

Obsah

Snídaně

Chia kaše s kokosem	16
Granola se strouhanou mrkví a banánem	20
Granola s brusinkami	22
Jak na vaření vajec	26
Míchaná vejce	28
Naše müsli	30
Granola s kakaovými boby	33
Naše krupicová kaše	36
České chleby	38
Mučenka s granolou a jogurtem	39
Pečená broskev s jogurtem	39

Ovesné a jiné kaše

Ovesná meruňková	45
Ovesná jablečná	46
Ovesná s banánem a burákovým máslem	49
Ovesná s blumou	50
Ovesná borůvková	55
Ovesná s mákem a banánem	56
Ovesná s pečenými rajčaty a parmezánem	59
Ovesná s hráškem, ztraceným vejcem a párkem	60
Ovesná s pečenou dýní a mrkví	62
Ovesná s červenou řepou a kozím sýrem	66
Pšeničná s vejcem a slaninou	69
Ječná pepřová	70
Ovesná se špenátem a ztraceným vejcem	73
Ovesná s brynzou a šunkou	74
Ovesná s fazolemi a koriandrem	76

Brunch

Pečená vejce se smetanou	80
Domácí loupáky	82
Slané vafle	86
Jak na ztracené vejce	89
Topinka s avokádem a ztraceným vejcem	91
Omeleta se sýrem	92

Dutch baby pancake	96
Pečená ovesná kaše	100
Chlebiček s lososem	104
Grilled cheese	104

Saláty

Salát s pečenou dýní a ricottou	108
Salát s celerem a pekanovými ořechy	112
Salát s grepem, fenyklem a makadamovými ořechy	117
Pečená rajčata s burratou	118
Salát s burratou a červeným pomerančem	121
Kadeřávkový salát s červeným zelím	122
Salát z kadeřávku s citronovou strouhankou	125
Salát z hráškových výhonků a granátového jablka	126
Pečená zelenina	129
Fenyklový salát s opraženými mandlovými lupínky	130
Salát s avokádem, chřestem a ztraceným vejcem	132
Salát s červenou řepou, pečenými meruňkami a brynzou	136
Salát se svařeným jablkem, černou čočkou a granátovým jablkem	140
Salát s černou čočkou a granátovým jablkem	142
Melounový salát	146
Superfoods salad	148
Teplý salát z kachních prsou	152

Polévky

Hovězí vývar	158
Bramborová polévka	162
Zeleninový vývar	166
Hrášková polévka	170
Pórková polévka	172
Detoxikační polévka z řepy a zeleného jablka	174
Pastináková polévka se zeleninovými lupínky	176
Polévka z pečené mrkve a květáku	180
Celerová polévka	182
Studená okurkovo-avokádová polévka s mangovou salsou	186
Polévka z červené čočky s kokosovým mlékem	188

Hlavní jídla

Jahodové knedlíky	192
Burger v ledovém salátu	196
Pečené kuře na rozmarýnu	200
Aglio e olio	204
Špagety s rajčaty a burratou	208
Boloňské špagety	212
Svíčková	216
Brynzové halušky podle Kubovy maminky	224
Řepný bourguignon	228
Maďarský guláš	230
Rizoto s liškami	234
Červená čočka s rajčaty a opečeným chlebem	238
Kuskus s pomeranči, sušenými datlemi, rozinkami a bílým sýrem	242
Steak	246
Hot versus cold	250
Bílý chřest s pošírovaným vajíčkem	254

Topinky

Topinka s plísňovým sýrem a hruškou	260
Topinka s cuketou, prosciuttem a granátovým jablkem	261
Topinka s pečeným zelím a crème fraîche	264
Topinka s kozím sýrem a hruškou	267
Hrášková topinka	268
Rajčatová bruschetta	272
Topinka s kozím sýrem a pečenými citrusy	273
Jahodová bageta s lučinou	276
Topinka s upečenými fíky a šunkou	276

Sladké

Crumble	280
Rybízová bublanina	284
Velká ořechová bábovka	288
Linecké těsto	292
Linecké sušenky	292
Tart s vanilkovým krémem a jahodami	296
Linecký koláč s jablky	300

Drobenkový koláč se švestkami	304
Mrkvové rohlíčky babičky Mařenky	308
Italské sušenky	312
Lucčin citronový páj	316
Verčín čokoládový dort	320
Teplé ovoce s koňakem a vanilkou	326
Zuzčín piškotový dort	328

Pro děti

Snídaňový obličej	334
Stonožka	337
Medvěd k obědu	338
Špagety v párku	342
Raketa z pečeného vejce	345
Liščí toust	346
Houska s máslem, šunkou a zvířátky	351
Ovoce na špejli	352
Zeleninový talíř	356
Sendvič s burakovým máslem	359
Lívančové tváře jako slabikáře	362

Nápoje

Mangový fresh	366
Kakaové smoothie	367
Řepový fresh	368
Avokádové smoothie	369

Oběd pro Elle

373