

Obsah



Pečené brambory s bylinkami	04	Dýňová polévka s krutony	50
Salát z červené řepy s vlašskými ořechy	06	Jarní salát s pórkem, ředkvičkami a okurkou	52
Gratinované topinambury se šunkou a chilli papričkou	08	Salát z červené řepy a fety	54
Plněný lilek	10	Bramborová kaše s koprem	56
Žampionová krémová polévka	12	Pórkový quiche	58
Zapečený lilek s mozzarellou	14	Řecký salát	60
Zelené fazolky s mandlemi	16	Fusilli se sýrem, rajčaty, brokolicí a olivami	62
Smetanové špagety s cuketou a žampiony	18	Čerstvý veganský salát	65
Osvěžující hrášková polévka s mátou	20	Ovocný salát	66
Salát se zeleným hráškem, červenou cibulí a fetou	22	Grilovaný losos se špenátem a tatarskou omáčkou	68
Coleslaw	24	Salát s dýní a květy	70
Houska s vepřovým masem a BBQ marinádou	26	Salát Caprese	72
Restované rýžové nudle se zelím a mrkví	28	Espinacas à la Catalana	74
Míchaná zelenina ve vývaru s kousky tofu	30	Špagety s omáčkou z rajčat a mletého masa	76
Jednoduchá pekingská kachna	32	Francouzská cibulačka	78
Losos s okurkou a koprem	34	Zapečený fenykl, pórek a brambory	80
Tagliatelle se špenátem a žampiony	36	Quiche se slaninou a rajčaty	82
Lilkové rolky s kozím sýrem a sušenými rajčaty	38	Omeleta s bylinkami	84
Plněné papriky	40	Kopřivová polévka	86
Grilovaný míchaný zeleninový salát	42	Penne s kuřetem, cherry rajčátky a mátou	88
Papriky plněné rýží a žampiony	44	Pečená kořenová zelenina	90
Pečená dýně	46	Spaghetti al pesto	92
Šátečky se špenátem a sýrem	48	Tipy nejen pro zdravou zahradu	94