

Obsah

Úvod ...14

Jíst a žít? ...18

Mléko ...30



Moje mléčné i nemléčné smoothie ...34



Fermentované vločky s jablečnou vlákninou ...37



Vafle z vloček ...38



Frittata s paprikou, kopřivami a ricottou ...41



Obložené chleby ...43

Chlebiček s hráškem a řeřichou ...44

Žitný chlebiček se ztraceným vejcem ...44

Sardinky s piri piri omáčkou ...45

Topinka s hlívou ...45

Topinka s pečenými rajčaty ...46

Bruschetta s jarním pestem ...46

Steak s karamelizovanou cibulí ...47

Celozrnná bageta se zeleným chřestem ...47

Zelenina ...50



Semafor polévky ...59

Fialová:
Krém z červeného zelí ...60

Žlutá: Kukuřičná polévka ...60

Oranžová:
Mrkvová polévka s pomerančem ...61

Zelená:
Špenátová s medvědí česnekem ...61



Pistou ...63



Zelená minestrone ...64

Obsah



Zelené těstoviny ...67

Veganský parmazán ...67

Těstoviny s asijským
bazalkovým pestem ...68

Těstoviny se špenátem ...68

Ravioly
s medvědí česnekem ...69

Těstoviny
s kadeřávkovým pestem ...69



Černé těstoviny
s pečenou dýní a slaninou ...70

Červené těstoviny ...73

Domácí rajčatová passata ...73

Mušličky s omáčkou
z pečených paprik ...74

Těstoviny caprese ...74

Pappardelle se super
rajčatovou omáčkou ...75

Těstoviny s červenou řepou ...75



Obalovaný celer
s coleslaw salátem ...77



Tvarohový koláč
s kadeřávkem a pancettou ...78



Bramborový koláč
s rozmarýnem ...81



Domácí tortilla s fazolemi,
rýží a avokádem ...83

Byliny ...86



Carpaccio
z různobarevných řep ...91



Mrkvovo-řepný salát
s pestem z hummusu ...92



Jarní superzelený salát
s křepelčími vejci ...95



Teplý salát
z cukrového hrášku...96

Obsah



Ostrý salát
s grapefruitem ...99



Hovězí stew s bramborovo-
pastinákovým pyré ...118



Tikka kuře
s dýní a koriandrem ...131

Maso...102



Plněná vepřová panenka
se šalvějovým máslem ...113



Rostbíf s omáčkou chimichurri
a hranolkami z pastináku...124



Grilované vepřové špízy s kokosovo-
arašídovou omáčkou a okurkovým
salátem ...132



Pečené bylinkové kuře ...114



Pečené klobásky se zeleninou ...127



Podzimní krůta
se šalvějí a česnekem ...134



Citrusové kuře ...117



Králík na smetaně
se sušenými rajčaty...128



Blahodárné vývary ...137

Obsah

Dlouhá slepičí polévka
s krupicovými nočky ...138

Silný hovězí vývar ...139

Ryby...142



Candát na fenyklu ...146



Sardinková pomazánka ...149



Pečená štika
s kaší ze zeleného hrášku ...150



Rybí karbanátky
ze pstruha ...153



Divoký losos
s omáčkou sriracha ...155

Obiloviny ...158



Chléb z pánve ...165



Bylinkový šneci ...166



Sardinský křupavý chléb ...169



Socca ...170

Pohankový chléb ...172

Sladidla ...176



Dort z pohankové mouky
s černým rybízem ...183



Dýňová roláda
s karamelovou chutí ...184

Obsah



Medovník ...187



Bezová bábovka
s březovým cukrem ...195



Mandlový dort
s ananasem ...210



Makadamové brownies ...188



Perníková bábovka ...196



Rybízový koláč
s krupicí a tvarohem ...213



Jahodová sněhová pusa ...191



Sváteční větrník
s ovocem ...199



Cheesecake s rakytníkem ...215



Brownie z fazolí azuki ...192

Ovoce...202



Mrkvový dort
s pastinákem ...209



Obrácený pomerančový
koláč s karamellem ...216

Obsah



Grahamovy vestkovy koláč ...219



Koláč plný ořechů ...228



Mandlové kuličky s lyofilizovanm ovocem a konopnm semínkem ...237



Kokosový chlebiček s mangem ...223



Araidove puffy ...231
Domce araidove máslo ...231



ipkova panna cotta ...238



Jablková arlotka ...224



Peprmintky ...233
Domce mtova esence ...233



Jahodovomangova granita ...241



Piniove sušenky s rzemi ...227



Kokosové hvězdičky se skořicí ...234

Pokračování nkdy prite...