



ZKRATKY:

PL polévková lžice

ČL čajová lžička

JAK SI USNADNIT VAŘENÍ

- 8 Potraviny ze supermarketu
- 9 Potraviny z dm drogerie

OPRAVDU VEGANSKÉ

- 10 Čistě rostlinné potraviny

SNÍDANĚ

- 14 Rychlá 4 na snídane
- 16 Zelené smoothie
- 18 Asijské müsli
- 20 4 rychlé snídaně z vloček
- 22 Chleba bez hnětení
- 24 4 rychlé pomazánky na chleba
- 26 Čokoládový krém s arašídý
- 28 Mandlové palačinky
- 30 Bavorská houska s tofu
- 32 Ranní tortilly se sezamovým krémem

DOMÁCÍ KUCHYNĚ

- 36 Rychlá 4 pro domácí kuchyni
- 38 Carpaccio z červené řepy
- 40 4 rychlé saláty
- 42 Krupicové řezy s houbami
- 44 4 rychlé recepty z brambor
- 46 Zapečené brambory se špenátem
- 48 4 vydatné polévky
- 50 Široké nudle se zelím
- 52 Cibulový koláč s hrozný
- 54 Bylinkové palačinky s houbami



STŘEDOMOŘSKÁ KUCHYŇ

- 58 Rychlé 4 ze středomořské kuchyně
- 60 Malinové gazpacho
- 62 Ciabatta bez hnětení
- 64 Fazolový salát s avokádem
- 66 4 rychlé drobnosti
- 68 Tartaletky s rajčaty
- 70 4 rychlé těstoviny
- 72 Polenta s houbami
- 74 Hříbkové rizoto s rajčaty
- 76 Rýžový džuveč

ASIJSKÁ A ORIENTÁLNÍ KUCHYŇ

- 80 Rychlá 4 pro exotickou kuchyni
- 82 Rajčatový salát s cizrnou
- 84 Teplý mrkvový salát
- 86 4 bleskurychlé polévky
- 88 Sladké brambory s paprikou
- 90 Plněná paprika s kuskusem
- 92 4 rychlé recepty s rýží a luštěninami
- 94 Zeleninové kari s kokosem
- 96 Těstoviny v pánvi wok se švestkovou omáčkou

GRILOVÁNÍ

- 100 Rychlá 4 pro grilovací sezónu
- 102 Pikantní špízy z párků
- 104 Grilovaná zelenina s limetkami
- 106 4 s rychlé placičky
- 108 4 rychlé omáčky a dipy
- 110 Grilovaná plněná rajčata
- 112 Tofu terijaki

DEZERTY A KOLÁČE

- 116 Rychlá 4 pro sladká jídla
- 118 Krupicová kaše s bobulovinami
- 120 4 rychlé jogurtové pokrmy
- 122 Brulée z mléčné rýže s kokosem
- 124 Čokoládové fondue s mandlemi
- 126 4 rychlé koláče na plech
- 128 Jablečný závin s marcipánem
- 130 Hruškový crumble s brusinkami

SNADNÁ MENU

- 132 Lehké letní menu
- 133 Menu jako od maminky
- 134 Podzimní gurmánské menu
- 136 Veganské gurmánské menu

138 Rejstřík

143 nákupní seznam

Nákupní seznam je ke stažení na:
www.grada.cz/ke-stazeni

