

Obsah

Úvodem - - - - -	6
Bylinky nad zlato - - - - -	8
Bylinky v kuchyni - - - - -	10
Bazalka pravá a její královny chutí v asijské kuchyni - - - - -	13
Bobkový list – ušlechtilý vzhled a nepostradatelný pomocník v kuchyni - - - - -	17
Citrónová tráva – léčivka na čaj i pro exotickou chuť Asie - - - - -	19
Estragon je tajemnou bylinkou, v čaji i v kuchyni - - - - -	21
Kerblík třebule – bylinka na detoxikaci, čerstvá na zpestření pokrmů - - - - -	25
Kopr vonný – peříčkové lístky i aromatická semena v kuchyni - - - - -	27
Kopřiva dvoudomá – nejuživnější bylinka patří i do kuchyně - - - - -	29
Koriandr setý – milujete ho pro nezaměnitelně kořeněnou chuť - - - - -	33
Libeček lékařský – léčivka, silná chuť a rozmanité použití v kuchyni - - - - -	37
Máta a její druhy – svěžest a čerstvost a chladivý účinek - - - - -	39
Meduňka lékařská – pro uvolnění a zlepšení nálady i do salátů a dezertů - - - - -	43
Oregano, dobromysl, majoránka – co je co a kdy? - - - - -	45
Pažitka pobřežní – atraktivní květy i úzké listy plné vitamínů - - - - -	47
Petržel zahradní – víc než jen bylinka na ozdobu... - - - - -	51
Rozmarýna lékařská – pronikavá vůně a chuť Středomoří - - - - -	55
Saturejka zahradní – bylinka na fazole s delikátní chutí - - - - -	59
Šťovík kyselý – chutí oživí salát či polévku - - - - -	61
Šalvěj lékařská – tajemná a silná bylinka nezbytná ve vaší kuchyni - - - - -	63

Tymián obecný – silné antiseptikum i silné aroma pro vaši kuchyň - - - - -	65
Vietnamský koriandr aneb rdesno vonné – exotika i běžné použití - - - - -	69
Zásady pro používání bylinek při vaření - - - - -	70

Vařím pro TV sérii Kouzelné bylinky - 72

Quiche s karamelizovanými cibulkami a tymiánem - - - - -	75
Salát z čočky puy s červenou řepou, dýní, sýrem feta a pažitkou - - - - -	77
Salát z fenýklu a červených pomerančů s ořechy a bazalkou - - - - -	79
Rebarborový džem se zázvorem - - - - -	81
Tvarohový dort s borůvkami bez mouky - - - - -	85
Květáková pizza s rajčaty, artyčoky, kozím sýrem a paprikami - - - - -	89
Polévka z potočnice lékařské (vodní řeřicha) - - - - -	91
Jahodový koláč s tvarohovou náplní ovoněný bezinkami - - - - -	95
Kari s lilkem a cizrnou s koriandrovou rýží - - - - -	99
Tartaletky s rakytníkovým krémem a malinami - - - - -	101

Bylinky v receptech - - - - - 102

Polévky - - - - - 104

Bylinková super zdravá polévka - - - - -	107
Dršťková polévka z hlívy ústříčné - - - - -	109
Polévka pho s kuřecím masem - - - - -	112
Polévka pho se zeleným chřestem a thajskou bazalkou - - - - -	113
Japonská polévka miso - - - - -	116
Zeleninové miso s cuketovými nudlemi a tofu - - - - -	117
Jedlé kaštiny ve vydatném vývaru s houbami a kapustou - - - - -	119
Osvěžující letní polévka z řeckého jogurtu - - - - -	121

Polévka s roketou, vodní řeřichou a bylinkami - - - - -	123
Polévka z medvědího česneku s krémovým sýrem - - - - -	125
Polévka z červené řepy s pikantním jogurtem - - - - -	129
Exotické houby v polévce se špaldou - - - - -	131
Dýňová polévka s červeným pepřem, granátovým jablkem, koriandrem a bazalkou - - - - -	133
Pikantní vegetariánský hrnec s chilli a bazalkou - - - - -	135
Předkrmy a malá jídla - - - - -	136
Obložené chleby s avokádovou pomazánkou - - - - -	141
Základní recept: - - - - -	141
Avokádová pomazánka s chilli a dýňovými semínky - - - - -	141
Avokádová pomazánka s vajíčkem a kaviárem - - - - -	141
Avokádová pomazánka s uzeným lososem - - - - -	141
Křupavé placky s čerstvou bazalkou - - - - -	143
Zapečené říčky s kozím sýrem a tymiánem - - - - -	147
Humus s ředkvičkami - - - - -	149
Obložený chléb s roketou, jahodami, hruškami a gorgonzolou - - - - -	151
Pomazánka z medvědího česneku a kopřiv s lučinou - - - - -	153
Celozrnný sendvič s potočnicí lékařskou - - - - -	157
Lilkový dip s plackami lavaš - - - - -	159
Placky lavaš - - - - -	159
Hlavní jídla - - - - -	160
Spiedini – italské kuřecí bylinkové špízy s cuketou na grilu - - - - -	163
Pečená vepřová kýta na šalvěji a rozmarýnu - - - - -	167

Bramborové knedlíky plněné medvědí česnekem - - - - -	169
Koprová omáčka s vajíčkem a bramborami - - - - -	171
Kuře na bazalce s citrónem - - - - -	173
Papriky plněné mletým masem s bylinkami - - - - -	177
Zapečené křupavé brambory s tymiánem - - - - -	179
Zapečené kotlety s tymiánem - - - - -	181
Čočkový salát s rajčaty, fazolkami a chřestem ke kuřecím filetům - - - - -	183
Čočkový salát s pečenou zeleninou - - - - -	185
Rizoto s medvědí česnekem, chřestem a exotickými houbami - - - - -	190
Pikantní masové kuličky s fenyklovými semínky - - - - -	193
Rajská omáčka - - - - -	195
Zapečená ryba se zeleninou (Moqueca de peixe) - - - - -	197
Vegetariánská jídla - - - - -	198
Rajčatový koláč s bylinkami a řeckou bazalkou - - - - -	203
Chřest s kačenkami a hladkolistou petrželkou - - - - -	205
Hráškové lívanečky s bazalkou - - - - -	207
Zapečený lilek s medvědí česnekem a piniovými oříšky - - - - -	209
Falafel z cizrny s koriandrem a petrželí - - - - -	213
Lilková musaka s řeckou bazalkou - - - - -	215
Omeleta s hlívou ústřičnou a špenátem - - - - -	217
Barevná řepa zapečená na sladkokyselo s rozmarýnem - - - - -	219
Saláty - - - - -	220
Bylinkový salát s grilovaným sýrem halloumi - - - - -	225
Celozrnný salát s mandlemi, quinou, cizrnou a pohankou - - - - -	227

Fazolkový salát s česnekem a plocholistou petrželkou - - - - -	229
Jahodový salát s estragonem - - - - -	231
Kadeřávek v salátu s krutony a parmazánem - - - - -	237
Kadeřávek, jablka a pohanka v salátu - - - - -	239
Salát tabbouleh - - - - -	241
Salát z quinoj, čerstvých brusinek, kadeřávku a granátového jablka - - - - -	245
Super salát s luštěninami, hráškovými listky a avokádem - - - - -	247
Šťovíkový salát s roketou, lososem a zeleným jablkem - - - - -	249
Salát s čočkou puy a quinou, avokádem, brokolicí a petrželí - - - - -	251
Exotika - - - - -	252
Thajský pikantní salát s plátky hovězího masa - - - - -	257
Exotický salát z mořských plodů s koriandrem - - - - -	259
Massaman kari – jemné thajské kari vynikající chuti s limetkovým listem - - - - -	261
K přípravě massaman kari pasty budete potřebovat - - - - -	263
Pak choi s vepřovými kuličkami a rýžovými nudlemi v kuřecím vývaru - - - - -	265
Vietnamský salát ze zelené papáji s krevetkami - - - - -	269
Vietnamské závitky v rýžovém papíru s krevetami, kuřecím masem či lososem - - - - -	272
Vietnamské jarní závitky s kuřecím masem - - - - -	272
Vietnamské jarní závitky s uzeným lososem - - - - -	272
Buráková dipová omáčka - - - - -	273
Zelené kuřecí kari s baby lilkem - - - - -	275
Recept na zelenou kari pastu - - - - -	277
Rybí kari s krevetkami a sladkými brambory - - - - -	281

Domácí kari pasta Madras - - - - -	283
Jehněčí kari s kardamomem a koriandrovou rýží - - - - -	287
Kuře na červeném kari s ananasem - - - - -	291
Recept na domácí červenou kari pastu - - - - -	293
Pečení - - - - -	294
Cuketový chlebiček s citrónovým tymiánem - - - - -	299
Domácí chléb bez hnětení se semínky - - - - -	301
Chlebiček z čaje matcha s dvěma druhy čokolády - - - - -	303
Koláč z červené řepy, sýra feta s fenyklem a koprem - - - - -	305
Pizzové kuličky plněné mozzarellou s bylinkami - - - - -	309
Cheesecake s barevnými rajčaty a bazalkou - - - - -	311
Domácí rozmarýnová pizza do trouby i na gril - - - - -	314
Broskvový hedvábný koláč s levandulí - - - - -	317
Koláč s čerstvými artyčoky, cibulkami a camembertem - - - - -	319
Dezerty - - - - -	320
Cheesecake s ginem, tonikem a tymiánem - - - - -	323
Rebarborový koláč s vanilkovým pudinkem - - - - -	325
Sorbet ze zelené rebarbory s mátou - - - - -	327
Zmrzlina z čaje matcha - - - - -	331
Dort s jahodami a bazalkovou mátou - - - - -	335
Mražený jogurtový dort s ovocem - - - - -	337
Čokoládové brownies s bazalkou - - - - -	339
Melounové chuťovky s rozmarýnem - - - - -	341
Ananasové kostky s gorgonzolou a mátou - - - - -	342
Rajčata s avokádem, mozzarellou a bazalkou - - - - -	343

Nakládáme, zavařujeme - - - - - 344

Bezinkový sirup z květů - - - - -	349
Bezinkový sirup z černého bezu s rumem - - - - -	351
Dýňový džem se skořicí - - - - -	353
Marinovaná cherry rajčátka se skořicí a rozmarýnem - - - - -	355
Exotická hořčice piccalilli - - - - -	359
Barevná řepa naložená na kyselo - - - - -	361
Džem z červené řepy - - - - -	363
Částečně sušené macerované ovoce - - - - -	367
Crumble z macerovaného ovoce - - - - -	367
Delikátní džem z květů bezinek - - - - -	369

Smoothie a bylinkové čaje - - - - - 370

Zelené smoothie s okurkou, jablkem, kadeřávkem a koprem - - - - -	375
Podzimní smoothie z červené řepy, mrkve a zázvoru - - - - -	376
Pikantní protichřipkové smoothie - - - - -	377
Smoothie s jahodami, malinami a estragonem - - - - -	378
Smoothie s tmavými hrozný, kiwi a ostružinami - - - - -	379

Smoothie ze zázvoru, banánu, ananasu a kiwi - - - - -	380
Smoothie z krvavého pomeranče - - - - -	381
Marocký mátový čaj - - - - -	384
Zázvorový čaj se zázvorovou mátou - - - - -	385

Bylinková pesta, octy a oleje - - - - - 388

Petrželové pesto z hladkolisté petržele - - -	392
Roketové pesto - - - - -	392
Pesto z potočnice lékařské - - - - -	392
Pesto ze dvou druhů bazalek - - - - -	393
Pesto z italského kadeřávku Cavolo nero -	393
Pesto z medvědího česneku - - - - -	393
Estragonový ocet - - - - -	396
Chilli ocet - - - - -	396
Rozmarýnový ocet s citrónovou kůrou - - -	397
Rozmarýnový olej - - - - -	400
Tymiánový olej - - - - -	400
Francouzský olej s bouquet garni - - - - -	400
Ochucený olej se šalvějí, petrželí a tymiánem - - - - -	401
Olej ochucený citrónovou trávou s limetovým listem - - - - -	401