

OBSAH

LEDEN: NOVOROČNÍ SPRINT

Singapurské nudle	14
Muffiny se zbytkem vánočních chutí	16
Zdravá nutela do skleničky	18
Vepřové na pórku	20
Falafel	22
Hummus	22
JAK NA STEAK?	24-25

ÚNOR: NOHY V TEPLÉ

Chilli con carne	28
Chilli bez carne	28
Sticky Toffee Pudding neboli datlová buchta	30
Zahřívací thajská polévka	32
Líné vepřové	34
CO S TVAROHEM?	36-37

BŘEZEN: UTAHUJEME OPASEK

Salát s quinoou	40
Vietnamské závitky	42
Omáčka k závitkům	45
Chia pudink	46
Tuňák na šťavnaté zelenině	48
CO S REBARBOROU?	50-51

DUBEN: ZELENÁ JE TRÁVA

Mrkvičkový dort s banánem	54
Avokádová pasta na těstoviny	56
Marocké jehně	58
Batátovo-kokosovo-mrkvová polévka	60
Quiche se špenátem a kopřivami	62
JAK NA PESTO?	64-65

KVĚTEN: KDYŽ ROZKVETOU KAŠTANY

Entrecôte s brambůrky, omáčka Villette	68
Artyčoky v balíčku	68
Bábovky se slaným karamellem	70
Nejjednodušší paštika na světě	72
Hovězí Bourguignon	74
CO S CHŘESTEM?	76-77

ČERVEN: ZAHRADNÍ SLAVNOST

Masové koule	80
Do čeho namáčet: salsa, čočkový dip, jogurtový dip	82-83
Malinové cupcakes	84
Pusinky s exotickým přelivem	84
Paličky na sezamu	86
Tapenády	88
Hugova limonáda	90
CO S JAHODAMI?	92-93

ČERVENEC: ČESKÝ VENKOV STRAVITELNĚ

Koláč jako od babičky	96
Baskické fazole	98
Rajská polévka	100
Clafoutis	100
Zapečený fenykl	102
JAK NA OMÁČKU K TĚSTOVINÁM?	104-105

SRPEN: BOKOVKA U MOŘE

Ryba podle Anthonyho	108
Mušle po námořnicku	110
Krevety jen tak	111
Přímořský dezert	112
Pissaladiere	114
CO S CUKETOU?	116-117

ZÁŘÍ: FOUKÁ ZE STRNIŠŤ

Zdravý kotlík	120
Bábovka s levandulí	122

Lilková korma	124
Lívanečky s kokosem	126
CO S LESNÍMI HOUBAMI?	128-129

ŘÍJEN: BARVY NA TALÍŘI

Zateplovací polévky: mrkvová, dýňová	132
Dýňové lasagne	134
Daněk na slavnostní způsob	138
Pečená zelenina	140
Hraběčiny řezy	142
Koláč sester Tatinových podle mě	144
JAK NA ČOKOLÁDOVÝ DORT?	146-147

LISTOPAD: OD IRSKÉHO TÁTY

Fish and Chips v batátové úpravě	150
Scones	152
Bangers'n'Mash s kapustičkami a mrkví	154
Kari s květákem a brokolicí	156
Vánoční dort	158
CO S VEJCI?	160-161

PROSINEC: ADVENT BEZ NÁKUPNÍ HOREČKY

Babiččino cukroví	164
Mušličky	166
Houbový kuba	168
Rizoto a la kuba	168
Rybí polévka bez bolesti	170
Vánoční šunka s nádivkou	172
Kaštanová nádivka	174
Petrželová omáčka	174
Roláda jako poleno	176

Poděkování	179
Rejstřík podle surovin	181