

Tady uprostřed měla bejt taková ta FOTKA. Víte co, stůl ze shora, smějící se lidi, plný talíře. No. Nestihlo se to.

OBSAH

ÚVOD

SNÍDANĚ

VAJÍČKA

Vajíčková palačinka s kapustou	10
Vejce jako mráček	12
Ztracené vajíčko	14
Omeleta z bílků	16
Zelená frittata	18
Banánové lívance	20

MISTIČKY

Ranní ovocná mistička	24
Jogurt s kořeněným jablkem	26
Avokádovofazolová pomazánka	28
Jáhlová kaše	30

SHAKY

Maki shake, Petánka smoothie, Fialová pohádka, Majdy shake, Shake rebelky	34–35
---	-------

HLAVNÍ JÍDLA

Kachna zdravě?!	38
Lososové tacos	40
Trhaný hovězí krk	42
Panenka na šalvěji s okra kari	44

Nejlepší lososový tatarák	46
---------------------------	----

Lilková pizza	48
---------------	----

Jehněčí kýta s jablečným dipem a s máslovou dýní	50
---	----

Stejk s mrkvovo-porkovou kaší a kapustu	52
---	----

Chana masala	54
--------------	----

Dál, polévka čočková	56
----------------------	----

Jamajský kuře s lilkem	58
------------------------	----

Chlebičky se pstruhem a pečeným fenyklem	60
--	----

Brokolicovo-špenátová polívka	62
-------------------------------	----

Plněné portobello s kozím sýrem a pečeným grepem	64
---	----

Tátův chlebiček	66
-----------------	----

Krútí karboše a caponatou	68
---------------------------	----

Hlíva královská s hráškovou kaší	70
----------------------------------	----

Vepřové v jablečném freshi	72
----------------------------	----

Skinny bitch hotdog	74
---------------------	----

Tvoje nudle	76
-------------	----

Tofu s jalapeño zálivkou a květákovou rýží	78
--	----

DEZERTY

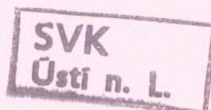
Hruška s tvarohem	82
-------------------	----

Řepno-cuketové brownies	84
-------------------------	----

Mámina mrkvová bábovka	86
------------------------	----

Plantánové kuličky	88
--------------------	----

Zmrzlinky	90
-----------	----



Tak se nezlobte, že tu je jen obsah. Ale je to aspoň docela praktiš, ne?

OBSAH

ÚVOD		Lososový tatarák se sriracha majonézou	46
SNÍDANĚ		Mac and cheese	48
VAJÍČKA		Jehněčí kýta se šafránovým rizotem a toustový tyčinky se slaninou	50
Moje dětská omeleta	10	Steak s batátovou kaší, kapustou a tahini dresinkem	52
Quatro formaggi s pečenou cibulkou	12	Svíčková	54
Smetanová vajíčka se sladkou slaninou	14	Chilli con carne	56
Americké lívance	16	Killiekrankie kuřecí křídla	58
Porno frenchtoast	18	Pstruh se sladkou bramborou	60
Vajco sendvič	20	Boršč, co není boršč	62
		Vege bolognese	64
MISTIČKY		Stroganoff	66
Tvarohová pomazánka	24	Masové koule Lady a Tramp	68
Sladká rejže s lesním ovocem	26	Žebra	70
Toustíky plněné jogurtem	28	Řízky s brkaší	72
Ovesná kaše s karamelovými fíky	30	MMM hotdog	74
		Moje nudle	76
SHAKY		Těstoviny s kapusovým pestem	78
I'm so fencl , Stouny shake, Pure bomba shake, Samr aftrnũn baj kaša, Jiříkovo jahodové vidění	34–35	DEZERTY	
		Zázračný pudink	82
HLAVNÍ JÍDLA		Maminčin štrůdl	84
Kuřátko s fenýklovým kuskusem	38	Matcha cheesecake	86
Losos v krustičce	40	Dýňové cupcakes	88
Smetanový hovězí krk	42	Salko zmrzka	90
Pečená panenka s chřestovou kaší	44		