

OBSAH

ÚVOD 7

ANATOMIE RYCHLÉ VEČEŘE 8

ZÁKLAD RYCHLÉ VEČEŘE 11

VŠECHNO POHROMADĚ 12



BEZMASÉ PONDĚLÍ

Koláč s balzamikovým octem, červenou cibulí, mangoldem a gorgonzolou 17

Sýrová polenta s opečenou zeleninou 18

Salát z quinoj s pečenou mrkví a červenými pomeranči 21

Sezamové soba nudle s tofu a cukrovými hrachovými lusky 22

Bruschetta s kozím sýrem, zeleninou a bylinkami 24

Cassoulet z bílých fazolí a kapusty se strouhankou pečenou na másle 25

Thajské dýňové kari 27

Farrotto s chřestem, artyčoky a bylinkami 28

Mrkvové bramboráky s rukolou, fetou a salátem pepito, 31



SNÍDANĚ K VEČEŘI

Šunkovo-sýrové sendviče z pohankových vaflí 35

Parmazánový francouzský toast s blender hollandaise, 36

Croque madame 38

Nabírané huevos rancheros s tomatillo salsou 39

Zeleninová směs s tymiánem a sázenými vejci 41

Pečená vejce s rajčaty, mozzarellou a oreganem 42

Snídaňová salátová mísa 44

Omeleta z uzeného lososa s míchanými bylinkovým salátem 45

Palačinky s restovanou hruškou, krůtou a bríe 47



KRÁTKÝ SEZNAM

Steak z hovězího pupku s avokádem a rajčaty 50

Pšeničná zrna s klobásou a brokolicí 53

Španělská tortilla s chorizem 54

Krůtí roláda s rukolou, kozím sýrem a třešněmi 55

Vepřové kotlety s karamelizovanými meruňkami a šalvějí 56

Mušle po námořnicku 58

Obalovaná tilápie v máslové omáčce s kapary 59

Středomořské krevety s fetou, olivami a oreganem 61

Tuňák se salátem z máslových fazolí a červené čekanky 62

Opečený tuňák s avokádovým salátem 63

Opečený losos s čočkou, rukolou a octovou zálivkou 64



JÍDLA VHODNÁ PRO PŘÍPRAVU PŘEDEM

Taštičky s kuřecím masem, špenátem a sýrem Gruyère 69

Marocké jehněčí masové kuličky s pikantní rajčatovou omáčkou 70

Dušené ragú z žebírek 72

Závin s brokolicí, salámem a sýrem Provolone 73

Flank steak s grilovaným salátem z broskví a nivy 75

Chili z quinoj a černých fazolí 76

Červená čočka po indiánsku s květákovou „rýží“ 77

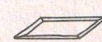
Lasagnová polévka s ricottou a bazalkou 78

Plněné papriky poblano, 80

Koprové lososové koláčky se zakysanou smetanou ochucenou citrónem 81

Pošírovaný losos niçoise 83

Vietnamský zelný salát s krevetami s citrónovou trávou a arašídý 84



POKRMY PEČENÉ NA PLECHU

Rybí puttanesca en papillote s cuketou 88

Citrónové krevety s brokolicí rabe 91

Asijský polévaný losos s čínským zelím 92

Pečené kuře s řepou, listovou zeleninou a jablky 93

Pikantní jogurtové kuře s nakládanými citrónovými špízy 94

Klasická sekaná se zeleninou pečenou na rozmarýnu 97

Pečeně z klobásy a růžičkové kapusty s pikantní hořčicí 98

Hovězí pečeně se štouchanými bramborami a křenovou omáčkou 99

Vepřové prosciuttovo-šalvějové závitky s květákem 100

Pečené tofu se zelenými fazolovými lusky, houbami shiitake a arašídovou omáčkou 103

Jehněčí kotlety s dýní a zálivkou z fety a granátového jablka 104

JEDNODUCHÉ MOUČNÍKY

Pečené skořicové hrušky s karamelovou polevou 108

Toasty s pomerančovým mascarpone, borůvkami a medem 111

Jablečný koláč z těsta filo 112

Citrónovo-tymiánová granita 113

Zmrzlina s čerstvou rebarborovo-malinovou polevou 114

Domácí čokoládový pudink s jahodami 117

Mini marshmallow panini s nutellou 118

Čokoládové lupínky s banánovo-chlebovým pudinkem 119

Parfait s malinami a pěnovým pečivem, 120

JÍDELNÍČKY 122

REJSTŘÍK 125