

# Obsah

Úvod	9	Kroupový salát s okurkou, rajčaty, paprikou a kapustou.....	50
Snídaně	17	Řecký salát s cizmou .....	53
Banánovo-mandlový koktejl.....	18	Salát z bílých fazolí se směsí listové zeleniny .....	54
Borůvkovo-banánový koktejl.....	19	Pestrý quinoový salát .....	56
Zelený koktejl.....	21	Středomořský bulgurový salát.....	59
Koktejl pomeranč/broskev/jahoda .....	22	Špenátový salát s jahodami a kozím sýrem .....	60
Koktejl mango/mrkev/banán .....	25	Asijský salát s listovou zeleninou .....	61
Ovesná krupičná kaše .....	26	Cobbův salát .....	62
Ovesné vločky s mandlovým mlékem a ovocem .....	29	Špenátový salát s granátovým jablkem a hruškou .....	65
Ostružinovo-malinový koktejl .....	30	Křehký salát s pršutem a gorgonzolou .....	66
Saláty	31	Ovocný salát .....	69
Salát s mrkví a červenou řepou .....	33	Mexický salát.....	70
Melounovo-rajčatový salát s fetou .....	34	Chřestový salát s palmovými srdíčky ...	71
Caprese.....	37	Salát Caesar .....	72
Kukuřičný salát s borůvkami .....	38	Jablkovo-štěrბákový salát .....	73
Fazolkový salát s fetou .....	41	Špenátový salát s borůvkami a plísňovým sýrem .....	74
Kroupový salát s cuketou, rajčaty a paprikou .....	42	Panzanella .....	76
Šťovíkový salát s broskví a kozím sýrem .....	43	Další náměty na obědy	77
Salát z hráškových výhonků, mrkve a ředkviček .....	44	Tortellini s pestem, cherry rajčaty a mozzarellou .....	79
Jihozápadní salát.....	47	Pasta alla Nerano.....	81
Roketový salát s piniovými jádry, rajčaty a parmezánem.....	48	Orecchiette s rapini a parmezánem .....	82
Kapustovo-avokádový salát .....	49	Kuřecí salát po indicku.....	85

Bramborový salát.....	86	Ostrá rajčatová salsa.....	124
Penne all'amatriciana.....	88	Pikantní hummus se syrovou zeleninou.....	127
Těstovinový salát s fetou.....	89	Paprikový dip zpestřený fetou.....	128
Kuřecí nudličky se zeleninou.....	91	<b>Salátové zálivky</b>	<b>129</b>
Smažená rýže se zeleninou.....	93	Francouzská vinaigrette.....	130
Pasta e fagioli.....	95	Červená octová zálivka.....	130
Zapečený květák s parmezánem.....	97	Citronová zálivka.....	130
Pečené brambory s paprikami.....	98	Limetová zálivka.....	131
Vajíčkový salát.....	101	Zálivka s sherry octem.....	131
Kořeněný kuskus.....	102	Zálivka s balzamikovým octem.....	131
Gazpacho.....	103	Borůvkovo-octová zálivka.....	132
Tortillová polévka s kuřecím masem..	104	Medovo-jablečná zálivka.....	132
Dýňové kari s čočkou a ořechy.....	107	Bílá octová zálivka.....	132
Chili con carne.....	109	Sladkokyselá zálivka po čínsku.....	133
Ratatouille (ratatuj).....	111	<b>Převodní tabulky</b>	<b>134</b>
Chřestové rizoto.....	112	<b>Rejstřík</b>	<b>137</b>
Dýňové rizoto.....	115	<b>Poděkování</b>	<b>141</b>
Rizoto s hříbky.....	116	<b>O autorce</b>	<b>143</b>
<b>Svačiny</b>	<b>117</b>		
Bruschetta.....	119		
Mangová salsa.....	120		
Guacamole.....	123		