρήγορο Ταϊλανδέζικο κοτόπουλο με κάρυ *	142

Δ

Δαμάσκηνα στον ατμό (πίνακας) * 🍷	37
-----------------------------------	----

E

Επιπλέοντα νησιά (Iles flottantes) 🍷	298
--------------------------------------	-----

Z

Ζάχαρη άχνη (πίνακας) * 🍷	34
Ζάχαρη βανίλιας * 🍷	38
Ζάχαρη βανίλιας γρήγορη εκδοχή (παρ.) * 🍷	38
Ζεστή σοκολάτα * 🍷	370
Ζυμαρικά	
Βράσιμο ζυμαρικών * 🍷	58
Λαζάνια μπολονέζ	122
Μινεστρόνε 🍷	104
Σούπα με νουντλς * 🍷	100
Σπαγγέτι καρμπονάρα	114
Ταλιατέλες με σοταρισμένα μανιτάρια πορτοσίι 🍷	116
Ζύμες με μαγιά	
Γαλατόψωμο 🍷	236
Μπαγκέτα 🍷	232
Μπριός 🍷	238
Πεντάσπορο ψωμί * 🍷	226
Πίτες για σουβλάκι 🍷	230
Πίτσα μαργαρίτα 🍷	214
Φοκάτσια με κρεμμύδια 🍷	222
Χωριάτικο ψωμί 🍷	224
Ψωμί για σάντουιτς * 🍷	220
Ψωμί με σπελτ * 🍷	228
Ζύμη	
Γλυκιά ζύμη μπριζέ 🍷	42
Γρήγορη σφολιάτα 🍷	44
Ζύμη για κόκκινα ζυμαρικά χωρίς αυγά (παρ.) 🍷	54
Ζύμη για πρασινά ζυμαρικά (παρ.) 🍷	54
Ζύμη για σου 🍷	46
Ζύμη για φρέσκα ζυμαρικά 🍷	54
Ζύμη μπριζέ * 🍷	41
Ζύμη πίτσας * 🍷	52
Κράκερ τυριού * 🍷	210
Ζωμός κοτόπουλου σε πάστα	66
Ζωμός κρέατος σε πάστα	64
Ζωμός λαχανικών σε πάστα 🍷	62

I

Ινδικό κάρυ με λαχανικά 🍷	174
---------------------------	-----

K

Καρότα στον ατμό (πίνακας) * 🍷	36
Καρότα, αλεσμένα (πίνακας) * 🍷	32
Κάρυ	
Γρήγορο Ταϊλανδέζικο κοτόπουλο με κάρυ *	142
Ινδικό κάρυ με λαχανικά 🍷	174
Κοτόπουλο garam masala	140
Ντρέσινγκ με πορτοκάλι και κάρυ 🍷	266
Ψαροκεφτέδες Ταϊλάνδης	168
Καφές, αλεσμένος (πίνακας) * 🍷	34
Κέικ	
Κέικ λεμονιού * 🍷	329
Κέικ Μαρμπρέ - Γεωγραφία 🍷	330
Κέικ με γιαούρτι 🍷	328
Κέικ μήλου 🍷	338
Κέικ σοκολάτας 🍷	332
Μάφιν με κομματάκια σοκολάτας * 🍷	336
Μπράουνις * 🍷	334
Παντεσπάνι 🍷	326
Στρούντελ μήλου 🍷	342
Τσίτσεικ (στο φούρνο) 🍷	348
Τσίτσεικ (χωρίς ψήσιμο) 🍷	346
Κέτσαπ 🍷	258
Κέτσαπ με κάρυ 🍷	260
Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας	148
Κεφτεδάκια στον ατμό (πίνακας) *	37
Κιμάς	
Γεμιστές πιπεριές με ρύζι και σάλτσα ντομάτας	152
Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας	148
Κιμάς (πίνακας) *	34
Λαζάνια μπολονέζ	122
Πίτα του βοσκού (Cottage pie)	154
Ρολό κιμά *	150
Τσίλι κον κάρνε *	156

Κις για χορτοφάγους (παρ.)	216
Κις Λορέν (Quiche Lorraine)	216
Κολοκυθάκια	
Γεμιστά λαχανικά	180
Κολοκυθάκια στον ατμό (πίνακας)	36
Κρεμώδης σούπα με κολοκυθάκια	94
Μπακαλιάρος με βούτυρο εσπεριδοειδών	164
Ρατατούιγ	202
Σάλτσα λαχανικών για ζυμαρικά	244
Ταλιατέλες καρότου και κολοκυθίου στον ατμό	204
Τόφου γιαχνί	176
Κολοκυθόσουπα	98
Κορμός (παρ.)	326
Κοτόπουλο	
Γρήγορο Ταϊλανδέζικο κοτόπουλο με κάρυ	142
Κοτόπουλο garam masala	140
Κοτόπουλο με κρεμώδη σάλτσα λαχανικών	134
Κοτόπουλο στήθος στον ατμό (πίνακας)	37
Πάστα ζωμού κοτόπουλου	66
Πλήρες γεύμα για δύο	190
Στήθη κοτόπουλου rizzaiola	136
Ψιλοκομμένο κοτόπουλο σε σάλτσα ντομάτας (Tinga de pollo)	138
Κουνουπίδι στον ατμό (πίνακας)	36
Κράκερ τυριού	210
Κραμπί	
Κραμπί στον ατμό (πίνακας)	36
Κραμπί, αλεσμένο (πίνακας)	32
Μπορς	108
Σαλάτα coleslaw	80
Κρεμώδης σούπα λαχανικών με κοτόπουλο στον ατμό και ταλιατέλες λαχανικών	193

Κρέμα	
Επιπλέοντα νησιά (Iles flottantes)	298
Κρέμα	292
Κρέμα βανίλιας με μαρέγκα (παρ.)	292
Κρέμα ζαχαροπλαστικής (κρεμ πατισιέρ) (παρ.)	292
Κρέμα καραμελέ	296
Κρέμα λεμονιού (lemon curd)	288
Κρέμα σοκολάτας	294
Παγωτό βανίλια	314
Σάλτσα βανίλιας (κρεμ ανγκλέζ)	280
Σαμπαγιόν	300
Κρέμα γάλακτος χτυπημένη	39
Κρέμα με δημητριακά και φρούτα	382
Κρεμμύδια, κομμένα (πίνακας)	34
Κρεμμυδόσουπα	102
Κρεμώδης μανιταρόσουπα	95
Κρεμώδης ντοματόσουπα	93
Κρεμώδης σούπα με κολοκυθάκια	94
Κρεμώδης σούπα λαχανικών με κοτόπουλο στον ατμό και ταλιατέλες λαχανικών	194
Κρέπες	48
Κριτσίνια τυριού (παρ.)	210
Κρόκοι αυγών	
Παγωτό βανίλια	314
Παγωτό σοκολάτα	316
Σάλτσα βανίλιας (κρεμ ανγκλέζ)	280
Σάλτσα μπεαρνέζ	252
Σάλτσα ολαντέζ	250
Σαμπαγιόν	300
Σπαγγέτι καρμπονάρα	114

Λ

Λαζάνια μπολονέζ	122
Λάιμ	
Γουακαμόλε	272
Μαργαρίτα	374
Λαχανικά	
Ασιατικό ρύζι με αυγό και λαχανικά	128
Γρήγορο Ταϊλανδέζικο κοτόπουλο με κάρυ	142
Κοτόπουλο με κρεμώδη σάλτσα λαχανικών	134
Λαχανικά stir-fry	206
Λαχανικά σε πικάντικη σάλτσα ντομάτας (παρ.)	172
Μινεστρόνε	104
Μπορς	108
Μπρόκολο και πατάτες με σάλτσα τυριού	178
Πέστροφα με σάλτσα ολαντέζ	158
Πλήρες γεύμα για δύο	190
Πουρές πατάτας και λαχανικών	200
Ρατατούιγ	202
Ρεβιθόσουπα με σπανάκι	99
Σαλάτα ζυμαρικών με πέστροφα και λαχανικά	120
Σαλάτα ρυζιού	130
Ταλιατέλες καρότου και κολοκυθίου στον ατμό	204
Τόφου γιαχνί	176
Ψάρι στον ατμό και ανάμεικτα λαχανικά σε πακέτα	164
Λεμονάδα	358
Λουκάνικα Φρανκφούρτης στον ατμό (πίνακας)	37

Μ

Μαγιονέζα	254
Μαγιονέζα με σκόρδο (παρ.)	254
Μαγιονέζα χωρίς αυγά	256
Μακαρόνια σε σάλτσα ντομάτας με χαμ και λουκάνικο chorizo	118
Μάνγκο τσάντνι	270
Μανιτάρια	
Κρεμώδης μανιταρόσουπα	95
Μανιτάρια στον ατμό (πίνακας)	36
Μανιταρόπιτα	212
Σολομός με κρεμώδη σάλτσα μανιταριών και πατάτες	166
Ταλιατέλες με σοταρισμένα μανιτάρια πορτσίνι	116
Τόφου γιαχνί	176
Μαργαρίτα	374
Μαρέγκα	40
Μαρμελάδα	
Μαρμελάδα φράουλας (παρ.)	286
Παραδοσιακή μαρμελάδα	286
Τσίτζκεικ (χωρίς ψήσιμο)	346
Μάφιν διπλής σοκολάτας (παρ.)	336
Μάφιν με κομματάκια σοκολάτας	336
Μάφιν με μύρτιλα (παρ.)	336
Μελιτζάνες	
Γεμιστά λαχανικά	180
Μουσακάς με φακές	186
Ρατατούιγ	202
Μήλα στον ατμό (πίνακας)	37
Μίλκσεϊκ με καφέ (παρ.)	368
Μίλκσεϊκ σοκολάτας (παρ.)	368
Μίλκσεϊκ φράουλα	368
Μινεστρόνε	104

Μους	
Μους μούρων	304
Μους σοκολάτας	302
Μουσακάς με φακές	186
Μπαγκέτα	232
Μπακαλιάρος με βούτυρο εσπεριδοειδών	164
Μπαχαρικά, αλεσμένα (πίνακας)	34
Μπέικον	
Ασιατικό ρύζι με αυγό και λαχανικά	128
Κις Λορέν (Quiche Lorraine)	216
Σπαγγέτι καρμπονάρα	114
Μπεσαμέλ χωρίς αυγά	248
Μπιζέλια στον ατμό (πίνακας)	36
Μπισκότα	
Γλυκιά ζύμη μπριζέ	42
Μπισκότα βουτύρου	353
Μπισκότα με γέμιση μαρμελάδας (παρ.)	42
Μπισκότα με διακόσμηση (παρ.)	42
Μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας	354
Μπορς	108
Μπράουνις	334
Μπριός (Brioche à tête) (παρ.)	238
Μπριός	238
Μπρόκολο και πατάτες με σάλτσα τυριού	178
Μπρόκολο στον ατμό (πίνακας)	36
Μύδια σε πικάντικη σάλτσα ντομάτας	170
Μύδια στον ατμό (πίνακας)	37

N

Ντάμπλινγκ με μπέικον (στο γκούλας με βοδινό) (παρ.)	147
Ντιπ	
Γουακαμόλε	272
Τζατζίκι	274
Ντομάτες	
Γεμιστές πιπεριές με ρύζι και σάλτσα ντομάτας	152
Γκασπάτσο	88
Γουακαμόλε	272
Κέτσαπ με κάρυ	260
Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας	148
Κοτόπουλο garam masala	140
Κρεμώδης ντοματόσουπα	93
Λαζάνια μπολονέζ	122
Μακαρόνια σε σάλτσα ντομάτας με χαμ και λουκάνικο chorizo	118
Μουσακάς με φακές	186
Μύδια σε πικάντικη σάλτσα ντομάτας	170
Πικάντικη Μαροκινή σούπα με φακές	106
Πίτσα μαργαρίτα	214
Ρατατούιγ	202
Σάλτσα λαχανικών για ζυμαρικά	244
Σούπα με νουντλς	100
Στήθη κοτόπουλου rizzaiola	136
Τσίλι κον κάρνε	156
Ψάρι με πατάτες σε σάλτσα ντομάτας	160
Ψιλοκομμένο κοτόπουλο σε σάλτσα ντομάτας (Tinga de pollo)	138
Ντρέσινγκ	
Ντρέσινγκ με γιαούρτι	268
Ντρέσινγκ με μουστάρδα και βαλσαμικό ξύδι	264
Ντρέσινγκ με πορτοκάλι και κάρυ	266

Ξ

Ξηροί καρποί	
Άλειμμα σοκολάτας με φουντούκια	284
Μπράουνις	334
Ξηροί καρποί, αλεσμένοι (πίνακας)	34

Ο

Ορεκτικά	
Γρήγορα σουφλέ τυριών	82
Σπανάκι με αυγά στο φούρνο	84
Ταρτάρ σολομού	81

Π

Παγος, θρυμματισμένος (πίνακας)	34
Παγωτό	
Μίλκσεϊκ φράουλα	368
Παγωτό βανίλια	314
Παγωτό με φρούτα	312
Παγωτό σοκολάτα	316
Προφιτερόλ	318
Πάνκεϊκ Αμερικάνικα	50
Πάνκεϊκ με μύρτιλλα (παρ.)	50
Πάνκεϊκ με σμέουρα (παρ.)	50
Πάνκεϊκ σοκολάτας (παρ.)	50
Παντεσπάνι	326
Παντεσπάνι σοκολάτας (παρ.)	326
Παντζαρσαλάτα	79
Παντζ μήλου	372
Παπαρουνόσπορος, αλεσμένος (πίνακας)	34
Παραδοσιακή μαρμελάδα	286
Πάστα ζωμού	
Πάστα ζωμού κοτόπουλου	66
Πάστα ζωμού κρέατος	64
Πάστα ζωμού λαχανικών	62

Πατάτες	
Γρήγορο Ταϊλανδέζικο κοτόπουλο με κάρυ	142
Ινδικό κάρυ με λαχανικά	174
Μπρόκολο και πατάτες με σάλτσα τυριού	178
Πατάτες στον ατμό (πίνακας)	36
Πατάτες, αλεσμένες (πίνακας)	32
Πέστροφα με σάλτσα ολαντέζ	158
Πίτα του βοσκού (Cottage pie)	154
Πουρές με λαχανικά, πατάτες και κρέας	380
Σολομός με κρεμώδη σάλτσα μανιταριών και πατάτες	166
Σούπα με πράσο και πατάτες	90
Ψάρι με πατάτες σε σάλτσα ντομάτας	160
Ψάρι στον ατμό και ανάμεικτα λαχανικά σε πακέτα	164
Πεντάσπορο ψωμί	226
Πέστο βασιλικού	246
Πέστροφα με σάλτσα ολαντέζ	158
Πέστροφα στον ατμό (πίνακας)	37
Πικάντικη Μαροκινή σούπα με φακές	106
Πιπέρι, αλεσμένο (πίνακας)	34
Πιπεριές	
Γκούλας με βοδινό και ντάμπλινγκ	146
Πιπεριές στον ατμό (πίνακας)	36
Ρατατούιγ	202
Σαλάτα μπρόκολο με κόκκινες πιπεριές και πινόλια	78
Τσίλι κον κάρνε	156
Πίτα του βοσκού (Cottage pie)	154
Πίτες για σουβλάκι	230
Πίτσα μαργαρίτα	214
Πλήρες γεύμα για δύο	190
Πλούσιο ρυζόγαλο (παρ.)	322
Πουρές	
Κρέμα με δημητριακά και φρούτα	382
Πουρές με λαχανικά, πατάτες και κρέας	380
Πουρές πατάτας	199
Πουρές πατάτας αλά ιταλικά (παρ.)	199
Πουρές πατάτας και λαχανικών	200

Πράσινο smoothie * 🍃	366
Πράσο στον ατμό (πίνακας) * 🍃	36
Πρόγευμα	
Χυμός smoothie * 🍃	364
Άλειμμα σοκολάτας με φουντούκια * 🍃	284
Βραστά αυγά * 🍃	56
Γαλατόψωμο 🍃	236
Γιαούρτι 🍃	72
Ζεστή σοκολάτα * 🍃	370
Κρέμα λεμονιού (lemon curd) * 🍃	288
Κρέπες 🍃	48
Μίλκσεϊκ φράουλα * 🍃	368
Μπαγκέτα 🍃	232
Μπριός 🍃	238
Πάνκείκ Αμερικάνικα * 🍃	50
Παραδοσιακή μαρμελάδα 🍃	286
Πεντάσπορο ψωμί * 🍃	226
Πράσινο smoothie * 🍃	366
Σάλτσα μήλου * 🍃	278
Χυμός φρούτων * 🍃	362
Χωριάτικο ψωμί 🍃	224
Ψωμί για σάντουιτς * 🍃	220
Ψωμί με σπελτ * 🍃	228
Προφιτερόλ 🍃	318

P

Ρατατούιγ * 🍃	202
Ρεβιθόσουπα με σπανάκι 🍃	99
Ροδάκινα στον ατμό (πίνακας) * 🍃	37
Ρολό κιμά * 🍃	150
Ρύζι	
Ασιατικό ρύζι με αυγό και λαχανικά	128
Ριζότο με λουκάνικα και μήλα (παρ.)	126
Ριζότο με μανιτάρια (παρ.) 🍃	126
Ριζότο με παρμεζάνα 🍃	125
Ριζότο με σαφράν (παρ.) 🍃	126
Ρύζι με ντομάτα * 🍃	198
Ρύζι στον ατμό * 🍃	60
Ρύζι, αλεσμένο (πίνακας) * 🍃	34
Ρυζόγαλο * 🍃	322
Ρυζόγαλο με σοκολάτα (παρ.) * 🍃	322

Σ

Σαλάτες	
Παντζαροσαλάτα * 🍃	79
Σαλάτα coleslaw * 🍃	80
Σαλάτα ζυμαρικών με πέστροφα και λαχανικά	120
Σαλάτα μπρόκολο με κόκκινες πιπεριές και πινόλια * 🍃	78
Σαλάτα ρυζιού	130
Σαλάτα ψιλοκομμένων λαχανικών * 🍃	76
Σάλτσα βανίλιας (κρεμ ανγκλέζ) * 🍃	280
Σάλτσα λαχανικών για ζυμαρικά * 🍃	244
Σάλτσα μαλτέζ (παρ.) 🍃	250
Σάλτσα με φρέσκες ντομάτες (παρ.) 🍃	242
Σάλτσα μήλου * 🍃	278
Σάλτσα μορνέ (παρ.) * 🍃	248
Σάλτσα μουστάρδας με άνηθο 🍃	262
Σάλτσα μπεαρνέζ * 🍃	252
Σάλτσα ντομάτας * 🍃	242
Σάλτσα ολαντέζ 🍃	250
Σάλτσα ορόρ (παρ.) * 🍃	248
Σάλτσα σοκολάτας (Προφιτερόλ) * 🍃	318
Σάλτσα σοκολάτας * 🍃	282
Σάλτσα φρούτων (κουλι) * 🍃	279
Σαμπαγιόν * 🍃	300
Σανγκρία 🍃	376
Σαντιγί 🍃	39
Σκόρδο, κομμένο (πίνακας) * 🍃	34
Σοκολάτα	
Ζεστή σοκολάτα * 🍃	370
Κέικ Μαρμπρέ - Γεωγραφία 🍃	330
Μπράουνις * 🍃	334
Προφιτερόλ 🍃	318
Σοκολάτα, αλεσμένη (πίνακας) * 🍃	32
Σοκολατένιες τρούφες (παρ.) 🍃	69
Σολομός με κρεμώδη σάλτσα μανιταριών και πατάτες	166
Σολομός στον ατμό (πίνακας) * 🍃	37
Σορμπέ	
Αφρός μούρων * 🍃	306
Σορμπέ - Γρανίτα φρούτων * 🍃	310
Σορμπέ λεμόνι 🍃	311
Σορμπέ φρούτων * 🍃	308

Σούπα λαχανικών * 🍃	92
Σούπα με νουντλς * 🍃	100
Σούπα με πεσκαντρίτσα και γαρίδες	110
Σούπα με πράσο και πατάτες * 🍃	90
Σουσάμι, αλεσμένο (πίνακας) * 🍃	34
Σουφλέ κουνουπιδιού 🍃	184
Σπαγγέτι καρμπονάρα	114
Σπανάκι	
Πράσινο smoothie * 🍃	366
Ρεβιθόσουπα με σπανάκι 🍃	99
Σπανάκι με αυγά στο φούρνο 🍃	84
Σπανάκι στον ατμό (πίνακας) * 🍃	36
Σπαράγγια στον ατμό (πίνακας) * 🍃	36
Σπαραγγόσουπα βελουτέ * 🍃	96
Στήθη κοτόπουλου pizzaiola	136
Στρούντελ μήλου 🍃	342
Σφολιάτα, γρήγορη 🍃	44

T

Ταλιατέλες καρότου και κολοκυθιού στον ατμό 🍃	204
Ταλιατέλες με σσταρισμένα μανιτάρια πορτσίνι 🍃	116
Τάρτα λεμονιού (παρ.) 🍃	352
Τάρτα λεμονιού με μαρέγκα 🍃	350
Τάρτα μήλων 🍃	340
Ταρτάρ σολομού * 🍃	81
Τζατζίκι * 🍃	274
Τηγανίτες πατάτας 🍃	182
Τηγανίτες πατάτας με λαχανικά (παρ.) 🍃	182
Τιραμισού * 🍃	320
Τόφου γιαχνί * 🍃	176
Τρούφες, σοκολάτας (παρ.) 🍃	69
Τσίτσεικ (στο φούρνο) 🍃	348
Τσίτσεικ (χωρίς ψήσιμο) 🍃	346
Τσίτσεικ λεμόνι ή λάιμ (παρ.) 🍃	348
Τσίτσεικ με γιρλάντες σμέουρου (παρ.) 🍃	348
Τσίλι κον κάρνε * 🍃	156
Τυρί	
Γρήγορα σουφλέ τυριών * 🍃	82
Μπρόκολο και πατάτες με σάλτσα τυριού 🍃	178
Πίτσα μαργαρίτα 🍃	214
Ριζότο με παρμεζάνα 🍃	125
Σουφλέ κουνουπιδιού 🍃	184
Σάλτσα μορνέ (παρ.):	
Μπεςαμέλ χωρίς αυγά * 🍃	248
Τυρί παρμεζάνα, αλεσμένη (πίνακας) * 🍃	32
Τυρί, αλεσμένο (πίνακας) * 🍃	32
Τυρί κρέμα	
Τσίτσεικ (στο φούρνο) 🍃	348
Τσίτσεικ (χωρίς ψήσιμο) 🍃	346

Φ

Φακές	
Γκούλας με βοδινό και ντάμπλινγκ.....	146
Πικάντικη Μαροκινή σούπα με φακές * ☞.....	106
Φασολάκια στον ατμό (πίνακας) * ☞.....	36
Φιλέτα ψαριού στον ατμό (πίνακας) *.....	37
Φιλετάκια χοιρινά με σάλτσα μουστάρδας.....	144
Φινόκιο στον ατμό (πίνακας) * ☞.....	36
Φοκάτσια με κρεμμύδια ☞.....	222
Φοκάτσια, απλή (παρ.) ☞.....	222
Φρούτα	
Χυμός smoothie * ☞.....	364
Κρέμα με δημητριακά και φρούτα * ☞.....	382
Παραδοσιακή μαρμελάδα ☞.....	286
Πράσινο smoothie * ☞.....	366
Σανγκρία ☞.....	376
Σορμπέ φρούτων * ☞.....	308
Φρούτα, αλεσμένα (πίνακας) * ☞.....	32
Φρυγανιά, αλεσμένη (πίνακας) * ☞.....	32

Χ

Χρυσόμηλα στον ατμό (πίνακας) * ☞.....	37
Χυμός smoothie * ☞.....	364
Χυμός φρούτων * ☞.....	362
Χωριάτικο ψωμί ☞.....	224

Ψ

Ψάρια	
Μπακαλιάρος με βούτυρο εσπεριδοειδών.....	164
Πέστροφα με σάλτσα ολαντέζ.....	158
Σαλάτα ζυμαρικών με πέστροφα και λαχανικά.....	120
Σαλάτα ρυζιού.....	130
Σολομός με κρεμώδη σάλτσα μανιταριών και πατάτες.....	166
Σούπα με πεσκαντρίτσα και γαρίδες.....	110
Ταρτάρ σολομού *.....	81
Ψάρι με πατάτες σε σάλτσα ντομάτας *.....	160
Ψάρι στον ατμό και ανάμεικτα λαχανικά σε πακέτα.....	164
Ψαροκεφτέδες Ταϊλάνδης.....	168
Ψιλοκομμένο κοτόπουλο σε σάλτσα ντομάτας (Tinga de pollo) *.....	138
Ψωμιά ολικής αλέσεως	
Χωριάτικο ψωμί ☞.....	224
Ψωμί για σάντουιτς * ☞.....	220
Ψωμί με σπελτ * ☞.....	228
Ψωμί ολικής άλεσης για σάντουιτς (παρ.) ☞.....	220