

OBSAH

TIPY A TRIKY

Přední vnitřní obálka:

Se správnou oblohou: Chleba k večeři

- 4 Suroviny, které šetří čas
- 5 Správní pomocníci
- 6 Zrníčkové přílohy s bylinkami
- 7 1, 2, 3 – zeleninové přílohy
- 64 Mug cakes jako dezert

Zadní vnitřní obálka:

Pro ještě větší rychlost

A teď ještě něco rychlého sladkého

8 SALÁTY A POLÉVKY


- 10 Kuskusový salát s uzeným pstruhem
- 12 Cizrnový salát s cuketou
- 13 Rostbífový salát s dýňovým olejem
- 14 Salát ze skleněných nudlí s fazolkami
- 16 Asijská nudlová polévka
- 18 Květáková polévka
- 20 Krémová bramboračka s uzeným lososem
- 21 Čočková polévka s ovčím sýrem

22 TĚSTOVINY, RÝŽE A SPOL.

- 24 Těstoviny s masovým sugem
- 26 Těstoviny se špenátem
- 26 Těstoviny s kozím sýrem
- 27 Těstoviny se sýrovou smetanou
- 27 Těstoviny se slaninou a chilli
- 28 Citronové rizoto s hráškem
- 30 Gnocchi se zeleným chřestem
- 31 Bramborové šišky se špenátem a fetou
- 32 Cuketová polenta

34 RYCHLE USMAŽENO

- 36 Dýňové kari s houbami
- 38 Pánev opečených brambor
- 39 Míchaná vajíčka s paprikou a ančovičkami
- 40 Cizrnové pyré s jehněčími medailonky
- 42 Kuřecí prsa s chilli rajčaty
- 43 Paprikový kuřecí wok
- 44 Kachní prsa s pomerančovou omáčkou
- 46 Smažená ryba s kyselým zelím
- 47 Rybí ragú s rajčaty

 Zelený lístek u receptů symbolizuje pokrm bez masných výrobků. Tímto symbolem jsou označena všechna vegetariánská jídla.

48 Z TROUBY ROVNOU NA STŮL

- 50 Masový štrúdl s jogurtovou omáčkou
- 52 Kuřecí stehýnka na dýni
- 53 Rybí filet s cuketovou čepičkou
- 54 Sýrová fritata s bylinkami
- 55 Cibulový koláč
- 56 Čekankový quiche
- 58 Pizza s ovčím krémem a rajčaty

- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

