

# Obsah

## ■ Saláty

- 10 Vitaminový salát s filátky pomerančů a grepů
- 12 Farmářský salát se zastřeným vejcem
- 14 Variace listových salátů s kostičkami lososa v bylinkové krustě
- 16 Římský salát s kuřecím masem a caesar dresinkem
- 18 Salát z hovězí svíčkové s bílým a zeleným chřestem

## ■ Předkrmy

- 22 Marinovaná grilovaná zelenina s kozím sýrem
- 24 Marinovaný losos graved lax
- 26 Terina z uzeného lososa s grónskými krevetkami
- 28 Tatar z filetu žlutého tuňáka s tomaty concasé, malý frissé salátek
- 30 Mušle sv. Jakuba gratinované se špičkami zeleného a bílého chřestu
- 31 Holandská omáčka a její další možnosti  
Bearská omáčka – Maltézská omáčka  
– Choronova omáčka
- 32 Grilované krevety na česneku s tomato-olivovou salsou na pečeném lilku
- 34 Grilovaný okouník červený na zeleninovém tataru
- 36 Carpaccio z hovězí svíčkové
- 38 Aromatické olivové oleje  
Smažení na olivovém oleji  
Jak olej používat  
Druhy oliv

## ■ Polévky

- 44 Zeleninové consomé s dary moře
- 46 Bílá smetanová tomatová polévka
- 48 Krémová polévka rucolla
- 50 Krémová bramborová polévka
- 52 Krémová kukuřičná polévka
- 54 Andaluské gazpacho

## ■ Sendviče

- 58 Lox Bagel s marinovaným lososem graved lax
- 60 Marinování lososa graved lax
- 62 Sezamový triangel s rostbífem a bylinkovou remuládou
- 64 Rostbíf s bylinkovou remuládou

## ■ Těstoviny

- 66 Příprava domácích těstovin
- 68 Fettucine s restovanými mandlovými žampiony a houbami shitake

# Obsah

## ■ Ryby

- 72 Steak z norského lososa se zeleným chřestem a holandskou omáčkou
- 74 Poširovaný candát na kořenové zelenině
- 76 Filátka z mořského jazyka na fritovaném čerstvém listovém špenátu
- 78 Filet z kambaly veliké s restovanou zeleninou a drcenými rajčaty
- 80 Pečený mečoun v parmezánu s jemnými plátky zeleniny
- 82 Grilovaný filet z tuňáka na kompotu z cherry tomatů a černých oliv, šťouchané brambory
- 84 Grilované tygří krevety na citrónové trávě a plátkách česneku s lehkým risotem
- 86 Základní receptura pro přípravu rizota  
Další kombinace s risotem

## ■ Masa

- 90 Příprava steakových mas
- 92 Grilovaná kuřecí prsa s bílým a zeleným chřestem
- 94 Omáčka demi-glace
- 96 Marinovaná vepřová panenka na čerstvém tymiánu s jemnou smetanovou omáčkou a hříbků
- 98 Telecí karé na ragú z baby karotky a mladých ředkviček s domácími bramborovými růsti
- 100 Rizoto San Marco s grilovanými filátky králíčího hřbetu a zeleninou romanesco

- 102 Filet z hovězí svíčkové na ragú z mladých artyčoků, hříbků a zeleného chřestu
- 104 Filírovaná kachní prsíčka na rozmarýnu s čekankou v parmské šunce a domácí fettucine
- 106 Jehněčí panenky v bylinkové krustě
- 108 Marinované jehněčí kotletky na čerstvém listovém špenátu s domácími růsti
- 110 Jehněčí kotletky s mozzarellou a plátky grilovaných rajčat  
Koření a bylinky

## ■ Dezerty

- 114 Lehké italské tiramisu
- 116 Karamelizované bliny s lesním ovocem a krémem mascarpone
- 118 Lesní plody na čokoládové pěně
- 120 Malinový dortík
- 122 Jahody v piškotu na jemném vanilkovém krému
- 124 Gratinované maliny v lehkém sabayone
- 126 Ovoce v tmavé a bílé belgické čokoládě
- 128 Jednoduchý jablkový koláč
- 130 Grapefruitový šerbet

# saláty

- 10 Vitaminový salát s filátky pomerančů  
a grepů
- 12 Farmářský salát se zastřeným vejcem
- 14 Variace listových salátů s kostičkami lososa  
v bylinkové krustě
- 16 Římský salát s kuřecím masem  
a caesar dresinkem
- 18 Salát z hovězí svičkové s bílým  
a zeleným chřestem

# předkrmy

- 22 Marinovaná grilovaná zelenina s kozím sýrem
- 24 Marinovaný losos graved lax
- 26 Terina z uzeného lososa s grónskými krevetkami
- 28 Tatar z filetu žlutého tuňáka s tomaty concasé,  
malý frissé salátek
- 30 Mušle sv. Jakuba gratinované se špičkami zeleného a bílého chřestu
- 31 Holandská omáčka a její další možnosti  
Bearská omáčka – Maltézská omáčka – Choronova omáčka
- 32 Grilované krevety na česneku s tomatu-olivovou  
salsou na pečeném lilku
- 34 Grilovaný okouník červený na zeleninovém tataru
- 36 Carpaccio z hovězí svičkové
- 38 Aromatické olivové oleje  
Smažení na olivovém oleji  
Jak olej používat  
Druhy oliv

# polévky

- 44 Zeleninové consomé s dary moře
- 46 Bílá smetanová tomatová polévka
- 48 Krémová polévka rucolla
- 50 Krémová bramborová polévka
- 52 Krémová kukuřičná polévka
- 54 Andaluské gazpacho

# sendviče

- 58 Lox Bagel s marinovaným lososem graved lax
- 60 Marinování lososa graved lax
- 62 Sezamový triángl s rostbífem a bylinkovou remuládou
- 64 Rostbíf s bylinkovou remuládou

# těstoviny

- 66 Příprava domácích těstovin
- 68 Fettucine s restovanými mandlovými žampiony  
a houbami shitake

# ryby

- 72 Steak z norského lososa se zeleným chřestem a holandskou omáčkou
- 74 Pošírovaný candát na kořenové zelenině
- 76 Filátka z mořského jazyka na fritovaném čerstvém listovém špenátu
- 78 Filet z kambaly veliké s restovanou zeleninou a drcenými rajčaty
- 80 Pečený mečoun v parmezánu s jemnými plátky zeleniny
- 82 Grilovaný filet z tuňáka na kompotu z cherry tomatů a černých oliv, šťouchané brambory
- 84 Grilované tygří krevety na citrónové trávě a plátkách česneku s lehkým risotem
- 86 Základní receptura pro přípravu rizota  
Další kombinace s rizotem



# *masa*

- 90 Příprava steakových mas
- 92 Grilovaná kuřecí prsa s bílým a zeleným chřestem
- 94 Omáčka demi-glace
- 96 Marinovaná vepřová panenka na čerstvém tymiánu s jemnou smetanovou omáčkou a hříbky
- 98 Telecí karé na ragú z baby karotky a mladých ředkviček s domácími
- 100 Rizoto San Marco s grilovanými filátky králičího hřbetu a zeleninou romanesco
- 102 Filet z hovězí svíčkové na ragú z mladých artyčoků, hříbků a zeleného chřestu
- 104 Filírovaná kachní prsíčka na rozmarýnu s čekankou v parmské šunce a domácí fettucine
- 106 Jehněčí panenky v bylinkové krustě
- 108 Marinované jehněčí kotletky na čerstvém listovém špenátu s domácími růsti
- 110 Jehněčí kotletky s mozzarellou a plátky grilovaných rajčat  
Koření a bylinky

# dezerty

- 114 Lehké italské tiramisu
- 116 Karamelizované bliny s lesním ovocem  
a krémem mascarpone
- 118 Lesní plody na čokoládové pěně
- 120 Malinový dortík
- 122 Jahody v piškotu na jemném  
vanilkovém krému
- 124 Gratinované maliny v lehkém sabayone
- 126 Ovoce v tmavé a bílé belgické čokoládě
- 128 Jednoduchý jablkový koláč
- 130 Grapefruitový šerbet