

# Rejstřík

Úvod .....	3
Tipy na skladování jídla .....	4
Co najdete v naší kuchyni? .....	6
Věděli jste, že... ..	8
U receptů najdete tyto důležité informace.....	9
<b>Polévky .....</b>	<b>10</b>
Minestrone .....	12
Pórková polévka .....	14
Hráškový krém .....	16
Polévka se zázvorem a mrkví.....	18
Brokoliceová polévka .....	20
Kapustnica .....	22
Špenátová polévka .....	24
Francouzská cibulačka .....	26
Fazolová polévka se zeleninou .....	28
<b>Hlavní jídla .....</b>	<b>30</b>
Cizrnová omáčka s rýží .....	32
Mrkvové placky s bazalkou .....	34
Fazolový salát .....	36
Zapečené těstoviny s ricottou .....	38
Chilli sin carne .....	40
Bulgurové rizoto .....	42
Marinované tofu s brokolicí .....	44
Těstoviny s rajčaty .....	46
Palačinky se skořicí a jablky .....	48
Omeleta s brokolicí .....	50
Zelné bramboráky .....	52
Eintopf.....	54
Šišky s mákem .....	56
Brambory s tvarohem .....	58
Rizoto s kari a kokosovým mlékem .....	60
Dýňové rizoto.....	62
Zapečené brambory s cuketou.....	64
Krémové těstoviny s citronem a rozmarýnem .....	66
Tofu karbanátky s černou rýží .....	68
Chléb ve vajíčku s mozzarellou a bazalkou.....	70
Chilli con carne .....	72
Kuřecí směs s kurkumou a kokosovým mlékem.....	74
Kuřecí quesadilly s mozzarellou .....	76
Kuře s bramborami a smetanovou omáčkou .....	78
Cizrnové karbanátky s tuňákem .....	80
Frikadely .....	82

Krůtí směs s kuskusem a brokolicí .....	84
Plněné lilkové závitky v rajčatové omáčce .....	86
Plněné papriky .....	88
Kuřecí rolky s dýňovým pyré .....	90
Arašídové kuřecí řízky s bramborovou kaší.....	92
Kuře s hráškovým pyré .....	94
Cizrnové kuličky s krůtím masem a tzatziki .....	96
Kuře z jednoho pekáče se zeleninou .....	98
Lososové rybí prsty s bramborovou kaší.....	100
Treska v paprikové omáčce .....	102
Treska v rajčatové omáčce s pečenými bramborami.....	104
Hovězí směs s rýžovými nudlemi.....	106
<b>Svačtinová pohotovost .....</b>	<b>108</b>
Špaldové preclíky .....	110
Žitné bulky .....	112
Cottage bulky .....	114
Špaldový chléb bez hnětení .....	116
Dýňová pomazánka .....	118
Brynzová pomazánka .....	120
Tuňáková pomazánka s okurkou.....	122
Papriková pomazánka .....	124
Špenátová pomazánka.....	126
Vajíčková pomazánka.....	128
Brokolicová pomazánka .....	130
Topinky se sardinkami.....	132
<b>Když vás honí mlsná.....</b>	<b>134</b>
Chia pudink s banánem a vlaškými ořechy .....	136
Tvarohový koláč s rozinkami.....	138
Banánové muffiny .....	140
Kakaový koláč .....	142
Tvarohovočokoládový dezert.....	144
Čokoládové sušenky se skořicí.....	146
Jablečný chléb .....	148
Makové řezy s jablkem .....	150
Rychlý banánový dezert .....	152
Mrkvové muffiny .....	154