

Vstávat a cvičit!

8 **SERVIS**

Snídaně je základ | Šťastné konce - jak využít: nesnědené svačiny | Do krabičky | Toustový chléb

- 10 Domácí ‚cini minis‘
- 10 Špaldové piškoty
- 12 Domácí termix
- 12 Hruškovo-jablečný kompot
- 14 Zapečená kaše s borůvkami a broskvemi
- 14 Ovesná kaše přes noc
- 16 Rýžový pudink
- 16 Rýžový pudink s karamelovými jablky
- 18 Pohár s ovocem a müsli
- 18 3x nápady na granolu
- 20 Jablečný chlebiček
- 22 Banánovo-čokoládové mléko
- 22 Malinovo-jahodový koktejl
- 22 Jak složit smoothie
- 24 Banánovo-ovesné řezy
- 24 Bleskové snídaňové smoothie
- 26 Zapečený sendvič s tuňákem a avokádem
- 26 Bagetka s kuřetem a brokolicí
- 28 Tousty s čedarem a jablkem
- 28 Pizza rohlíčky
- 30 Chleba se zakysaným máslem a mrkví
- 30 Luxusní vajíčková pomazánka
- 30 Pomazánka s červenou řepou
- 30 Tuňáková pomazánka
- 32 Vejce na slatině do ruky
- 32 Šunkoví šneci

Od pondělí do pátku

36 **SERVIS**

Zázraky od ledu | Pusťte děti do kuchyně | Kolik porcí? | Sůl a pepř versus bylinky | 3x rychlá vejce | Bramborovo-špaldové noky

- 38 Písmenkovaná kuřecí polévka
- 38 Zavářky do polévky
- 40 Vývar s droždovými knedlíčky
- 40 Polévka z kořenové zeleniny
- 42 Rajčatová polévka s pečenými paprikami
- 42 Rajčatová polévka s tortellini a kadeřávkem
- 42 Rajčatová polévka s ricottovými nočky
- 42 Rajčatová polévka s petrželkovým olejem a slaninou
- 44 Špenátová polévka s quinoou
- 44 Dýňová polévka
- 44 Bramborový krém
- 44 Hrášková polévka se šunkou
- 46 Vepřová panenka na medu
- 46 Šneci z vepřové panenky
- 48 Kotlety v parmazánové omáčce
- 48 Pekáček s kuřetem a chřestem
- 50 Rychlý kyjevský řízek
- 50 Kuře s mozzarellou a sušenými rajčaty
- 52 Jemné krůtí kari
- 52 Čočkový dhal
- 54 Rajská sekaná
- 56 Treska s pestem a bramborami
- 56 Losos se sezamem a batáty
- 58 Kuličky v rajčatové omáčce s piniemi
- 58 Těstoviny primavera
- 60 Jemné pastýřské koláčky
- 60 Brambory v sýrovém bešamelu
- 62 Placky tří barev
- 64 Supersnadný slaný koláč
- 64 Omeleta s hráškem a šunkou

- 66 Těstoviny s hráškem a mascarpone
- 66 Smažená rýže s kuřetem
- 68 Špagety s čočkovou omáčkou
- 68 Snadná boloňská omáčka
- 70 Lasagne do ruky
- 70 Mrkvička s hráškem
- 72 Bramborovo-špaldové noky s rajčátky
- 72 Gnocchi zapékané s brokolicí a špenátem
- 74 Burrito s rýží a uzeným kuřetem
- 74 Rýže s čočkou
- 74 Rizoto z trouby
- 74 Rýžový pekáč

Natřete to fastfoodu

78 **SERVIS**

Burgerové bulky | Pizza za pár minut | Domácí kečup | Správné smažení | Šťastné konce - jak využít: rajčatové sugo, těstíčko z hotdogů, brokolicové pesto

- 80 Smažené kuře z trouby a coleslaw
- 82 Wrap s krůtím masem
- 82 Japonský rýžový sendvič Onigirazu
- 84 Kukuřičné hotdogy v indiánském stylu
- 86 Blesková pizza
- 86 Pizza s brokolicovým pestem
- 88 Rybí prsty v bylinkové strouhance s mačkaným hráškem
- 90 Mini burgery plněné čedarem, se zelným salátkem a smaženou šalotkou
- 92 Dýňové hranolky s BBQ omáčkou
- 92 Pečené batáty se sójovou omáčkou
- 92 Pastinákové hranolky s parmazánem
- 92 Bramborové hranolky z trouby

Nenápadný půvab zeleniny

96 SERVIS

Jak zvýšit šance | Rajčatová omáčka se skrytou zeleninou | Dobře ukryté pyré | Co se vypěstuje, to se taky sní! | Zdroj vitaminů | Vylepšené přílohy

98 Barevné těstoviny

98 3x snadná omáčka

100 Mrkvová slaná palačinka

102 Kedlubnové řízky s bylinkovou polentou

104 Květák jako francouzské brambory



- 104 Rybí páj s květákovou kaší
- 106 Mac'n'cheese s dýní
- 106 Špagetová dýně se sýrem
- 108 Rizoto s červenou řepou
- 108 Rajčatové rizoto s mozzarellou
- 110 Burgery z řepy a fety
- 110 Brokolicové karbanátky
- 110 Bulgurové kuličky
- 110 Masové kuličky s mrkví

Sladká jistota

114 SERVIS

Nejen do cukřenky | 3x náplň do kynutého těsta | Žemlovka de luxe | Krupicová kaše | Ovoce do zásoby

116 Vdolečky s mákem

116 Netrhaný borůvkový trhanec

118 Bezlepkové banánovo-pohankové vafle

118 Batátové vafle se zmrzlinou

120 Kynuté lívance s jahodami a šlehačkou

122 Maxi sušenka z pánve

122 Muffiny jako donuty

124 Skořicové koblihy s jablečným pyré

126 Buchtičky se šodó

128 Tvarohové knedlíky s jahodami

- 128 Kynuté knedlíky s borůvkami
- 128 Švestkové knedlíky s marcipánem
- 128 Meruňkové pohankové knedlíky

O slavnosti a malých hostech

132 SERVIS

Pohodová party | Ochucený popcorn | Snadná dekorace | Ledový čaj | Melounová tříšť

134 Dort Míša

136 Jahodový dort

138 Pruhovaný dort s mašlí

140 Palačinkové špízy

140 Malinové nanuky

142 Růžové obláčky

144 Sýrové větrníčky

146 Čokoládové cupcaky s ciferníkem

148 Slané koláčky s rajčaty a pestem

148 Domácí slané tyčky

150 Sladké linecké karty

150 Jedlé mikádo

152 Dort ze zakletého domu

154 Chlebový hřbitůvek

154 Netopýři s rajčatovou salsou

156 Mumie k nakousnutí

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 v 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 5ml, lžíce 15ml.

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

ŘÍDTE SE SVÝM ÚSUDKEM

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