

Obsah

Etudy snídaně, převážně sacharidové

ETUDA O OVESNÉ, JAHELNÉ A VTIPNÉ KAŠI

— Kaše z mikrovlnky, tzv. vtipná	20
— Staromódní ovesná kaše	21
— Rozmazlovací ovesná kaše	22
— Jahelná kaše	23
— Bircher müsli klasik	24
— Krupičná kaše	26
— Letní ovesná kaše (čili kaše přes noc)	28
— Mléčný bulgur s ovocem	31
— Čokoládová omáčka	32
— Coulis – nevařená omáčka z čerstvého ovoce	32
— Lehce slaná karamelová omáčka	33

ETUDA O DOMÁCÍM MÜSLI, PO KTERÉM TO MYSLÍ

— Kořeněné müsli – základní recept na pečené müsli	38
— Čokoládové müsli	40
— Zapečené müsli bez cukru	41
— Vařené zrno	42
— Domácí müsli tyčinky	43
— Nepečené müsli tyčinky	46
— Müsli sušenky	49
— Domácí jogurt	50

ETUDA O LÍVANCÍCH A JINÝCH NEUVĚŘITELNÝCH SNÍDAŇOVÝCH VÝKONECH

— Vyprošťovací lívanečky	55
— Lívance kynuté přes noc podle Sandtnerky	56
— Ananasové lívance	58
— Nadýchané bruselské vafle	60
— Lutyšské vafle	62
— Rychlé celozrnné vafle	65
— Trhanec císařský čili kajzrsmorn	66
— Krupičný trhanec	69
— Nadýchaná omeleta z trouby	71

ETUDA O PITNÉM REŽIMU

— Citronáda	76
— Bleskový malinový sirup	77
— Levandulový sirup	78
— Pětiminutový ledový čaj	80
— Aqua fresca	81
— Bubble tea	82
— Jahodové lassi	84
— Broskvový koktejl s ovesnými vločkami	86
— Jahodový koktejl ze sušených jahod	88
— Kořeněný sirup do kávy	89
— Instantní horká čokoláda	90
— Čaj z čerstvých bylinek	92

Etudy svačinové, stále ještě sacharidové

POMAZÁNKOVÁ ETUDA

— Domácí máslo	102
— Budapešťská pomazánka	105
— Brynzová pomazánka	107
— Tuňáková pomazánka	108
— Dvojsýrová pomazánka	110
— Vajíčková pomazánka	110
— Bulharská lilková pomazánka	111
— Fazolová pomazánka	112
— Pomazánka ze sušených rajčat	113
— Máslo z pečené dýně	114
— Kuřecí játrovka	116
— Masová pomazánka	118

ETUDA O DOPOLEDNÍM PEČÍVU

— Müsli chleba	122
— Rohlíky	126
— Housky kaiserky a jiné pletýnky	129
— Bramborové placky	132
— Máslové loupáčky	133
— Domácí máslové croissanty	136
— Rugelach	139
— Česnekový chléb	142

VELKÁ SENDVIČOVÁ ETUDA

— BLT sendvič	149
— Sendvičová vepřová pečeně místo šunky	152
— Pečená kuřecí stehna do sendviče	155
— Sendvič s masovými kuličkami	156
— Kuřecí nugety do sendviče	159
— Rostbíf do sendviče	161
— Thajský hovězí sendvič	162
— Sendvič caprese	164
— Sendvič s pečenou červenou řepou	165
— Rychle naložené okurky	168
— Naložená kukuřice	169
— Zelný salát do masových sendvičů	170
— Sendvičový coleslaw	172
— Tzatziki jako náplň do sendviče	173
— Remuláda	174
— Sendvič s medovo-hořčičnou zálivkou	175

ETUDA O SUŠENKÁCH

— Celozrnné fíkové sušenky	178
— Italské suchary čili cantucci	180
— Kokosové tyčinky	182
— Popraskané čokoládové sušenky	184
— Dokonale vláčné čokoládové sušenky	186
— Linecké koláčky	188
— Máslové keksy	191
— Domácí piškoty	192
— Zapomenuté ořechové pusinky	195

OVOCNÁ ETUDA

— Elegantní citrusový salát	198
— Nevařený džem z hrušek a fíků	200
— Blesková jahodová zmrzlina	202
— Mátové pesto	203
— Jahodový smetanový rosol	204
— Nepečený jahodový dort	206
— Jablečná přesnídávka s chutí po bezinkách	208
— Hruškový kompot	209
— Jablečný kompot	210
— Švestkové ragù	211
— Pečené ovoce	212
— Pečený rebarborový kompot	214
— Rychlé ovocné šátečky	214
— Smetanové ovocné košíčky	216

Etudy obědové, ukryté do krabičky

SALÁTOVÁ ETUDA

— Vinaigrette – klasická zálivka na salát	226
— Salát z opékané zeleniny	228
— Zálivka z modrého sýra	228
— Zálivka tisíců ostrovů	230
— Rychlá smetanová zálivka	230
— Bylinková zálivka z podmásli	231
— Redukce z vinného octa	232

Etudy o brunchi pro přátele

- Domácí bazalkové pesto, které neztrácí zelenou barvu 233
- Čočkový salát s uzeným masem 234
- Salát Mimóza 235
- Tvarohové krokety do salátu 238
- Lososové pralinky do salátu 240
- Salát Caesar s kuřecím masem 241
- Špenátový salát s teplou slaninovou zálivkou 242
- Jáhlový salát s ředkvičkami 244
- Mudžadara (čili čočka s rýží) 245
- Marocký salát s bylinkami a jogurtem 246

TĚSTOVINOVÁ ETUDA

- Růžový těstovinový salát 250
- Šopský těstovinový salát 252
- Celozrnný těstovinový salát s dýňovými semínky 253
- Vaječný těstovinový salát 254
- Citronovo-bylinkový kuskusový salát 256
- Těstoviny s hráškovým pestem 258
- Makarony se sýrem 260
- Zapečené nudle se zelím 261

ETUDA O SLANÝCH KOLÁČÍCH

- Vaječná omeleta z trouby se sýrem a mrkví 264
- Zeleninový krambl 266
- Kapustový nákyp se slaninou 268
- Křehké těsto na koláč 269
- Základní slaný koláč s bylinkami 272
- Quiche lorraine 274
- Žampionový koláč se špenátem 275
- Rajčatový koláč s tymiánem 276
- Koláč s paprikovým krémem 278
- Cibulový koláč z plechu 279
- Paštičky s grilovaným fenyklem 280

VAJEČNÁ ETUDA

- Vejce vařená: natvrdo, nahniličko, naměkko 290
- Pár vajec do skla 291
- Míchaná vajíčka 295
- Oeufs en cocotte (vejce v kokotce) 296
- Vaječná omeleta 299
- Toust se ztraceným vejcem 302
- Sázená vejce 304
- Hemenex 305

ROZMARNÁ ETUDA O DROBNÉM SVÁTEČNÍM PEČIVU

- Jableční šneci z listového těsta 308
- Šátečky 311
- Chodské koláče 312
- Jarní jahodovo-rebarborové muffiny 315
- Letní malinové muffiny 316
- Podzimní švestkové muffiny se skořicí 318
- Podzimní dýňové kořeněné muffiny 319
- Zimní čokoládové muffiny s červenou řepou 320
- Papírové košíčky na muffiny 321
- Strouhaná tvarohová buchta 322
- Rychlý švestkový koláč 325
- Jablečný koláč jako z francouzské kavárny 326
- Minipavlovy s ovocem 328
- Brownies z mikrovlnky 329

ETUDA O SNÍDANI SE ŠAMPAŇSKÝM

- Florentýnino Bellini 332
- Jahody ve víně 334
- Jahodové vinné želé 336