

## PRO VAŠE POHODLÍ

---

- 8 Opravdu pohodlné potraviny
- 9 Skutečně pohodlné vaření
- 10 Šikovné náčiní pro rychlou práci
- 11 Na rafinovaně pohodlné koření

## SALÁTY

---

- 14 Rychlá čtyřka pro salátový bar
- 16 Avokádový salát s kukuřicí
- 18 Zeleninový předkrm s tuňákovou omáčkou
- 20 4 rychlé salátové zálivky
- 22 4 rychlé salátové dresinky
- 24 Salát z kuskusu s ciznou
- 26 Salát z červené řepy a uzeného pstruha
- 28 Salát z rukoly s lososovým tartarem

## POLÉVKY

---

- 32 Rychlá čtyřka do hrnce na polévku
- 34 Brokolicová polévka s bazalkou
- 36 Fazolová polévka s rajčaty
- 38 4 rychlé studené polévky
- 40 4 rychlé přílohy z pečiva
- 42 Rajčatová polévka s kokosem
- 44 Bramborová polévka se špenátem
- 46 Polévka z červené čočky

## TĚSTOVINY

---

- 50 Rychlá čtyřka do pokrmů z těstovin
- 52 Krevetové těstoviny z pánve wok
- 54 4 rychlé smetanové omáčky
- 56 4 rychlé rajčatové omáčky
- 58 4 rychlá pesta
- 60 Špagety po toskánsku
- 62 Těstoviny s rychlou boloňskou omáčkou
- 64 Makarony se sýrem



## OMELETY

---

- 68 Rychlá čtyřka ze skořápky
- 70 Omeleta z cukety
- 72 4 rychlé vajíčkové sendviče
- 74 Papriková tortilla
- 76 Omeleta s kozím sýrem

## MASO

---

- 80 Rychlá čtyřka od řezníka
- 82 Pomerančové kuře z pánve wok
- 84 Středomořské závitky
- 86 4 rychlé zeleninové přílohy
- 88 4 rychlé bramborové přílohy
- 90 4 rychlé grilovací omáčky
- 92 Zapečená sekaná s gorgonzolou
- 94 Svíčková na červeném víně
- 96 Řecké krutí špízy

## RYBY

---

- 100 Rychlá čtyřka z oddělení ryb
- 102 Karibská pánev s krevetami
- 104 Zeleninový rendlík s tuňákem
- 106 4 rychlé přílohy z rýže
- 108 4 rychlé dipy
- 110 Zapečená ryba s bazalkovým máslem
- 112 Ryba s česnekem a oříšky
- 114 Pikantní krevety

## DEZERTY

---

- 118 Rychlá čtyřka do sladkých jídel
- 120 Pikantní ovocný salát
- 122 Čokoládový pohár
- 124 4 rychlé koktejly
- 126 Marmeládové dortíky
- 128 Jahodová zmrzlina
- 130 Trifle s mascarpone a malinami

## MENU PRO LENOCHY

---

- 132 Super rychlé menu
- 133 Menu ze zásob
- 134 Pohodlné gurmánské menu
- 135 Nekomplikované menu pro hosty

## 138 REJSTŘÍK

## 143 NAKUPNÍ SEZNAM