

Obsah



Kapitola o odpoledních svačinách

| | |
|---|----|
| POMAZÁNKOVÁ ETUDA | 17 |
| — Zapékaná mrkvová pomazánka | 18 |
| — Holčičí pomazánka z červené řepy | 20 |
| — Křenová pomazánka | 22 |
| — Ještě jedna křenová pomazánka | 22 |
| — Hermelínová pěna | 24 |
| — Tvarůžková pomazánka | 26 |
| — Šunková pěna | 27 |
| — Třená niva | 28 |
| — Pomazánka z pečené ryby | 30 |
| — Chlebičková pomazánka podle Sandtnerky | 32 |
| — Sendvičový cizrnový salát | 33 |
| ETUDA O SVAČINÁCH DO RUKY | 35 |
| — Chia sušenky s tymiánem | 36 |
| — Sušenky shortbread | 38 |
| — Boží milosti | 40 |
| — Dýňové livanečky | 43 |
| — Cvibak | 44 |
| — Fenyklové krekry | 47 |
| — Focaccia | 48 |

| | |
|--------------------------|----|
| — Langoše | 49 |
| — Oříškové kuličky | 52 |
| — Jablečné chipsy | 53 |

| | |
|----------------------------------|----|
| ETUDA O SVAČINÁCH DO MISKY | 55 |
| — Domácí lučina | 56 |
| — Domácí tavený sýr | 57 |
| — Domácí termix | 58 |
| — Domácí pribinák | 60 |
| — Jahodová kokosová pěna | 62 |
| — Domácí želé | 63 |

| | |
|--|----|
| ETUDA O ODPOLEDNÍ KÁVĚ | 65 |
| — Tvarohová bábovka | 66 |
| — Dýňový koláč s krémem z čerstvého sýra ... | 68 |
| — Kynutý ovocný koláč na plech | 70 |
| — Perníkové řezy | 72 |
| — Čokoládový fondant | 74 |

Kapitola o rychlých večerích

| | |
|--|----|
| JARNÍ ETUDA | 81 |
| — Chřest se strouhankovým vejcem | 82 |
| — Pečená jarní zelenina | 84 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| — Kedlubnové placičky | 85 | — Vegetariánské burgery z červené čočky | 140 |
| — Bulgurové rizoto | 86 | — Kisir a hummus | 142 |
| — Krémová napěněná polévka z hlávkového salátu | 88 | — Garden pasta | 144 |
| — Kaspessknödel se salátem | 90 | — Kuřecí mexický salát..... | 146 |
| — Brambory zapečené s hlávkovým salátem | 93 | — Pestré kuřecí špízy | 148 |
| — Krémové risotto s medvědí česnekem | 94 | — Vyletněné kuře v alobalu | 150 |
| — Cizrnové nugety nejen do salátu | 96 | — Můj trojbarevný pilaf | 152 |
| — Risi bisì | 99 | — Opečený losos na rajčatech | 153 |
| — Cizrnový pilaf se špenátem | 102 | — Rybí hranolky v těstíčku se zadělávanou cuketou | 154 |
| — Rýže dušená s červenou čočkou a hráškem | 103 | — Salát z mladých brambor s uzenou makrelou | 156 |
| — Římský salát s grilovaným kuřetem | 104 | — Spaghetti alla puttanesca | 158 |
| — Zadělávané kuře | 106 | — Asijská vepřová směs s květákem | 160 |
| — Citronové kuře se špenátem | 107 | — Rychlé pečené papriky | 161 |
| — Noky s kuřetem ve smetanovo-hořčičné omáče | 108 | — Kefty s okurkovou omáčkou | 162 |
| — Kapr v jarních kopřivách | 110 | — Letní hotdogy | 164 |
| — Treska nebo filé v mléčném pórku | 112 | PODZIMNÍ ETUDA | 167 |
| — Omeleta z trouby | 114 | — Nadýchaná omeleta se zeleninovým ragú | 168 |
| — Salát s tuňákem a těstovinami | 116 | — Zapečený lilek s parmazánem | 171 |
| — Chřestové šunkové závitky | 117 | — Vrstvený bramborový nákyp | 172 |
| — Masové šišky s medvědí česnekem | 118 | — Gröstitl se zelím | 173 |
| — Rychlé hovězí s čínským zelím | 120 | — Finská lišková polévka | 176 |
| — Těstoviny s uzeným | 122 | — Řepný koláč na plech (galetka) | 178 |
| LETNÍ ETUDA | 125 | — Pečené brambory se salátem z červené řepy | 180 |
| — Fazolkový salát s vejcem | 126 | — Těstoviny s houbami a se špenátem | 181 |
| — Lečo s vejci | 128 | — Podzimní minestrónka | 182 |
| — Falešná pizza | 130 | — Dýňové kari s cizrnou | 184 |
| — Pasta cuketára | 132 | — Teplý čočkový salát s pečenou dýní | 186 |
| — Krémová cuketová polévka s fetou | 133 | — Vločková polévka | 189 |
| — Nadýchaný koláč s brokolicí | 134 | — Kuřecí vrabec | 190 |
| — Bramborové noky s pečenými rajčaty | 136 | — Krůtí játra na houbách a na víně | 193 |
| — Kukuřičná polévka, částečně rozmixovaná | 138 | — Kapustové listy s krůtím masem | 194 |
| — Pečený kořeněný květák s brokolicí | 139 | — Kuře na česneku a bylinkách | 196 |
| | | — Ryba v bláznivé vodě | 198 |
| | | — Pstruh na zeli | 201 |
| | | — Losos s červenou řepou | 202 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| — Topinky s mangoldem a lososem | 204 |
| — Klobásy na cibuli | 206 |
| — Zelné placky se škvarky | 208 |
| — Pohanková kaše s uzeným | 209 |
| — Dýňové noky se slaninou | 210 |

ZIMNÍ ETUDA

| | |
|---|-----|
| — Omeleta s mangoldem | 214 |
| — Pastinákové placičky | 216 |
| — Bramborovo-mangoldové noky | 217 |
| — Zapečené bagety s pórkem | 218 |
| — Salát s kapustou, nivou a mandlemi | 220 |
| — Krémová mrkvová polévka | 221 |
| — Valašský kontrabáš | 222 |
| — Slané bramborové lívance s čedarem | 224 |
| — Marocká polévka z červené čočky | 226 |
| — Čočkový salát se zálivkou ze sušených rajčat | 228 |
| — Hrachová bramboračka | 230 |
| — Boloňská omáčka z červené čočky | 231 |
| — Kuře s kadeřávkem v arašidové omáčce | 232 |
| — Krutí nudličky na způsob svičkové | 233 |
| — Kuřecí placičky Waldorf | 234 |
| — Kuře zelí brambory | 236 |
| — Ryba s kořenovou zeleninou ve fólii | 238 |
| — Rybí filé pečené v korma omáčce | 239 |
| — Ryba v těstíčku, pečené zeleninové hranolky | 240 |
| — Slanečkový salát | 242 |
| — Rychlý vývar z mletého hovězího | 244 |
| — Kapustňačka | 245 |
| — Přírodní vepřové řízky s mrkvovou kaší | 247 |

| | |
|--|-----|
| — Trhací závin s uzeným masem a kysaným zelím | 250 |
|--|-----|

PŘÍLOHOVÁ ETUDA

| | |
|----------------------------------|-----|
| — Štouchané brambory | 254 |
| — Krémová bramborová kaše | 256 |
| — Petrželové brambory | 257 |
| — Nastavovaná kaše | 258 |
| — Halušky | 259 |
| — Jáhly | 260 |
| — Kuskus | 262 |
| — Krémová polenta | 264 |
| — Pohanka | 264 |
| — Dušená rýže | 266 |
| — Dušený bulgur | 268 |
| — Quinoa | 269 |
| — Quinoa na způsob polenty | 270 |
| — Večerní housky | 272 |

Kapitola o pozdních večerích

ETUDA O VEČERNÍM POSEZENÍ

| | |
|--|-----|
| S PŘÁTELI | 279 |
| — Vepřová panenka pro přátele | 280 |
| — Blesková nakládaná zelenina | 283 |
| — Nejlepší kuřecí prsa z trouby | 284 |
| — Gravlax | 286 |
| — Kapustové chipsy | 288 |
| — Pečené cuketové chipsy | 290 |
| — Fazolkové balíčky | 292 |
| — Pečené papriky s fetou a mozzarellou | 294 |
| — Sýrový dip | 295 |
| — Tyčinky grissini | 296 |

ETUDA O POZDNÍM VYJÍDÁNÍ

| | |
|--------------------------------|-----|
| LEDNICE ANEB ETUDA TAŽNÁ | 299 |
| — Pečená cizrna | 300 |
| — Dip ze sušených rajčat | 301 |
| — Naložený tvrdý tvaroh | 302 |