

OBSAH

7

NÁŠ PŘÍBĚH

8

SUROVINY

JARO

13

VÍTÁNÍ JARA

- Chřest s avokádovou omáčkou* 16
Hrášková polévka 19
Pečená rebarbora s vanilkou 20
Jarní bramborový salát s chřestem 23
Špenátové pesto s medvědí česnekem 24
Špenátové risotto 24

29

SVATBA

- Svatební rolky* 30
Cuketová polévka 33
Pstruh s jarní zeleninou 34
Ořechový dort 37

41

LÍNÉ DOPOLEDNE

- Čokoládový tapiokový pudink* 45
Lívance 46
Mandlová granola 49
Kaše z rýžových vloček 50
Sedlácká omeleta 53
Banánový chlebíček 54
Slané vafle se slaninou a volským okem 57
Matcha miska a malinová miska 58
Vafle 61

LÉTO

67

ZAHRADNÍ SLAVNOST

- Ledový ibiškový čaj s melounem* 71
Hummus se sezonní zeleninou 72
Zeleninový koláč 75
Kokosová panna cotta 76
Aperol Spritz 79
Meruňková galetka 80
Salát z grilovaných paprik 83

87

NA CHALUPĚ U LESA

- Lipový sirup* 92
Cuketové placičky 95
Polévka z pečených paprik 96
Pečená selečí kýta 99
Mandlový koláč s třešněmi 100
Tvarohové knedlíky s jahodami 103
Ledový čaj se skořicí 104
Crumble z letního ovoce 107
Bylinkové máslo 108

111

Z MOŘÍ, ŘEK A RYBNÍKŮ

- Rybí polévka* 115
Grilovaný kapr s letní zeleninou 116
Slávky na víně 119
Lososový tatarák 120
Rybí karbanátky 123

PODZIM

131

VOLÁNÍ DIVOČINY

Daňčí na houbách 133

Šípkový sirup 134

Kančí guláš 139

Negroni 139

Polenta s houbovým ragú a ztracené vejce 140

145

PODZIMNÍ SKLIZEŇ

Dýňová polévka 146

Ořechová bábovka 149

Čokoládový koláč 150

Ořechový chléb 153

Řepová pomazánka 153

Pošírované hrušky 154

Mřížkový koláč s jablky a hruškami 157

Zavařenina z černého bezu 158

163

DO PSÍHO POČASÍ

Zapečená jablka s ořechovou náplní 164

Chai latte z mandlového mléka 164

Květákové kari 167

Cibuláče 168

Americano 168

Polévka z červené čočky 171

ZIMA

175

PŘÍPRAVY NA VÁNOCE

Polévka z pečeného celeru 178

Čočkový Shepherd's pie 182

Perníkový závin s povídky a ořechy 185

Noční múza 186

193

SVÁTKY KLIDU, MÍRU A DOBRÉHO JÍDLA

Krémová rybí polévka 197

Mořský vlk v solné krustě 198

Celerový salát s jablkem 198

Bramborový salát 201

Pečená vinná klobása 201

Pohankový kuba 202

Kokosky 205

Kokosové kuličky 206

Datlové kuličky 206

211

SLAVÍME!

Pavlova 214

Hummus s červenou řepou 217

Hummus z červené čočky 217

Kokosový dort 220

Pomalu pečená krkoviče s fenyklovým salátem 225

229

ZÁKLADNÍ RECEPTY

236

INDEX

238

PODĚKOVÁNÍ