

OBSAH

Předkrmy / 6

Citronový krém s ovocem a žervé . . .	6
Celerová pomazánka	6
Cizrnová pomazánka s arašídy . . .	6
Guacamole	8
Delikátní plněná avokáda	8
Plněná avokáda na řecký způsob . . .	8
Lososové závitky	10
Vajíčková pomazánka	10
Koprové vejce	10

Saláty / 12

Jarní bramborový salát s tuňákem . . .	12
Čekankový salát	12
Čekankový (radicchio) salát s pomerančem	12
Chřestový salát	14
Jarní salát	14
Žampionovo-krevetový salát	16
Ovocný salát s kuřecím masem . . .	16
Špenátový salát	18
Žahavý salát	18
Pomerančový salát	18

Polévky / 20

Gazpacho	20
Čočková polévka	20
Květáková polévka	22
Brokolicová polévka	22
Mrkvová polévka	22
Česnečka	24
Letnice	24
Zeleninová polévka	24

Maso / 26

Drůbeží ragú	26
Exotické kuře	26
Drůbeží čína	26
Kachní prsa s pomerančovou omáčkou	28
Indická krůta	28

Kuřecí kapsa	30
Kuře po italsku	30
Kuřecí maso s lilkem	30
Vepřové špízky	32
Minutkový guláš	32

Ryby / 34

Rizoto s dary moře	34
Kapr se zeleninou	34
Zeleninový kuskus s pangasiem . . .	36
Přírodní makrela	36
Pstruh na přírodní způsob	36
Treska s paprikovou omáčkou	38
Losos na víně	38
Losos s ricottou	38
Tvarohové filé	38

Zelenina / 40

Bramborová omeleta	40
Květákové placičky	40
Krokety z bramborové kaše	42
Smažené nudle se zeleninou	42
Zapečené cukety	44
Papriky s polentou	44
Zeleninový nákyp	44

Luštěniny a obiloviny / 46

Brokolicové jáhloto	46
Bulgur s brokolicí	46
Červená čočka s kukuřicí	46
Dhal	48
Hráškový salát s Jadelem	48
Pohanka se žampiony	50
Jáhly nebo pohanka s houbami . . .	50
Těstoviny s fazolkami	50
Zeleninový kuskus	52
Zapečená pohanka	52

Ostatní hlavní jídla / 54

Houbový kuskus	54
Rizoto s límcovkou obrovskou	54
Zapečené nudle s houbami	54
Kozí sýr v lilkovém kabátku	56
Tofu s rýžovými nudlemi	56

Mandlové rizoto	58
Chlebová pizza	58
Pálivá indická rýže	60
Bryndzový koláč	60
Rychlý tvarůžkový koláč	60
Kuře na červeném karí	62
Tuňáková tortila	62
Zeleninové rizoto s houbami	64
Zastřená vejce s křenovo-řeřichovou omáčkou	64

Těstoviny / 66

Těstoviny s houbami	66
Gnocchi se špenátem a kozím sýrem	66
Veselá špagetová hnízda	68
Těstoviny s fazolemi a špenátem	68
Špagety carbonara	68
Těstoviny s krevetami a zeleným chřestem	70
Těstoviny s rajčaty	70

Moučníky a sladké pokrmy / 72

Vypečená jablíčka	72
Zapečená jablka s brusinkami	72
Jahodová polévka	72
Plněný meloun	74
Jahodovo-jogurtové mámení	74
Mrkvová halva	74
Pohanka s kokosovým mlékem	76
Jáhlové pamlsky	76