

# Rejstřík

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

## **Snídaně ..... 14**

<b>Sladké kaše ..... 16</b>	
Kukuřičná kaše s kardamomem.....	30
Mléčná rýže se švestkami a mákem.....	32
Mléčná rýže s karamelizovaným pomerančem, pistáciemi a tahini.....	34
Sladká mrkvová kaše s kakaovými boby.....	36
Matcha ječná kaše.....	38
Dýňová kaše s arašídovým máslem a křížalami.....	40
Amarantová kaše s pečeným jablkem.....	42
Quinoová kaše s pečenou hruškou a pekanovými ořechy.....	44
Jogurtová ovesná kaše.....	46
Ovesná kaše s cuketou a karamelizovaným banánem.....	48
Mocha overnight oats.....	50
Krupicová kaše.....	52
Jablečná kaše.....	54
<b>Slané kaše ..... 56</b>	
Špaldová kaše s brynzou a pečenou dýní.....	58
Quinoová kaše s parmazánem a žampiony.....	60
Rajčatová jáhlová kaše s mozzarellou.....	62
Ovesná kaše s tofu, zázvorem a sójovou omáčkou.....	64
Ovesná kaše s kurkumou a miso pastou.....	66
Bulgurová kaše s pečenou dýní.....	68
Quinoová kaše s ricottou, pečenými rajčaty a cizrnou.....	70
Žitná kaše s růžičkovou kapustou a tempehem.....	72
Ovesná kaše s tofu chorizem.....	74

## **Hlavní jídla ..... 77**

<b>Teplé saláty ..... 80</b>	
Kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou.....	82
Čočkový salát s pečenou dýní.....	84
Kroupový salát se žampiony.....	86
Salát s pečenou dýní, hruškami a fíky.....	88
Lilkový salát s čočkou, tahini a jogurtem.....	90
Cizrnový salát se sušenými rajčaty.....	92
Salát z pšeničných zrn s lososem a petrželí.....	94
Pečený květák s divokou rýží, granátovým jablkem a zastřeným vejcem.....	96

Salát s trhaným krůtím masem, fenyklem a pomerančovou zálivkou .....	98
Salát s kuřetem, quinoou a grepem .....	100
Pečená cizrna s mrkví, špenátem a řeckým jogurtem .....	102
Fazolový salát s quinoou .....	104
<b>Zvěřina .....</b>	<b>106</b>
Zvěřinové kuličky s omáčkou z pečených paprik a rajčat .....	108
Dančí ragú s lesním ovocem .....	110
Jelení hřbet s batátovým salátem .....	112
Kachní prsa se špaldovými palačinkami .....	114
Bažantí soté s rýžovými nudlemi .....	116
Srnčí na houbách .....	118
Jelení sekaná .....	120

## **Svačiny do krabičky nejen pro děti .....**

**122**

<b>Svačिनové pizzy .....</b>	<b>136–137</b>
Svačिनové pizzy .....	138

<b>Smetanový dezert s tousty .....</b>	<b>140–141</b>
Smetanový dezert .....	143

<b>Domácí smetanový sýr s cheddarovými kreky a müsli tyčinkou .....</b>	<b>144–145</b>
Domácí smetanový sýr .....	146
Cheddarové kreky .....	147

<b>Plněné palačinky s domácím popcornem .....</b>	<b>148–149</b>
Palačinky s lískooříškovým krémem a banánem .....	150
Palačinky se smetanovým sýrem a uzeným lososem .....	151

<b>Focaccia se šunkou a salátovými listy .....</b>	<b>152–153</b>
Domácí focaccia .....	154

<b>Farmářský jogurt s granolou a zapečenými tousty .....</b>	<b>156–157</b>
Farmářský jogurt s granolou .....	158
Zapečené tousty s cheddarem a šunkou .....	159

<b>Domácí celozrnné loupáky s kakaovým krémem .....</b>	<b>160–161</b>
Domácí celozrnné loupáky .....	162
Kakaový krém .....	163

<b>Makový závin &amp; čokoládový nápoj .....</b>	<b>164–165</b>
Makový závin .....	166
Čokoládový nápoj .....	167



Vaječné muffiny s máslovými sušenkami.....	168–169
Vaječné muffiny.....	171
<b>Hrášková pomazánka &amp; cuketový perník.....</b>	<b>172–173</b>
Hrášková pomazánka.....	174
Cuketový perník.....	175
<b>Ovocné rýžové závitky s tvarohovým dipem.....</b>	<b>176–177</b>
Ovocné rýžové závitky.....	178
Tvarohový dip.....	179
<b>Vafle máčené v čokoládě s ovocnými špízy.....</b>	<b>180–181</b>
Vafle máčené v čokoládě.....	182
<b>Špenátové tortilly se zeleninou a tvarohem &amp; vanilkovočokoládový dezert.....</b>	<b>184–185</b>
Špenátové tortilly se zeleninou a tvarohem.....	186
Vanilkovočokoládový dezert.....	187
<b>Ovocné kůže &amp; domácí tavený sýr s celozrnnými tyčinkami.....</b>	<b>188–189</b>
Ovocné kůže.....	190
Domácí tavený sýr s celozrnnými tyčinkami.....	191
<b>Obědy do školy i do práce .....</b>	<b>192</b>
Banh mi.....	198
Cizrnový sendvič s tofu.....	200
Wrap s kuřecím masem.....	202
Burrito.....	204
Těstovinový salát s kuřecím masem a arašídovou zálivkou.....	206
Club sendvič s krutí šunkou.....	208
Instantní polévka do skleničky.....	210
Kynuté buchty se sýrem a šunkou.....	212
Závitky s kuřecím masem a arašídovou omáčkou.....	214
Bun bo Nam Bo.....	216
Poděkování.....	223