

OBSAH

Úvod nejuvodnější str.	13
Důležitá překvapení na začátek str.	21
Předkrmy, mňamky či přílohy str.	27
ZVÍŘÁTKA	
Artyčky vycpané krabím masem	31
Ořechové jednohubky	32
Zeleninová frittata s hodně zralým sýrem	33
Olivovo-koriandrová potopeninko-namáčeninka	34
Šunka na návštěvě v Madeiře	36
Kuře, ananas a sýr v salátu	37
Grilované rybí steaky s máslovo-rajčatovo-bazalkovou omáčkou	39
Červený bílý a modročerný baklažánový kastrol	41
Třípatrové kuřecí mrakodrápky z Manhattanu neboli Manhattaňásky	42
Majonézovo-hořčicový dresink	43
Avokádová namáčeninka	44
Tvarohová zelenina	46
Petrželové brambůrky neboli chipsy	46
Belgická rajčata	47
Malý předkrm z velké krůty	49
KYTIČKY	
Svěží zahradní rajčatový sulc neboli aspik	51
Francouzský dresink nebo taky marináda	53
Fazolový salát z Paříže	54
Salátový pozdrav Lenky, ale té druhé	57
Salátový talíř z artyčoků	58
Rýžový salát z Itálie	59
Salsa neboli salsa	62
Překvapující salát	63
Kolečkový salát s puntíčkama	65
Osmahnuté mrkvičky s červenými paprikami a koprem	66
Zelenina čínsky osmahnutá	67
Finský pudink	69
Česnekovo-banánové jednohubky	71
Cukety a zelí „čao“	72

Ředkvičkový bramborový salát s... ředkvičkami	73
Banánovo-ořechová pohlazeninka	74
Polévkové polévky	77
ZVÍŘÁTKA	
Avokádová lahůdka	81
Neobvyklý rybí vývar	83
Kokosový kuřecí vývar	84
Chřestýšová polévka s pórkem	86
Polévkové kuřecí nebo krůtí pářečky s okořeněnými fazolkami	87
Polévka z fazolek a z pečených rajčat	89
Čínská zelňačka	90
Hrášková polévka na curry	92
Pumpkinovo-jablečné chuťové překvapení s uzenou drobenkou	93
Zeleninová bomba	94
Petrželovo-jablečná zámecká polévka	95
Červenozelená polévka s gremolatou a ossobukem	97
Jemná kuřecí polévka s václavkovo-vajèčnými plaváčky	99
Kuřecí curry dýně s prskajícím pórkem	102
Krevetový vývar s hráškem v něm plovoucím	104
KYTIČKY	
Teplá, nebo chlazená kukuřičná kořeněná dobrůtka	108
Petrželovo-jablečná zámecká polévka	110
Polévka se zeleninou osmahnutou po čínsku	111
Hrachová polévka s vyškrtnutým sýrem	111
Červená lentičková polévka zdobená kořeněným olejem	113
Báječně hustá polévka	115
Francouzská „bramboračka“ s mátou	117
Mrkvičkovo-ořechová příjemná neobvyklost	118
Zeleninové lentilky	119
Cuketová polévka posté – od slova sto	121
Bramborový krémíček	122
Šťovíčkovo-hráškovo-pórková barevnost	123
Rajčatovo-fenyklová polévka a gremolata	124
Hrášková polévka na curry	125
Curry dýně s prskajícím pórkem	127
Nejhlavnější hlavní jídla str.	131
ZVÍŘÁTKA	
Grilované vepřové kusy s italskou omáčkou	135
Tajemné roládky	136

Dračí křídýlka	138
Ryba vonící chermoulou	139
Čínská ovce	141
Zeleninový bláznivý tanec	142
Pečená kuřata v majonézovo-hořčicovém dresinku	144
Krůtí masíčko se smetanovou směsí	145
Pečená ryba s bylinkovou omáčkou, to vše v marokánském stylu	147
Poblánové papričky s kuřetem a sýrem	148
Jitřničky pečené se špenátem a s rajčaty	150
Smažený rybí karbanátek s koprem	152
Zázvorové hovězí proužky	153
Marinované a pečené rybí proužky	155
Vítězná chilli, nebo nechilli	157
KYTIČKY	
Žluté paprikové rizoto	160
Houby portobello se špenátem	161
Divoká rýže s ještě divočejšími žampiony	164
Fialová pasta	165
Kuskus s kuřecím hráškem a rajčaty	167
Mušličky s čerstvou rajčatovo-bylinkovou omáčkou	168
Kytičkové jinakové (od slova jinak) plněné papriky	169
Zeleninovo-těstovinový guláš	171
Vycpano-nacpané cukety	172
Marinované tofu	173
Bílo-černo-červená rýže s pečenými paprikami a olivami	175
Hravé těstoviny s mrkvičkovou bazalkou a para ořechy	178
Tykev kokosové chuti s puntikovanou čočkorýží	181
Špenátový guláš	183
Těstoviny s všemožnou zeleninou a olivami	184
Sladké dezerty a dobroučkové nápoje	189
ZVÍRÁTKA	
Zapékané mňamkové broskve	193
Studená mangová nadýchaninka	194
Malinový pudink	195
Čokoládový salám	197
Čerstvý ovocný kousaneček	199
Greciánský pomeranč	200
Jogurtové frapé na ovoci (nebo ovoce na frapé?)	201
Dekadentní čokoládová pěna	203
Mražený jogurtovo-melounový šejk	205

Banánovo-oranžová jemnústka	206
Vaječný knot	207
Tropická ovocná jemnústka	208
Kávovo-datlový šejk	209
Jogurtové ochlazovátka do slana	211
Kokosovo-mentolovo-jogurtová exotika	212
Jahodovo-banánový šejk	213
KYTIČKY	
Ritz	215
Banány na rumu	217
Hruškovo-rýžový dortík	218
Angreštový, nebo rebarborový, nebo obojetný dortkoláč	220
Rebarborový pudink	222
Kořeněný jablekový koláč	223
Neonová rýže	224
Svažené víno bez vína	226
Svěží mátovo-zázvorová limonáda	227
Ovocný třesk	228
Úžasný žlutý ovocný punč	229
Zlatavý punč	230
Pinakoláda	231
Květinový džus	232
Rumový koktejl bez rumu, zato s bazalkou	234
Doplňky, chuťovky a zálohy	237
ZVÍŘÁTKA	
Něžně plovoucí mrkvová pěna	241
Jablko-čekankový salát	242
Bohémsky vymóděný barevný salát	244
Cuketový salát s tenoučkými fazolemi a rokfórovými vlašáčky	245
Teplý špenátový salát s pomeranči a houbami	247
Čekankový salát s citronovým dresinkem a olivádou	249
Zeleno-oranžovo-červený salát s chřestem, pomeranči a cibulí	250
Zahradní salát s mořského tuňáka	252
Salát z fenyklových artyčoků	253
Nivová nadýchaninka se zelenými kuličkami	255
Petrželová cuketa zkrášlená jogurtem	256
Chřest obalený v krémovém houbovém dresinku	257
Dýně povalující se na Bahamách a v pudinku aneb dýně „za vodou“	259

Namáčecí indický lilkobaklažán	260
Mrkvičkovo-jablkový salátek	262
KYTIČKY	
Zeleno-oranžovo-červený salát s chřestem, pomeranči a cibulí	264
Jarní hrášek s mentolovým hlávkovým salátem	265
Salát pasta antipasta	266
Naleštěný „baby“ tuřín a karotka	268
Mrkvičkovo-květákově-řepný salát s oranžovoanýzovým dresinkem	269
Červeno (nebo černo)-fazolový salát s datlemi	271
Droboučký salát s různými zeleninkami a kořeníčky	272
Studené čínské sezamové těstovinky s okurkou	274
Žlutá rajčatová salsa s kukuřičnými chipsy	275
Sladký bramborový pudink	277
Bramborový salát se salátem a krémíčkovým dresinkem	278
Lilkobaklažánový salát	280
Citronovo-bramborový salát s červenou řepou a hráškem	281
Svěží salát konečně bez octa	282
Jarní rýžový salát s tofu sýrem	284
Závěr nejzávěratější	289
Abecední seznam dobrůtek	294
Co ještě pro vás mám	301