

# OBSAH

## 1. ZÁKLADNÍ OMÁČKY A PESTA

- Rajčatová omáčka 12
- Sýrová omáčka 12
- Máslová omáčka 13
- Česneková omáčka 13
- Citronová omáčka 14
- Houbová omáčka 14
- Křenová omáčka 15
- Koprová omáčka 15
- Omáčka z bílého vína se šalvějí 16
- Bylinková omáčka 16
- Zázvorová omáčka 17
- Hořčicová omáčka 17
- Pepřová omáčka 18
- Bazalkové pesto 18
- Rukolové pesto 19
- Pesto ze sušených rajčat 19

## 2. TĚSTOVINY, KNEDLÍKY, GNOCCHI

- Špagety s rajčatovou omáčkou 23
- Široké nudle s třemi druhy pesta 25
- Rychlé těstoviny s tuňákem 27
- Tenké špagety s jednoduchou citronovou omáčkou 29
- Pepřové makarony s rukolou 31
- Široké nudle s pikantními masovými kuličkami 33
- Zapečené těstoviny se šunkou a sýrem 35
- Křupavé špagety s česnekovou strouhankou 37
- Jemný žemlový knedlík s třemi druhy omáček 39
- Bramborové gnocchi se sýrovou nebo houbovou omáčkou 41
- Květákové gnocchi 43

## 3. BRAMBORY

- Pečené drcené brambůrky s dipem z tvarohu a bílého jogurtu 47
- Zapékané rozmarýnové brambory se sýrem a slaninou 49
- Zapékané smetanové brambory 51
- Kuřecí karbanátky s bramborovou lepenicí nebo vlažným bramborovým salátem 53
- Taštičky z listového těsta plněné bramborami, fetou, paprikami a špenátem 55
- Bramborový salát s hořčicí a fazolkami 57
- Bramborové placky se salátem z červené řepy a křenu 59
- Zapékaný bramborový parmentier 61
- Bramborové kostky se šunkou a sýrem 63

## 4. RÝŽE

- Rýže s houbami 67
- Citronové kuře s rýží se skořicí, rozinkami a jogurtem 69
- Rýže s krutím masem, pórkem a mandlemi 71
- Smažená rýže s tuňákem 73
- Dušená rýže s cuketou a sušenými rajčaty 75

## 5. POLÉVKY

- Polévka z uzeného kolena 79
- Polévka s masovými knedlíčky 81
- Italská polévka s masovými knedlíčky 83
- Boršč 85
- Bleskurychlá krémová cuketová polévka 87

## 6. RYBY

- Treska na řecký způsob s česnekem a citronem 92
- Treska s krémovou paprikovou omáčkou 93
- Treska s krémovou citronovou omáčkou 93

Pečený medový losos s citrony a pažitkou **95**  
Rychlý cuketový salát s uzenou makrelou **97**  
Pstruh pečený s rajčaty **99**  
Rybí prsty s bramborovou kaší **101**  
Treska balená v šunce s rajčaty a olivami **103**

## 7. KUŘE

Pečené kuře na hořčici **107**  
Rychlý kuřecí salát s rýžovými nudlemi **109**  
Šťavnaté kuře s pikantní klobásou **111**  
Kuřecí křídla na tymiánu nebo na medu **113**  
Pečené kuře v jogurtu s kurkumou a chilli **115**  
Kuřecí prsa s česnekovou omáčkou **118**  
Kuřecí prsa s bylinkovou omáčkou **118**  
Kuřecí prsa s omáčkou z bílého vína **119**  
Kuřecí prsa s houbovou omáčkou **119**  
Kuřecí prsa se zázvorovou omáčkou **119**  
Kuřecí kuličky s rajčatovou omáčkou  
a dušenou rýží **121**  
Kuřecí játra s jablky **123**  
Kuře z jednoho plechu **125**

## 8. MLETÉ MASO

Masové kuličky s omáčkou ze zeleného pepře **129**  
Pálivé kuřecí kuličky **131**  
Telecí polpety s houbovou omáčkou **133**  
Vepřenky se zázvorem a zelným salátem **135**  
Kapustové listy plněné mletým masem s rajčatovou  
omáčkou **137**  
Hovězí tatarák **141**

## 9. HOVĚZÍ A VEPŘOVÉ MASO

Hovězí plec s pečenou zeleninou **145**  
Steak z hovězího pupku s kapustou a houbami **147**  
Vepřová kotleta s rýží a hořčicovou omáčkou **149**  
Pikantní vepřový bůček s rýží **151**

Pikantní vepřové kotlety se zelenými fazolkami **153**  
Teplý těstovinový salát s paprikovou klobásou **155**  
Žebra Memphis se svěžím jablečným salátem **157**  
Vepřová panenka s hranolky z červené řepy **159**

## 10. SENDVIČE

Svěží avokádový sendvič **163**  
Zapečený sendvič s volským okem **165**  
Pikantní plněné topinky **167**  
Steak sendvič **169**  
Chléb s karbanátky **171**  
Sendvič s hruškou a modrým sýrem **173**  
Pečený camembert se slaninovými tyčinkami  
z listového těsta **175**  
Burger **177**  
Rajčatový salát s opečeným chlebem **179**

## 11. V HLAVNÍ ROLI ZELENINA

Frittata s houbami a špenátem **183**  
Rychlá snídaně z trouby **185**  
Pórkové placky se sýrem **187**  
Zapékané cuketové taštičky plněné mozzarellou  
a ricottou **189**  
Pánev z černých fazolí **191**  
Pečený květák **193**  
Salát z růžičkové kapusty se slaninou  
a mandlemi **195**