

Recepty

8 Horké & studené

- 9 Omáčka z uzeného lososa se zeleninou
- 10 Avokádová omáčka s limetkou
- 12 Sýrový krém s rukolou
- 12 Rajčatový olej s chilli
- 13 Citronový krém se zázvorem
- 13 Omáčka z paprikového pesta
- 15 Olivové pesto s jemně krájenou paprikou
- 16 Rajčatová omáčka s piniovými jádry a česnekem
- 16 Kořeněná směs s tuňákem a zeleninou

18 Na místa...

- 19 Česnekové krevety s rajčaty
- 20 Tuňák s citronem
- 20 Losos s chilli olejem
- 22 Rajčatová omáčka se sardelkami
- 25 Papriková omáčka se sýrem feta
- 25 Chřest s rajčaty
- 26 Zeleninové nudličky se sýrem
- 27 Omáčka se šunkou a houbami
- 27 Papriková omáčka s kari
- 28 Mleté maso s chilli jogurtem
- 28 Mleté maso s limetkami a houbami
- 30 Dýňovo-mangoldová omáčka s hořčicí
- 33 Králík s rajčaty a sýrem pecorino
- 33 Telecí řízky s čerstvými řízky

34 Ale prosím se smetanou!

- 35 Smetanová omáčka se šunkou a rajčaty
- 36 Špenátový krém se sýrem feta
- 36 Smetanová omáčka s kyselým zelím
- 38 Citronová smetana se zeleninou a gorgonzolou
- 40 Smetanová omáčka s česnekem medvědími a houbami
- 40 Chřestová smetana s olivami
- 41 Jehněčí krém se sezamem
- 41 Rybí krém s bylinkami
- 43 Mušle v bylinkové smetaně
- 44 Kuřecí nudličky ve smetanové omáčce s rajčaty
- 44 Kuřecí nudličky s kokosovou omáčkou
- 46 Okurková omáčka s kraby

48 Vždy pěkně zvolna

- 49 Ostré čočkové ragú
- 51 Mleté maso s fenyklem
- 51 Lilková omáčka s uzeninou
- 52 Jehněčí ragú s granátovým jablkem
- 54 Telecí kari s jablky
- 54 Paprikové ragú
- 55 Chobotničkové ragú s artyčoky a šafránem
- 56 Cizrnové ragú s rajčaty
- 58 Omáčka ratatouille
- 58 Zeleninové sugo