

Recepty

POMAZÁNKY

Avokádová pomazánka s kešu ořechy a sušenými rajčaty	6
Lilková pomazánka	8
Paštika s fíkovou marmeládou	10
Tuňáková pomazánka	12
Pikantní pomazánka	14
Pomazánka à la tatarák	16

SALÁTY, TOUSTY

Celerový salát s ořechy	20
Ředkvičkový salát se Šmakounem	22
Pikantní salát à la buřtovec	24
Těstovinový salát	26
Teplý květákový salát s batáty	28
Pikantní aspik	30
Zapečené bagetky	32

HLAVNÍ JÍDLA

Bramborové noky se zelím	36
Brokolicová quinoa se Šmakounem	38
Cuketák na plech	40
Dýňovo-cuketové placky s quinoou	42
Dýňové placičky	44
Grilované plněné žampiony se zeleninou	46
Houbový kuba	48
Nádivka	50
Lehká pizza	52
Rýžové těstoviny se zeleninou	54
Rýžové závitky se špenátem	56
Slaný brokolicový koláč	58
Segedín se Šmakounem	60
Tarhoňa s kedlubnovým zelím	62
Tortilla se špenátem a sušenými rajčaty	64
Tuňáková rýže	66
Uzené placičky	68

Zapečené cuketové placky	70
Zapečené brambory s rajčaty a sýrem	72
Zapečené těstoviny (à la šunkofleky)	74
Pečené zelí	76

SLADKÁ JÍDLA, DEZERTY

Arašidový dort s čokoládou	80
Banánový chlebiček	82
Mugcake banánový	84
Brusinkový perník	86
Cizrnovo-špaldové bábovičky se Šmakounem	88
Jáhlovo-Šmakounové šišky	90
Vločkové lívance	92
Makový dort	94
(Ne)perníkový dort	96
Ovesný ovocný koláček	98
Palačinková roláda	100
Proteinové pralinky	102
Strouhaná tvarohová buchta	104
Švestkový koláč s mákem	106
Vafle	108
Zapečená ovesná kaše	110

Recepty dle druhu Šmakouna

ŠMAKOUN HLÍVA ÚSTRÍČNÁ

Tuňáková pomazánka	12
Zapečené bagetky	32
Grilované plněné žampiony se zeleninou	46
Houbový kuba	48
Nádivka	50
Rýžové těstoviny se zeleninou	54

ŠMAKOUN KLASIK

Avokádová pomazánka s kešu ořechy a sušenými rajčaty	6
Lilková pomazánka	8
Celerový salát s ořechy	20
Brokolicová quinoa se Šmakounem	38
Tuňáková rýže	66
Cizrnovo-špaldové bábovičky se Šmakounem	88

ŠMAKOUN KLIKVA A GOJI

Brusinkový perník	86
Vločkové lívance	92
Palačinková roláda	100
Strouhaná tvarohová buchta	104

ŠMAKOUN MERUŇKA

Banánový chlebiček	82
Mugcake banánový	84
Ovesný ovocný koláček	98
Proteinové pralinky	102
Vafle	108
Zapečená ovesná kaše	110

ŠMAKOUN MEXICO

Pikantní pomazánka	14
Pomazánka à la tatarák	16
Pikantní salát à la buřtovec	24

Pikantní aspik	30
Bramborové noky se zelím	36
Dýňové placičky	44
Slaný brokolicový koláč	58
Segedín se Šmakounem	60
Pečené zeli	76

ŠMAKOUN PROVENSÁLSKÉ KOŘENÍ

Těstovinový salát	26
Teplý květákový salát s batáty	28
Cuketák na plech	40
Dýňovo-cuketové placky s quinoou	42
Lehká pizza	52
Zapečené cuketové placky	70
Zapečené těstoviny (à la šunkofleky)	74

ŠMAKOUN ŠVESTKA SE SKOŘICÍ

Arašídový dort s čokoládou	80
Jáhlovo-Šmakounové šišky	90
Makový dort	94
(Ne)perníkový dort	96
Švestkový koláč s mákem	106

ŠMAKOUN UZENÝ

Paštika s fíkovou marmeládou	10
Ředkvičkový salát se Šmakounem	22
Rýžové závitky se špenátem	56
Tarhoňa s kedlubnovým zelím	62
Tortilla se špenátem a sušenými rajčaty	64
Uzené placičky	68
Zapečené brambory s rajčaty a sýrem	72