

# Obsah

## Snídaně

Volské oko Caprese .....	18
Míchaná vejce s houbami a česnekem pečená v troubě .....	20
Omeleta s hráškem a sýrem .....	22
Hořčično-brynzový dip se zeleninou .....	24
Bezmasé pomazánky	
Sendvič s fetou a okurkou / Vajíčkový salát s křenem / Tvarohová pomazánka s bazalkou .....	26
Paprikový krém s fetou / Krém z červené řepy / Ořechové kuličky z ricotty .....	28
Domácí máslo s pažitkou a petrželkou .....	30
Rybí a masové pomazánky	
Sendvič s lososovým krémem / Tuňákový krém s křenem a okurkou / Játrový krém s ořechy .....	32
Celozrnná tortilla .....	34
Chléb Wasa .....	36

## Zeleninová jídla

Rajčatová polévka se zeleninou a uzeným masem .....	40
Kořeněná mrkvová polévka se sýrovým toastem .....	42
Smetanová zeleninová polévka s bazalkou .....	44
Studená krémová polévka z pečené zeleniny .....	46
Hořčično-sýrové květákové karbanátky .....	48
Kuličky z lilku a rajčatový salát s mátou .....	50
Smažené kedlubnové hranolky .....	52
Houbové hlavičky plněné fetou zapečené v troubě .....	54
Palačinky se sýrem a chřestem .....	56
Feta balená v anglické slatině a zelené fazolky s octem balsamico .....	58
Zapečený lilek se šunkou a sýrem .....	60
Špenát s ricottou a česnekovým volským okem .....	62
Pizza Margherita z grahamové mouky .....	64

# Masové a rybí pokrmy s přílohou

Grilovaná kuřecí prsa na řecký způsob .....	68
Chutná zadělávaná jarní zelenina s kuřecími stehny na tymiánu .....	70
Zadělávaná tykev s křupavými kuřecími nudličkami .....	72
Kuřecí stehna na citronu a rýžový salát s hráškem .....	74
Kuřecí prsa plněná mozzarellou s bazalkovo-rajčatovým bulgurem .....	76
Kuřecí nudličky a špaldový salát s fetou a rajčaty .....	78
Kuřecí prsa pečená v troubě se špenátovým bulgurem .....	80
Pečená kuřecí prsa s růžičkovou kapustou na pomerančích .....	82
Domácí „kuřecí šunka“ s chlebovým salátem .....	84
Doružova pečená kachní prsa s červeným jablečným zelím .....	86
Kachní stehna s čočkovo-dýňovým salátem .....	88
Játrová sekaná s grilovanou dýní .....	90
Cuketová kolečka plněná orientálním masovým ragú .....	92
Závitky z vinných listů plněné masem a rýží .....	94
Smetanové masové ragú zapečené se zeleninou .....	96
Masové kuličky kořeněné římským kmínem s cizrnovým salátem .....	98
Špíz z mletého hovězího s americkým zelným salátem .....	100
Filé z mořských ryb obalované v bylinkové strouhance a salát z červené řepy s křenem .....	102
Rybí filé zapečené se zeleninou .....	104
Pstruh na rozmarýnu se zimní zeleninou .....	106
Marinovaný losos (gravlax) .....	108
Avokádovo-mangový lososový salát .....	110

# Svačiny a zákusky

## Nápoje

Ananasový shake .....	114
Jogurtovo-ovocné smoothie / Malinové smoothie .....	116
Dýňovo-pomerančové lassi / Kořeněná rajčatová šťáva ..	118

## Slané dobrotky

Ananasovo-šunkové špízy .....	120
Kořeněné mandle .....	122
Grahamové tyčinky se semínky .....	124
Grahamové sušenky s rozmarýnem .....	126
Sýrové oplatky s pálivou rajčatovou omáčkou .....	128
Dýňové chipsy .....	130

## Dezerty

Kokosové cookies .....	132
Jahodový, pomerančový a čokoládový mousse .....	134
Malinová pěna s mátou, sušenkami a mandlemi / Citronová pěna .....	136
Čokoládová panna cotta / Jogurtovo-jahodová panna cotta s müsli .....	138
Kokosové kuličky .....	140
Jablečné kroužky se skořicí v palačinkovém těstě .....	142
Dýňový koláč s ořechy .....	144
Mrkvový muffin .....	146
Tvarohový dort s bazalkou bez pečení .....	148
Kokosovo-citronový jogurtový dort bez pečení .....	150
Citrusový sýrový dort se sladidlem .....	152
Ricottový dort s třešněmi .....	154
Bezmoučné čokoládové řezy .....	156
Pomerančovo-makový závin .....	158
Mléčný koláč s hruškou .....	160
Rybízová zmrzlina .....	162
Grilovaná broskev s vanilkovo-smetanovou zmrzlinou .....	164