

# Rejstřík

Jak používat tuto kuchařku.....	5
Předmluva.....	8

## Snídaně..... 14

Sladké snídaňové misky .....	16
Sladidla .....	24
Malinová miska s chia .....	26
Kakaová miska s borůvkami a ostružinami .....	28
Jahodovorybízová miska .....	30
Miska se skyrem a pečenými meruňkami .....	32
Slané snídaňové misky .....	34
SKRYTÉ KALORIE V Buddha Bowl .....	38
Slaná miska s halloumi .....	40
Slaná miska s batátami .....	42
Slaná miska s avokádem a bazalkovou quinoou .....	44
Miska s tofu à la vejíčka a okurkový salát.....	46
Rajčatová miska s mozzarellou .....	48
Vafle, lívance a palačinky.....	50
Univerzální těsto.....	53
Makové vafle s ostružinami a citronovým tvarohem .....	54
Lívance s borůvkami .....	56
Palačinky s tvarohem a jahodami .....	58
Špenátové vafle s rajčaty, avokádem a zastřeným vejcem .....	60
Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou .....	62
Špenátová palačinka s ricottou a lososem.....	64
Kakaové palačinky s rybízovou chia marmeládou .....	66
Vafle s arašídovým krémem a malinami .....	68
Kakaové lívance s broskví a třešněmi.....	70

## Svačiny .....72

Kokosové nanuky v čokoládě.....	74
Jahodovotvarohové nanuky v čokoládě.....	76
Mangovomalinové nanuky.....	78
Ovesné sušenky se skořicí a sušenými meruňkami .....	80
Kakaový mléčný řez .....	82
Kakaové sušenky s tvarohovým krémem.....	84
Sekaná s tofu.....	86
Toust s tuňákem a avokádem.....	88
Květáková pomazánka .....	90
Hráškový hummus.....	92
Celerovomrkvová pomazánka .....	93

Semínkové kreky .....	94
Cizrnoovesné kreky.....	96
Parmazánové kreky.....	97
Pitný režim .....	98

## **Hlavní jídla ..... 102**

Grilování.....	107
Omáčky a dochucovadla .....	108
Tofu v arašídové marinádě .....	114
Tofu v BBQ marinádě .....	114
Tofu v balzamikové marinádě.....	116
Tofu v italské marinádě .....	116
Tofu v zázvorové marinádě s miso pastou .....	117
Kuře v thajské marinádě .....	118
Kuře v BBQ marinádě .....	118
Kuře v teriyaki marinádě .....	120
Kuře v bylinkové marinádě s podmáslem .....	120
Kuře v citronozázvorové marinádě .....	121
Halloumi špíz .....	122
Krevetový špíz s chilli a limetkou .....	124
Steakový špíz .....	126
Lososový špíz s cuketou.....	128
Grilované přílohy a saláty .....	130
Grilovaná kukuřice .....	134
Grilované papriky .....	134
Grilovaná Bimi brokolice .....	135
Grilované žampiony .....	135
Grilované zelí .....	136
Grilovaná medová mrkev .....	138
Grilovaný lilek.....	140
Rajčatový salát s cibulí .....	142
Korejský špenátový salát.....	143
Okurkový salát s ředkvičkami .....	144
Řepné carpaccio .....	145
Švestková omáčka .....	150
Omáčka chimichurri .....	150
Cibulová marmeláda .....	151
Domácí sriracha .....	151
Domácí tatarka .....	154
Řepný dip .....	154
Tahini dip .....	154
Medovohořčičný dip .....	155

Tzatziki .....	155
Mátovojogurtový dip .....	155
Grilovací talíř .....	156
SKRYTÉ KALORIE V hamburgeru .....	164
SKRYTÉ KALORIE VE vege hamburgeru .....	166

## **Saláty.....168**

Těstoviny .....	170
Salát s bresaolou a žlutým melounem .....	172
Luštěninový salát.....	174
Salát z rýžových nudlí s kuřecím masem .....	176
Salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou .....	178
Salát s lososem a bylinkovou zálivkou.....	180
Kuskusový salát .....	182
SKRYTÉ KALORIE V Caesar salátu .....	184
SKRYTÉ KALORIE V šopském salátu .....	186
SKRYTÉ KALORIE V salátu Niçoise .....	188
SKRYTÉ KALORIE V salátu Caprese .....	190

## **Bylinky ..... 192**

Petrželové pesto.....	198
Koriandrové pesto .....	199
Tymiánové pesto s pistáciemi a špenátem.....	200
Pesto z mrkvové natě .....	201
Bazalkové pesto .....	201
Blackened koření .....	203
Provensálské koření .....	203
Směs na kuře.....	203
Směs na grilování .....	203
Italské koření .....	203
Bylinkový olej .....	204
Chilli olej .....	204
Losos v papilotě s rajčaty a olivami .....	206
Pstruh v papilotě s mrkví a pikantní marinádou.....	208
Štika v papilotě s cibulkou a chilli .....	210
Treska v papilotě s batátami a oreganem.....	212
Poděkování.....	220