

## Umění kompozice

### 8 SERVIS

Salátový bar | Anatomie salátu |  
Naplňte hotdog | Obložte hamburger  
Zálivka vinaigrette  
Balzamiková (univerzální) zálivka  
Zálivka se sardelkou  
Jogurtovo-citronová zálivka  
Citronovo-olejová zálivka  
Babiččina klasika (zálivka)  
Zálivka s modrým sýrem  
Slaninová zálivka

- 10 Hříšně dobrý bagel
- 10 Portobello burger
- 12 Duhové sendviče
- 14 Žitný chléb s krevetovým salátem
- 16 Sendvič s kuřetem a fazolkami
- 16 BLT sendvič
- 18 Ciabatta s vařeným „rostbífem“
- 20 Bruschetta Caesar
- 20 Salát Caesar
- 22 Sendviče s kuřecím tonkatsu
- 24 Pestrý salát s čočkou
- 26 Steakový salát
- 28 Řepný salát s avokádem
- 28 Jahodový salát naslano
- 30 Salát s rajčaty a chorizem
- 30 Salát s lososem
- 30 Salát s kachnou
- 30 Salát Niçoise

## Síla polévky

### 34 SERVIS

Vývar je základ | Porce  
a uchovávání | Polévkový lexikon |  
Krémová rychlovka | Čiré loudání  
Zeleninový vývar  
Rybí vývar  
Hovězí vývar  
Drůbeží vývar



- 36 Polévka z bílých fazolí
- 36 Ramen
- 38 Polévka z červené řepy s cizrnou
- 40 Polévka s uzeným kuřetem
- 42 Saská soljanka
- 44 Chřestová polévka s krevetami
- 46 Játrová polévka po čínsku
- 48 Polévka z červené čočky
- 50 Hráškovo-rukolový krém
- 50 Stracciatella
- 70 Těstoviny primavera
- 70 Linguine & krevety
- 72 Ricottové gnocchi s hráškem
- 74 Amarantová kaše
- 74 Mini tiramisu

## Jedna porce stačí

### 54 SERVIS

Jídla na pohodu | Plánujte |  
Improvizujte a experimentujte |  
Jednoduché skládačky | Pesto |  
Zužitkujte zbytky z vaření |  
Kde (ne)hraje roli váha |  
Kuřecí kuličky  
Klasické masové koule

- 56 Orientální masové koule
- 56 Tatarák
- 58 Knedlíky s vejci & okurkou
- 58 Cajunská opékaná rýže
- 60 Poke bowl s krevetami
- 62 Tuňákové placičky se salátkem
- 64 Vepřové moo shu
- 66 Kuřecí játra s chorizem & brambory
- 66 Palačinky s rybou
- 68 Mušle na bílém víně
- 68 Fusion řízek
- 70 Těstoviny & karamelizovaná cibule
- 70 Špagety cacio e pepe
- 78 SERVIS
- 78 Vajíčkový manuál | Z hrnce i pánve |  
Kam s vařenými vejci |  
Původ a čerstvost | Stop salmonelle  
Sníh z bílků  
Ztracená vejce  
Vařená vejce  
Žluťoučká vejce  
Volské oko  
Francouzský toust  
Míchaná vejce  
Klasická omeleta  
Nakládaná vejce  
Skotská vejce  
Salát na chleba  
Plněná vejce
- 80 Kuskus s haloumi a vejcem
- 80 „Vajíčkové“ chlebičky
- 82 Španělská tortilla
- 82 Vejce s chorizem v tortille
- 84 Matzo brei se salámem a cibulí
- 86 Salát s vejcem a holandskou omáčkou
- 86 Vejce Benedikt
- 88 Snídaně v anglickém stylu
- 88 Vejce à la Florentine

## Vejce nad zlato

### 78 SERVIS

Vajíčkový manuál | Z hrnce i pánve |  
Kam s vařenými vejci |  
Původ a čerstvost | Stop salmonelle  
Sníh z bílků  
Ztracená vejce  
Vařená vejce  
Žluťoučká vejce  
Volské oko  
Francouzský toust  
Míchaná vejce  
Klasická omeleta  
Nakládaná vejce  
Skotská vejce  
Salát na chleba  
Plněná vejce

- 90 Perská omeleta
- 90 Zazipovaná omeleta
- 90 Omeleta z Pohorje
- 90 Zapékaná jelítka, brambory a vejce
- 92 Papriky s čočkou a vejci
- 94 Malinové suflé
- 94 Sladká snídaňová omeleta

## Kuře nejen na neděli

- 98 **SERVIS**  
*Porcování kuřete | Tipy & triky | Zkratka: grilované kuře | Klasický kuřecí vývar*
- 100 Jarní kuřátko na houbách a smetaně
- 100 Řecký wrap
- 102 Kuřecí prsa se šalvějí & salát
- 104 Kuře z 1 hrnce
- 104 Lovcovo kuře
- 106 Šťavnatá thajské kuře v papilotě
- 106 Kuřátko z grilu
- 108 Základní pošírovaná kuřecí prsa
- 110 Croissant s kuřecím salátem
- 110 Estragonová omáčka s kuřetem
- 110 Kuře s orzem, kukuřicí a fetou
- 110 Thajský nudlový salát s kuřetem

## Plátky & filety

- 114 **SERVIS**  
*Cesta k dokonalému řízku | Obalování bez masa | Perfektní steak | Na čem opékat? | Krvavý, nebo propečený? | Test steaku*
- 116 Kotleta s přílohou z 1 plechu
- 116 Kapr se šalvějí
- 118 Maková panenka & salsa z oliv
- 118 Karé s rebarborou
- 120 Hovězí steak & ochucené máslo
- 122 Kuřecí řízky v burákové strouhance
- 122 Vídeňský telecí řízek
- 124 Losos v papilotě
- 124 Jehněčí kotletky s čočkou

## Přítel mrazák

- 128 **SERVIS**  
*Pravidla mrazáku | Jak mrazit ovoce a zeleninu | Stálice ledových zásob | Pořádek nade vše | Ved'te si záznamy | Palačinky do mrazáku*

- 130 Smetanové noky s klobáskou
- 130 Zapékané těstoviny
- 132 Pizza pronto
- 134 Špenátová rýže z 1 hrnce
- 134 Další kombinace na pizzu
- 136 Eintopf s vepřovým masem
- 136 Pečený guláš
- 138 Americké lívance
- 140 Sekaná jen z masa
- 142 Čedarové rizoto
- 144 Tuňákové muffiny
- 144 Univerzální muffiny
- 146 Těstoviny s krůtou z 1 hrnce
- 146 Boloňská omáčka
- 148 Řepné ‚pelmeně‘ s koprem
- 150 Pečená polenta se zeleninou
- 150 Krémová polenta
- 152 Hovězí bourguignon
- 154 Vanilkové vafle z podmáslí

## Servis

- 156 *Sólo pro 1 talíř | Užívejte si | Náklady pro jednoho | Rady pro sólisty | 1 je výhra, když... | Zařizujte s rozmyslem | Mrazák pracuje pro vás*
- 158 **Rejstřík**

## Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

### NA CO SI DÁVAT POZOR

■ **KOŘENÍ**, zvláště pálivého a nezvyklého, soli nebo cukru ubírejte/přidávejte podle vlastního uvážení – nakonec jste to přece vy, komu má chutnat. Nebojte se ochutnávat během vaření.

■ **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citronů, pomerančů či limet, měly by být chemicky neošetřené (u nás to bývají citrusy z biokvalitě). Omytí chemii neodstraní.

■ **NA TROUBU** Dvě stejné trouby neexistují, a proto je udávaná teplota i doba přibližná. Horkovzdušné potřebují zpravidla o 10–20 °C nižší teplotu než elektrické. Při pečení doporučujeme rovněž starý trik s obracením plechu.

■ **SYROVÁ VEJCE** nejezte, jste-li těhotné, staršího věku či oslabení nebo nemocní, a ani je nikomu takovému nepodávejte, stejně jako malým dětem.

### DÁVKOVÁNÍ

■ **LŽÍCE A LŽIČKY** Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.

■ **HRNKY** V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypných a zarovnaných surovin.

### ŘÍDTE SE SVÝM ÚSUDKEM

Jen vy či váš lékař víte, jaké potraviny vyhovují vašemu přesvědčení nebo dietě.