

Obsah

Úvodem	5
Předkrmy	6
Banánový hermelín	6
Celerová pomazánka	6
Citronový krém s ovocem a Žervé	6
Cizrnová pomazánka s arašídou	7
Cottage pomazánka	7
Delikátní plněná avokáda	8
Falešná humrová pomazánka	8
Fíkové pokušení	8
Guacamole	9
Houbové chlebičky	9
Hruškové chlebičky	9
Krevetový sendvič	10
Lososové závitky	10
Plněná avokáda na řecký způsob	10
Plněné avokádo s krevetami	10
Plněné brambory	11
Sardelové vejce	11
Sardinkové tousty po námořnicku	12
Sardinková pomazánka	12
Speciální fazolová pomazánka	13
Sýr v cuketovém kabátku	13
Tzatziky	13
Tvarohová pomazánka	14
Vajíčková pomazánka	14
Zapečená avokáda	14
Zapečená řepa se sýrem	14
Zapečené tousty s mozzarellou	15
Zapečené žampiony	15

Saláty	16
Bramborový salát s houbami	16
Bramborový speciál	16
Čekankový salát	17
Čekankový salát s houbami	17
Čekankový salát se šunkou	17
Čekankový salát s pomerančem	18
Fenyklový salát	18
Houbový salát	18
Hlávkový salát s bramborovou zálivkou	19
Chřestový salát	19
Italský salát	20
Jablko-fenyklový salát	20
Jarní salát	20
Jarní ředkvičkový salát	21
Jarní salát se žampiony a vejci	21
Jarní salát s bramborami	22
Kuřecí salát	22
Krůtí salát	22
Kuskusový salát I	23
Kuskusový salát II	23
Kuskusový salát III	24
Kuřecí salát I	24
Kuřecí salát II	25
Kytičkový salát	25
Ořechový salát s řeřichou	26
Ovocný salát s kuřecím masem	26
Pikantní zelí	27
Polský salát	27
Pomerančový salát	28
Provensálský salát	28
Salát s fazolkami	28
Salát s klíčky	29
Salát z cizrny podle maminky	29

Tuňákový salát	30
Žahavý salát	30
Ledový salát se sýrem Jadel	30
Salát z červeného zelí s rozinkami	31
Salát z kysaného zelí s mrkví, jablkem a vlašskými ořechy . . .	31
Salát z mořských plodů	32
Žampionovo-krevetový salát	32
Polévky	33
Brokolicová polévka	33
Gazpacho	33
Česnečka	33
Červená polévka	34
Čočková polévka	34
Čočková polévka se zeleninou	35
Domikat	35
Drožděná polévka	35
Chlebová polévka	36
Jáhlová polévka	36
Květáková polévka	36
Lehká polévka	37
Letnice	37
Mrkvová polévka	38
Řeřichová polévka s krevetami	38
Salátová polévka	38
Syrečková polévka	39
Šumavská bramborová	39
Zeleninová polévka	40
Zelňačka	40
Žampionová polévka	40
Maso	41
Divoké řízky	41
Drůbeží čína	41

Drůbeží karbanátky	41
Drůbeží ragú.	42
Exotické kuře	42
Fazolové kuře	43
Hovězí svíčková na víně	43
Indická krůta.	44
Kachní prsa na hruškách.	44
Karbanátky se sýrem	45
Krůtí maso na bylinkách	45
Krůtí maso po italsku	45
Kuře po italsku.	46
Kuře na rozmarýnu	46
Kuřecí jáhlové rizoto	46
Kuřecí kapsa.	47
Kuřecí maso s lilkem	47
Kuřecí salát.	48
Kuřecí soté	48
Mátové kotlety	49
Minutkový guláš.	49
Neapolská rabiatta.	49
Opilé vepřové kapsy	50
Pepřové řízky	50
Pikantní řízečky	51
Pikantní vepřové nudličky podle Kačky	51
Prsíčka na řecký způsob	52
Prsíčka s mangoldem	52
Přírodní kuřecí řízky.	52
Přírodní telecí řízky	53
Stehýnka na bylinkách	53
Šunkové roštěnky	54
Vepřové maso na kari	54
Vepřové maso v alobalu	55
Vepřové medailonky na pepři	55
Vepřové řízky na zelenině.	56

Vepřové špízky	56
Vídeňské řízky	57
Ryby	58
Bylinkový losos.	58
Hejk v zeleném kabátku	58
Italské roládky	58
Kapr na kmínu	59
Kapr se zeleninou	59
Krevetové rizoto	59
Losos na víně	60
Losos s ricottou	60
Makrely s kořenovou zeleninou	60
Makrela s olivami.	61
Mandlový pangasius	61
Přírodní makrela	62
Pstruh na přírodno	62
Pstruh po italsku	62
Rybí karbanátky na indický způsob	63
Slávky na víně.	63
Teplý lososový salát.	64
Treska na víně	64
Treska s paprikami.	65
Treska se špagetami	65
Tvarohové filé.	65
Zeleninové filé	66
Zeleninový kuskus s pangasiem.	66
Voňavý žralok.	66
Zelenina	67
Bramborová omeleta.	67
Bramborové placky se sýrem	67
Italský salát s kuskusem	68
Italský salát se sušenými rajčaty	68

Kapustový kuba	69
Květákové placičky	69
Papriky s polentou	69
Rajčata po italsku	70
Sedlácká placka	70
Sedlácké brambory	71
Smažené nudle se zeleninou	71
Speciální krokety	72
Tvarohová řepa	72
Zapečená cuketa	72
Zapečené cukety	73
Zapečené papriky	73
Zapečené papriky se žampiony	73
Zapečený fenykl	74
Zapečený lilek	74
Zeleninový nákyp	75
Luštěniny a obiloviny	76
Bulgur se zelím	76
Brokolicové jáhloto	76
Houbový jáhelník s pohankou	77
Cizrnová sekaná	77
Červená čočka s kukuřicí	78
Červená čočka s rajčaty	78
Červená čočka se semínky	78
Červený kuskus	79
Čočka na česneku	79
Čočkový salát	80
Dhal	80
Hrách se zelím	81
Hrachový salát	81
Indický bulgur	82
Indické jáhly	82
Jáhly s houbami	83

Jahelná kaše na slano	83
Jáhloto	84
Jáhly s brokolicí	84
Karbanátek z bulguru se speciální kaší	85
Kroupoto.	85
Kukuřice s cizrnou	86
Kuskus s brokolicí	86
Kuskus s tofu	87
Mungo s pohankou	87
Pohanka na řecký způsob.	88
Pohanka s brokolicí a Jidášovým uchem.	88
Pohanka s vločkami a semínky	88
Pohankové placičky.	89
Provensálské jáhly	89
Sýrové jáhly	90
Špalda s celerem	90
Špaldoto	91
Těstoviny s fazolemi	91
Tuňáková cizrna s bulgurem.	91
Voňavá pohanka	92
Voňavá pohanka s ananasem	92
Voňavé kroupy.	92
Zapečená pohanka	93
Zapečená špalda s kozím sýrem	93
Zapečený kuskus	94
Zapékaná pohanka	94
Zeleninový kuskus	95
Zeleninový kuskus s fazolemi.	95
Žampionové placičky.	96
Sýr.	97
Grilovaný uzený sýr	97
Kozí sýr v lilkovém kabátku.	97
Placičky z tofu a zeleniny	98

Smažené špízky	98
Sýrové krokety	98
Tofu s hlívou.	99
Tofu s rýžovými nudlemi a tomaty.	100
Tvarohovo brynzové pagáčky	100
Uzené tofu s pikantní zeleninou	100
Uzené tofu se zelím.	101
Houby	102
Hříbkový guláš	102
Houbový bulgur	102
Houbový kuskus.	103
Ovar z hub	103
Rizoto s límcovkou obrovskou	103
Zapečené nudle s houbami	104
Ostatní hlavní jídla	105
Chlebová pizza	105
Mandlové rizoto	105
Pálivá rýže se salátem	106
Pikantní sójové kostky.	106
Pizza šneci	107
Plněná jablka	107
Proso s rajčatovou omáčkou	108
Rychlý slaný koláč	108
Rýže se zelím	109
Rýžové knedlíčky s meruňkami	109
Rýžový salát s kuřecím masem.	110
Sardinkové rizoto	111
Sójová Indie	111
Sójová Francie	112
Sójové kostky na kari.	112
Sójové maso se zeleninou a sýrem	112
Tuňáková tortila	113

Zapečená rýže	113
Zastřená vejce s křenovo-řeřichovou omáčkou	114
Zeleninové rizoto s houbami	114
Ztracená vejce	115
Těstoviny	116
Celozrnné těstoviny po italsku	116
Fleky s uzeným masem a zelím	116
Gnocchi s kozím sýrem	117
Lehké těstoviny	117
Letní těstoviny	118
Rychlé voňavé špagety	118
Slaninové špagety	118
Špagetová hnízda s vejci	119
Špagety carbonara	119
Těstoviny s brokolicí	120
Těstoviny s fazolemi a špenátem	120
Těstoviny s krevetami	121
Těstoviny s omáčkou	121
Těstoviny s rajčaty	121
Těstoviny se zelím	122
Moučníky a sladké pokrmy	123
Flambované hrušky	123
Hruškovo-banánové překvapení	123
Jahelná kaše	123
Jáhlové pamlsky	124
Jahodovo-jogurtové mámení	125
Karamelové hrušky s tvarohem	125
Kokosové jáhly	125
Kokosový tvaroh	126
Kuskus se sušeným ovocem	126
Kuskusový nákyp s ovocem	126
Makové placičky	127

Meloun s ovocným salátem	127
Mrkvová halva	128
Ovocná polévka	128
Ovocné špízy	128
Ovocný pohár	129
Plněný meloun	129
Pohanka s kokosovým mlékem	130
Pohanková kaše	130
Pohanková kaše s vločkami	130
Rýžová kaše s kokosovým mlékem	131
Sladký kuskus	131
Vypečená jablíčka	132
Zakysané lívanečky	132
Zapečená jablka s brusinkami	132
Zapečené švestky se semínky	133