

# obsah

## zeleninové saláty

- 14 Jarní hlávkový salát s avokádem a pampeliškou
- 16 Letní rajský salát s lehkou majonézou
- 18 Podzimní salát z grilovaných paprik
- 20 Zimní salát z červené řepy
- 22 Rýžový salát s tuňákem
- 24 Ruský salát z červené řepy
- 26 Salát z červených fazolí s řeřichou
- 28 Pečená řepa s celerem

## polévky

- 34 Kulajda s houbami
- 36 Dýňová hokkaidó
- 38 Dršťková z hlívy
- 40 Bílá koprová
- 42 Šťovíková polévka
- 44 Špenátová polévka
- 46 Zelený hráškový krém
- 48 Boršč
- 50 Indická čočková kari polévka
- 52 Moje čínská kuřecí
- 54 Cibulačka z Lužických hor

## moje Slovensko

- 60 Kyselica s valašskou klobásou
- 62 Slovenská kapustnica

- 64 Halušky s brynzou
- 66 Zapečené brambory z Laziska
- 68 Fazolová z Liptova
- 70 Houbový kuba
- 72 Živáňská Jehla

## ryby a rybky

- 78 Treska s kapií a olivami
- 80 Brambory z trouby s uzeným lososem
- 82 Losos v okurkovém župánku
- 84 Losos s omáčkou ze zeleného pepře
- 86 Losos se smetanovou omáčkou s mořskými potvarami

## herecké rychlovky

- 92 Vaječný řízek – smaženka
- 94 Fazolky na kyselo
- 96 Špagety se strouhanou cuketou
- 98 Červené špagety
- 100 Fleky Vladimíra Dvořáka

## vůně Středomoří

- 106 Hummus
- 108 Babaganuš – lilková pěna
- 110 Pleskavice – letní jídlo na venkovní kamna
- 112 Zapečený lilek

- 114 Špagety s grilovanou zeleninou
- 116 Špagety s krevetami a cuketou
- 118 Quiche na sto způsobů

## my máme maso

- 124 Kotlety na hříbkách
- 126 Bakoňské kotlety
- 128 Kuře na sojové omáčce, medu a chilli
- 130 Kuře na citrónech, švestkách a rozmarýnu
- 132 Kuřecí prsa se sušenými rajčaty

## moje milované nátierky

- 138 Falešná humrová
- 140 Brynzová s paprikou a medvědí česnekem
- 142 Socialistická sýrová z taveňáku a šunky
- 144 Sýrová z eidamu s česnekem

## dezerty - sladká tečka

- 150 Bublana z Laziska
- 152 Domácí pribiňák
- 154 Lívance s kozí syrovátkou s borůvkami
- 156 Tvarohový koláč
- 158 Trhanec s malinami