

## VŠE O OŘEŠÍCH 6

Úvodem 6

Použité druhy 7

Rady k nákupu a skladování 9

Výživné hodnoty 11



## POMAZÁNKY A OMÁČKY 12

Čatní s ořechy 14

Čatní s kokosem 16

Mandlová omáčka 17

Bylinkovo-pistáciová omáčka 17

Bylinkovo-ořechová pomazánka 18

Ochucený ořechový olej 20

Ořechová pomazánka 20

Pomazánka z kozího syra a ořechů 21

Vinaigrette s ořechy 21

Čili omáčka s arašídovým máslem 22

## ZELENINOVÉ POKRMY 24

Kuskusový salát s vlašskými ořechy 26

Zeleninový salát s praženými vlašskými a para ořechy 28

Nudlový salát s plody a moře a praženými arašídami 30

Teplý salát z kořenové zeleniny s vlašskými ořechy 32

Salát s klíčky mungo a vlašskými ořechy 33

Bramborový salát s vlašskými ořechy 33

Pestrý rýžový salát 34

Tabbúlé s pistáciemi a mandlemi 36

Mrkvový salát se sladkými pekanovými ořechy 38

Salát s plody moře, ořechy a kozím sýrem 40

Těstovinový salát se sušenými rajčaty a pekanovými ořechy 41

Houbový salát s kokosem 42

Salát z plodů moře po thajsku 44

Salát s vlašskými ořechy, slaninou a vejcem 46

## SLANÉ PEČIVO 48

Koláč se sýrovo-mandlovou náplní 50

Ořechovo-sýrové bureky 52

Mandlovo-sýrové bureky 52

Koláč se sýrovo-ořechovou náplní 54

Chléb s nádivkou z plísňového syra a para ořechů 55

Cibulový koláč s piniovými oříšky 56

Šneky se sýrem a ořechy 58

Žitný chléb s vlašskými ořechy 60

Švýcarský selský chléb 60

Chléb s arašídami 61

Chléb s kokosem 61



Dalamánky s pekanovými ořechy 62  
Chléb s medem a pekanovými ořechy 64

## TEPLÉ POKRMY 66

Nudle s kokosovo-karí omáčkou 68  
Ravioli s ořechovo-sýrovou nádivkou 69  
Hřebenatky s kokosovou omáčkou 70  
Pikantní rostbíf s kaštany 72  
Krevetová polévka s mandlemi 74  
Ohnivé plody moře s mandlemi 76  
Ryba s ořechovou nádivkou 76  
Hovězí ragú s kokosem 77  
Rybí filet s mandlovou krustou 77  
Krutí roláda s masovou nádivkou s pistáciemi  
a mandlemi 78  
Zapékaný humr s kaštany 80  
Jehněčí žebírka s ořechovou krustou 82  
Kuřecí játra s ořechy 84

## SLADKÉ PEČIVO 87

Páj s pekanovou náplní 88  
Tradiční židovský medovník s vlaškými ořechy 90  
Mandlovo-pomerančové bábovičky 91  
Čokoládovo-ořechový mouřenín 92  
Kokosovo-borůvková bublanina 94  
Ořechové muffiny 94  
Mrkvový koláč s vlaškými ořechy 95

Kokosový moučník 95  
Čokoládovo-ořechové muffiny 96  
Pistáciové kartičky 98  
Baklava s vlaškými ořechy 100  
Ořechový moučník se skořicí 101  
Biscotti 102  
Páj s javorovo-ořechovou náplní 104  
Mandlové makronky 105  
Kokosovo-čokoládové muffiny 106

## DEZERTY 109

Pistáciový parfet 110  
Semifreddo s mandlemi v karamelu 112  
Bílá kokosovo-čokoládová pěna 114  
Ořechový parfet 115  
Vanilková zmrzlina s mandlemi v karamelu 116  
Karamelovo-ořechová pěna 118  
Marcipánová kolečka 120  
Mandle v karamelu 122  
Tyčinky se sušeným ovocem a ořechy 124  
Marcipánová zmrzlina 126

## REJSTŘÍK 127