

Obsah a chytré nakupní seznamy



Drůbež

Kuře
po provensálsku 11



Kuře
na marsale 12



Zčernalé
kuře 13



Kuřecí prsa
na fenyklu 15



Bylinková
kuřátka 17



Kuře
po italsku 19



Kuřecí prsa
se zelenou omáčkou 21



Křidýlka
na pivě 23



Indické
kuře 25



Kachna
na česneku z grilu 27



Grilovaná
krůtí stehna 29



Tymiánová
křidýlka 31



Špízy
z kuřecích jater 33



Pomerančové
kuře 35



Kuřecí stehna
na kokosu 37



Krůtí steaky
na medu 38



Kuřecí srdíčka
na špízu 39



Panini s grilovaným
krůtím masem 41



Kuře
Simon & Garfunkel 43



Kuře
z Cornellu 45



Vepřové
maso

Oklahomská
vepřová žebírka 49



Vepřové kotlety
v jablečné šťávě 50



Filipínské kebaby
z bůčku 51



Pikantní
vepřové kotlety 53



Šunka
po americku 55



Jížanský
vepřový burger 57



Plněné panenky
s mandlemi 59



Šťavnaté
panenky

61



Marinované plátky
vepřového bůčku

62



Osmihodinové
vepřové

63



Vepřová krkovička
s dušenou cibulí

65



Pomalu pečené
vepřové ramínko

67



Vepřové kotlety
na koriandru

69



Hovězí
a telecí
maso

Steak
v kávové marinádě

73



Hovězí žebírka na
česneku a rozmarýnu

75



Steaky
po mexicku

77



Svičková se
špenátovým salátem

78



Mexická tacos
s hovězím

79



Roštěnka
na bylinkách

81



Telecí ptáčky
z grilu

83



Veverka
na římském kmínu

85



Sendvič
s grilovaným hovězím

87



Flank steak Yamato
na zeleném pepři

88



Rib eye
steak

89



Hovězí svičková
v pepřové krustě

90



Biftek vašeho života
s grilovanými houbami

93



Hovězí
po mongolsku

94



Salát z flank steaku
po australsku

97



Jehněčí
maso

Jehněčí žebírka
na bylinkách

100



Jehněčí
kebaby

101



Voňavé
jehněčí kotlety

103



Grilovaná
jehněčí kýta po recku

105



Pomalu grilované
jehněčí plecko

107



Jehněčí panenky
po marocku

109



Ryby
a mořské
plody

Losos s bazalkovou
omáčkou

112



Krevety na špízu
s avokádovým dipem 115



Pikantní
makrela 117



Nadívaný
pstruh 118



Pstruh
na tymiánu 119



Rybí špízy
se zeleninou 121



Candát
na paprice 122



Ryba
na levanduli 123



Candát s bylinkovým
máslem 125



Losos
po mexicku 127



Losos v asijském
stylu 129



Špízy s hovězími
kuličkami 133

Mleté
maso



Hamburger
se sýrem a cibulkou 134



Klobásky
na cideru 135



Hovězí kuličky
v bazalce 137



Krůtí placičky,
okurková salsa 139



Kuřecí burgery
s citronem 141



Grilované
rybí karbanátky 142



Tatarský biftek
s tousty 143



Burger
z tuňáka 145

Wok



Kreolská
jambalaya 149



Krevety
s brokolicí 151



Hovězí plátky s brokolicí
a paprikou 153



Krevety po thajsku
na červeném kari 155



Mušle
na kari 157



Kuře
Kung Pao 159



Kachní prsa na červeném
kari s ananasem a liči 161



Jogurt s cibulkou
a pažitkou 164

Omáčky,
dipy
a marinády



Ostrá
salsa 164



Rajčatová zavařenina 165



Marináda po brazilsku 165



Koňaková marináda s bylinkami 166



Ochucené máslo s ančovičkami 166



Česnekový krém 167



Francouzské ochucené máslo beurre blanc 167



Kořeněná marináda s medem 168



Americká marináda 168



Jogurtovo-bylinková marináda 169



Meruňkový kečup 169



Avokádový dip guacamole 170



Salsa ze zeleniny 171



Ostrá marináda s chilli 172



Béarnaická omáčka 173



Pizza z grilu 177

Chléb a pečivo



Toskánské topinky 178



Placky se sýrem a ořechy 179



Bruschetty po italsku 181



Plněné sendviče 183



Houbové burgery 185



Placky plněné steakem 187



Kubánské sendviče 189



Lahůdkový sendvič s hruškami 191



Wrap César 193



Tortilla Margherita 195



Glazované karotky z grilu 198

Zelenina a saláty



Brambory s česnekem 199



Pikantní bramborový salát 201



Plněné papričky
se sýrem a salsou 203



Lilkové
sýrové roládky 205



Žampiony a pórek
po asijsku 207



Grilovaná
zelenina 209



Pečené loupané papriky
s bazalkou a mátou 211



Pečené brambory
se smetanou 213



Brambory
s pečenou ricottou 215



Salát z grilovaných
brambor se slaninou 217



Salát
z grilované zeleniny 219



Kuskus
s rozinkami a piniemi 221



Plněná
grilovaná rajčata 222



Kukuřice
na grilu 223



Hamburger
pro vegetariány 225



Salát César
s kuřetem 227



Chřest
ve slanině 229



Salát z grilovaného
chřestu s oříšky 230



Grilovaná
hlíva 231



Červená řepa
na rozmarýnu 233



Zeleninový špíz
s fetou 235



Kořeněný
ananas 237



Krémové
banány 239



Jablíčka
s brusinkami 241



Lívanečky
s borůvkami 243



Grilované
jahody 244



Grilovaný
ananas 245



Grilované hrušky
se skořicí 247



Pečená
jablka 249



Nože 251