

rejstřík

Kuřecí prsa v rajčatové marinádě s chilli a bulgurovým salátem s mátou	8
Kuřecí špízy s arašídovou omáčkou	10
Grilované kuře	14
Kuřecí stehna v jogurtové marinádě s kurkumou a chilli	15
Zapečený sendvič se sýrem, krůtím masem a brusinkovým dresinkem	16
Grilovaná krkovička s pečenými bramborami a česnekovým dipem	17
Kuřecí paličky v pikantní omáčce	18
Grilovaná vepřová pečeně se salátem z kysaného zelí	22
Křupavá křídla s paprikovotymiánovou krustou	23
Pljeskavica s domácím ajvarem	24
Grilovaný losos rajčatovým salátem s bazalkou	25
Kuřecí prsa v bylinkové marinádě se salátem a parmazánovým dipem	28
Karbanátky z krůtího masa s koprem a salátem z okurek a ředkviček	29
Kuřecí prsa v kari marinádě se salátem z rýžových nudlí	30
Grilovaná makrela	31
Grilovaný pstruh s avokádovým salátem	32
Grilovaný hermelín s vlašskými ořechy, rozinkami a hroznovým vínem	36
Grilovaná kukuřice	40
Grilované papriky plněné balkánským sýrem	41
Zapečený sendvič s mozzarellou, zeleným jablkem a rukolou	42
Grilovaný lilek s tahini omáčkou a nakládanou cibulí	43
Grilovaná mrkev s hořčičným dipem	46
Špíz s cuketou a halloumi sýrem	47
Žampiony plněné šunkou, mozzarellou a ricottou	48
Grilovaná cuketa s parmazánem	49
Vegetariánský hamburger z fazolí a cizrny	50
Grilované tofu v sezamu	52
Jogurtový dip k masu	58
Dip z nakládaného pepře	58
Enchiladas dip	58
Bylinkový dip	59
Arašídová omáčka	59
Kari dip	59
Rajčatový dip	60
Hořčičný dip	60
Česnekový dip	60
Jogurtovoparmazánový dip	61
Špenátové chimichurri	61
Koprový dip	61
Ajvar	62

Křenovotvarohový dip	62
Avokádový dresink	64
Medová zálivka	64
Balzamický dresink	65
Malinový dresink	65
Základní dresink	66
Bylinkový dresink	66
Dresink z vinného octa a šalotky	67
Broskve s parmskou šunkou a mozzarellou	72
Chlebičky s celerovou pomazánkou	73
Roláda z uzeného lososa s čerstvým sýrem, koprem a okurkou	74
Salát s quinoou, avokádem a grilovanou broskví	75
Těstovinový salát s bazalkou, cherry rajčátky a mozzarellou	76
Zdravý coleslaw	77
Rajčatový salát s mozzarellou	77
Salát s olivami a parmazánem	78
Okurkový salát s bílou ředkví	78
Salát z pečených brambor s jarní cibulkou	79
Mexický salát	79
Vrstvený salát	80
Grilovaný balkánský sýr s bulgurovým salátem	81
Guláš na grilu s fazolemi, rajčaty a bramborami	84
Bublanina s malinami	86
Zauzený losos s listovým salátem	88
Celozrnná pizza s ricottou a cuketami	90

Redaktor – Petr Novák
 Autoři receptů – Tým Jíme zdravě
 Fotografické recepty – Marie Baťoňová
 Grafický návrh a sazba – Barbora Hlubučková
 Texty a výprava – Martina Vaculíková
 Korektura – Štěpánka Tvrdíková, Lenka Hlaváčková
 Tisk a vazba – Tisk Centrum s.r.o.

Vydala nakladatelství – © VERDON CAPITAL s.r.o., Praha 2021
 jako svou 13. publikaci, 96 stran

Kontakt: podpora@jimedzdrave.cz

Židlo společnost: Bělehradská 658/23, Vinohrady (Praha 2), 120 00 Praha

ISBN 978-80-88387-20-6

© VERDON CAPITAL s.r.o., 2021, všechna práva vyhrazena