

ساندویچ، سالاد و سس و گان موگه

**book** **بوك**

ناشر: انتشارات بوك

مولف: نصرت لوک زاده، پریناز بوك، پیمان بوك، علیرضا بوك

شابک: ۸-۵۵-۷۳۷۱-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: تهران، خیابان زرتشت، کوچه مهدوی، کوچه موسوی، پلاک ۳۱

تلفن: ۸۸۸۰۲۹۷۱ - ۰۲۱ (خط ۶)

چاپ اول

سال ۱۴۰۱

تیراژ ۵۰۰ عدد

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۶۴ صفحه رنگی ۱۴\*۲۱ س م

# فهرست

|    |                                |    |                              |
|----|--------------------------------|----|------------------------------|
| ۳۵ | سالاد زمستانی                  |    | سالاد                        |
| ۳۶ | سالاد کلم و پیاز               | ۰۴ | سالاد الویه                  |
| ۳۷ | سالاد کلم با کشمش              | ۰۵ | سالاد سیب زمینی              |
| ۳۸ | <b>ساندویچ</b>                 | ۰۶ | سالاد لوبیا سبز              |
| ۳۹ | برگر گیاهی                     | ۰۷ | سالاد استونا                 |
| ۴۰ | ساندویچ قارچ                   | ۰۸ | سالاد حبوبات                 |
| ۴۱ | بوریتوی لوبیا                  | ۰۹ | سالاد انار                   |
| ۴۲ | ساندویچ موز و کره بادام زمینی* | ۱۰ | سالاد میوه لایه ای           |
| ۴۴ | ساندویچ فلافل                  | ۱۱ | سالاد نخود                   |
| ۴۳ | برگر لوبیا                     | ۱۲ | سالاد گرم سیب زمینی          |
| ۴۵ | سیب زمینی با سس ارد            | ۱۳ | سالاد تبوله با انار          |
| ۴۶ | فلافل برگر                     | ۱۴ | سالاد اسپانیایی              |
| ۴۷ | برگر سبزیجات رژیمی             | ۱۵ | سالاد لوبیا چیتی             |
| ۴۸ | پیاز فلفلی تند                 | ۱۶ | سالاد بادمجان سرد            |
| ۴۹ | ساندویچ بادمجان                | ۱۷ | سالاد هویج و زیتون           |
| ۵۰ | ساندویچ سبزیجات تابستانی       | ۱۸ | سالاد عدس مراکشی             |
| ۵۱ | ساندویچ گریل ایتالیایی         | ۱۹ | سالاد اسفناج                 |
| ۵۲ | پیاز فلفلی تند                 | ۲۰ | سالاد لوبیا قرمز و سیب زمینی |
| ۵۳ | ساندویچ کاری نخود              | ۲۱ | سالاد سیب زمینی و لوبیاسبز   |
| ۵۴ | توفوی برشته                    | ۲۲ | سالاد فتوش                   |
| ۵۵ | آمپاندا                        | ۲۳ | سالاد ذرت                    |
| ۵۶ | بوریتوی جوانه لوبیا و اسفناج   | ۲۴ | سالاد ایتالیایی              |
| ۵۷ | برگ کاهو پر شده با سالاد نخود  | ۲۵ | سالاد بروکلی                 |
| ۵۸ | برگر گیاهی                     | ۲۶ | سالاد بادمجان                |
| ۵۹ | تست فلفل دلمه ای و پستوی       | ۲۷ | سالاد کلم و هویج             |
| ۶۰ | پاکورا غذای هندی               | ۲۸ | سالاد رنگارنگ                |
| ۶۱ | <b>سس</b>                      | ۲۹ | سالاد جوانه گندم             |
| ۶۲ | سس فرانسوی وگان                | ۳۰ | سالاد اندونزی                |
| ۶۳ | سس مایونز وگان با نخود         | ۳۱ | سالاد شیرازی                 |
| ۶۴ | سس مایونز وگان                 | ۳۲ | سالاد اسفناج                 |
|    |                                | ۳۳ | سالاد گریپ فروت              |
|    |                                | ۳۴ | سالاد زیتون با گوجه فرنگی    |