

OBSAH

V KOSTCE O JOGURTU 6

- Úvodem 6
- Výživné hodnoty 8
- Základní recept na jogurt 9

SALÁTY, POMAZÁNKY A DIPY 10

- Salát z pečené zeleniny a vlašských ořechů 12
- Míchaný zelený salát s avokádem 14
- Pestrý salát s kuřecím masem 16
- Salát s rostbífem po thajsku 17
- Lehký pikantní bramborový salát 18
- Dip s uzeným lososem, koprem a limetou 20
- Kořeněný čočkový dip 22
- Dip s mrkví, zázvorem a koriandrem 23
- Dip s mrkví a cuketou 24
- Pomazánka s pečeným lilkem, fetou a mátou 26
- Dip s rajčaty a bazalkou 28
- Špenátová raita 28
- Dip s cuketou, fetou a kmínem 29
- Tzatziki 30
- Pomazánka se sýrem cottage a meruňkami 32

POLÉVKY 34

- Studená okurková polévka se zeleninovým relisšem 36
- Studená šalotková polévka s vůní zázvoru a limety 38
- Studená polévka se sladkými brambory a hruškou 40
- Cuketová polévka s citronovou příchutí 41
- Kořeněná čočková polévka 42
- Vydatná fazolová polévka 44
- Brokolicevá polévka s fetou a parmezánem 46
- Bramborová polévka se zelenými fazolkami 47
- Polévka z pečené dýně 48
- Hovězí polévka s masem a zeleninou 50

PŘEDKRMY A HLAVNÍ CHODY 52

- Pečený losos s mátovou omáčkou 54
- Zeleninové karí 56
- Těstovinové mušličky s brokoliceovou omáčkou 57
- Karbanátky s koriandrovou omáčkou 58
- Kořeněné kuře s mátovou omáčkou 60
- Pečený mořský jazyk s příchutěmi Indie 62
- Jehněčí v karí omáče 63
- Mořský jazyk se špenátovo-čočkovou pokličkou 64

Masové kuličky s bylinkovou omáčkou 66
Treska v tahini omáče 68
Pečené lilky plněné mletým hovězím 69
Rybí karbanátky s tatarskou omáčkou 70
Mořský jazyk s fetou po mediteránsku 72
Pečené kuře v kmínové marinádě 74
Pečená treska v hořčicové omáče 75

SLANÉ PEČIVO 76

Energetický chléb 78
Kukuřičný chléb 80
Jogurtové bochánky 82
Páj s hříbkou a třemi sýry 84
Makový chlebiček 85
Páj s rajčaty a bazalkou 86
Tartaletky s ořechovo-masovou náplní 88
Zapečená polenta se špenátem a dýní 90
Slaný koláč s pórem a brící 93

MOUČNÍKY A DEZERTY 94

Broskvový koláč
s bílou polevou a pistáciemi 96
Kakaové bábovičky s jogurtovou šlehačkou 98
Tvarohový dort s vůní zázvoru 100
Jogurt s brusinkovou omáčkou 102

Panna cotta s mučenkovou omáčkou 104
Jogurt s dušenými jablky 105
Kokosový jogurt s datlemi 106
Jogurt s bobulovým ovocem 108
Mražený mangovo-jogurtový krém 110
Hruškovo-jogurtové nanuky 112
Jogurt s glazovanými fíky a medem 114
Jogurt s glazovanými hruškami a mátou 114
Jogurt s banány, datlemi a mandlemi 115
Jogurtové muffiny s fíky 115

NÁPOJE 116

Meruňkový koktejl s kardamomem 118
Jablečný koktejl s mátou a zázvorem 120
Okurkový koktejl s mátou 120
Banánový koktejl s medem a mandlemi 121
Jahodový koktejl s mátou 121
Ananasový koktejl s limetou a zázvorem 122
Mangové lassi 124
Jahodovo-zázvorové lassi 124
Růžičkové lassi 125
Pikantně kořeněné lassi 125
Banánovo-jahodový koktejl 126

REJSTRÁK 128