

<b>Předmluva</b>	<b>6</b>	Kuřecí stehna s misem a kokosovou rýží	86
		Marocké kuře s rýží	88
		Kuřecí řízky v ořechové strouhance	90
<b>Snídaně</b>	<b>12</b>		
<b>Vejece</b>		<b>Jehněčí maso</b>	
Jak na vařená vejce	22	Salát s trhaným jehněčím masem, cizrnou a červenou cibulí	94
Jak na omeletu	24	Jehněčí rogan josh	96
Jak na zastřená vejce	26	Jehněčí kotleta s bylinkovou krustou	98
Jak na volské oko	27	Jehněčí burgery	100
Jak na míchaná vajíčka	28		
Jak na vejce na oblačku	30	<b>Králičí maso</b>	
Tofu omeleta s brokolici	32	Králičí stehna s ořechovou omáčkou a polentou	104
Nadýchaná sýrová omeleta s pažitkou a koprem	34	Špagety s králičím masem a rajčatovou omáčkou	106
Omeleta s tvarohem a uzeným lososem	36	Králičí cacciatore	108
Hrášková omeleta s kozím sýrem	38	Králičí stehna s hořčičnou omáčkou a krupicovými noky	110
Bílková omeleta s chřestem a ricottou	40		
Zapečený chléb s vejci a bresaolou	42	<b>Ryby a mořské plody</b>	
Vajíčka z jedné pánve s brokolici a chřestem	44	Treska s dušeným fenýklem	114
Vaječné muffiny se špenátem a uzeným lososem	46	Tatarák ze pstruha lososovitého	116
Turecká vejce	48	Slávky v kari omáčce s česnekovým chlebem	118
Snídaňové burrito s vejci a slaninou	50	Rizoto z těstovinové rýže s krevetami a hráškem	120
Pečená vejce s mátovokoriandrovým pestem	52	Pstruh s pečenou mrkví a tahini dresinkem	122
Pajeon se zázvorovým dipem	54	Pečená treska se salátem z polníčku, ředkviček a červené řepy	124
Míchaná vajíčka s misem a mungo klíčky	56	Krémové těstoviny s lososem	126
Domácí bagely s míchanými vajíčky	58		
Croque-madame	60	<b>Hovězí maso</b>	
<b>Hlavní jídla</b>	<b>62</b>	Vitello tonnato	130
<b>Drůbež</b>		Telecí maso na žampionech s rýží	132
Křídélka Buffalo s česnekovým dipem	70	Telecí kuličky s petrželovým pestem	134
Parmazánová kuřecí křídla s pečenými bramborami	71	Telecí klížka s šafránovou rýží	136
Kuřecí křídla v teriyaki marinádě	72	<b>Jarní odlehčení</b>	<b>138</b>
Kuřecí paličky s ananasovou salsou	74		
Kuře na plechovce s jarní zeleninou	76	<b>Polévky</b>	
Kuřecí stehna v krémové kari omáčce	78	Asijská polévka s houbami	144
Kuřecí paličky s koriandrovou salsou a kukuřicí	80	Rajčatová polévka s mrkví	146
Kuřecí tikka masala	82	Bramborový krém s řeřichovým pestem	148
Krůtí saag	84		

Kvěťáková polévka s bazalkovým pestem	150
Krémová polévka z bílého zelí	152
Zeleninová polévka s bazalkovým pestem a těstovinami	154
Ředkvičková polévka s jarní cibulkou	156
Špenátová polévka se zastřenými vejci	158
Zeleninová polévka se sýrovými noky	160

### **Šťávy a smoothies**

Řepná šťáva s jablkem a mátou	166
Šťáva z řapíkatého celeru a zeleného jablka	166
Hrušková šťáva s kajenským pepřem	167
Rajčatové smoothie s tabascem	170
Řepná šťáva s mrkví a kokosovým olejem	170
Okurkové smoothie s jogurtem, koprem a mátou	171

### **Saláty**

Salát z nakládaných ředkviček se sýrem feta	174
Salát s chřestem a zeleným jablkem	176
Salát s červeným zelím, koriandrem a soba nudlemi	178
Salát s kuskusem a kozím sýrem	180
Salát s quinoou a karamelizovaným fenyklem	182
Salát s čekankou, grepem a balkánským sýrem	184
Pečená cuketa s mátou, jogurtem a pistáciemi	186
Jarní panzanella	188
Salát z rýžových nudlí s tofu	190

### Bezlepkové svačiny 192

Burizonové kostky s kešu ořechy	196
Crème caramel	198
Mandlové sušenky	200
Mandlovopomerančová bábovka	202
Želé bábovka s lesním ovocem	204
Rybízový trifle	206
Trifle s mandarinkami a tvarohem	208
Rýžový pudink s višněmi	210

### **Klíčení** 212

### **Poděkování** 223