

Obsah

Kapitola o rozmanitých zbytcích

ETUDA PLNÁ VAJEC A MLÉČNÝCH

VÝROBKŮ 17

— Bílkové pusinky	18
— Bílkové semínkové sušenky	20
— Bílkový chlebiček	22
— Bílkové suchary	23
— Čokoládová pavlova	26
— Ochucené ořechy	29
— Clover Club koktejl	30
— Žloutkový krém	32
— Pasta carbonara	34
— Polévkové nudličky	36
— Strouhání do polévky	38
— Polévka s vaječnou jíškou	39
— Vaječná tlačenka	41
— Bílá pizza	43
— Sýrová focaccia	44
— Sýrová omáčka	47
— Pečený hermelín	48
— Obatzda	50
— Ricottové lívanečky	51
— Ricottové koblížky	52
— Tiramisu	54
— Tvarohové šátečky	57
— Mražený jogurt v citronádě	60
— Pečený jogurt	61
— Domácí máslo	62
— Přepuštěné máslo (ghí)	64
— Zkaramelizované mléko	65

ETUDA ZELENINOVÁ 67

— Pečená zelenina	68
— Zeleninové placičky a špalíčky	70
— Zeleninový vývar	74
— Kořeněná krémová polévka	78
— Kari polévka s bramborami a kuřecím masem	80
— Instantní zeleninová polévka	83
— Zeleninový eintopf s čočkou	84
— Zeleninový flan	86
— Rychlá nakládaná zelenina	88
— Poctivá bramboračka	90
— Dušená mrkev	92
— Pastinákové pyré	95
— Pečená řepa	96
— Chřodník	98
— Nakládaná cibule	101
— Cibulačka	102
— Švábský cibulový koláč	104
— Květáková polévka neboli krém Dubarry	106
— Květákový bulgur	108
— Zapečená květáková pomazánka	111
— Zapečený chleba s kedlubnou	112
— Kedlubnová polévka	113
— Dušený špenát	114
— Špenátové noky	116
— Kuřecí maso se špenátem	119
— Rajčatová polévka z čerstvých rajčat	120
— Řecký salát	123
— Plněné papriky	124
— Paprikové ragú	128
— Cuketový chlebiček	129
— Cuketové čtverečky	130
— Cuketové kuličky	132

— Klobásky v letní zelenině	134
— Lilkový kaviár	135
— Tzatziki	136
— Zdrcený okurkový salát	137
— Asijský okurkový salát	138
— Okurkovo-bazalková limonáda	140
— Fazolky na smetaně	141
— Fleky se zelím	144
— Zelný salát Coleslaw	146
— Zelné placky se slaninou	148
— Zelníky	149
— Minutková buřtgulášová zelňačka	151
— Klasická zelňačka	154
— Kimčchi	156
— Kapustové karbanátky	158
— Zadělávaná kapusta	160
— Kapustičky pečené s bramborami	163
— Těstoviny s kešu omáčkou a kapustičkami	165
— Pórkový nákyp	167
— Polévka z pečené dýně	170
— Zapečená špagetová dýně	172
— Plněné houby	173
— Krémová žampionová polévka	174
— Zálivka z pečeného česneku	175
— Křenová pomazánka	176
— Fenyklový salát	178
— Pomazánka s medvědí česnekem	179
— Polévka ze zeleného lupení	180
— Polévka z hlávkového salátu	183
— Hlávkový salát v jogurtové zálivce	184
— Focaccia s bylinkovým salátem	185
— Bylinková sůl	188
— Pesto z čokoloholi	189

ETUDA OVOCNÁ 193

— Nakládané citrony	194
— Citronáda	196
— Jahodová huspenina	197
— Třešňová bublanina	198
— Melounový salát	200
— Jablka v županu	201
— Hraběčiny řezy	204
— Hruškový koláč na plech	206
— Jablečný krambl s nutellou	208
— Kynutý švestkový koláč s drobenkou	209
— Ovoce dušené ve víně	212
— Pomerančový punč	213
— Grilované klementinky	214
— Banánové sušenky s ovesnými vločkami	215
— Banánová zmrzlina	216
— Banánový chlebiček	218
— Banánové lívance bez mouky	220
— Avokádové brownies	221
— Guacamole	224

ETUDA O VČEREJŠÍM PEČIVU 227

— Žemlové knedlíky	228
— Ochucené krutony	231
— Rychlá nádivka	232
— Chipsy ze včerejšího pečiva	234
— Bruschetta	235
— Rozpečené plněné rohlíky	236
— Grilovaný sýrový sendvič	237
— Žemlovka	240
— Ribollita	243
— Ovocné knedlíky z toustového těsta	244
— Panzanella	246
— Salát Dakos	248
— Tortilové chipsy	249

ETUDA O ZBYTČÍCH PŘÍLOH 251

— Štúchané brambory	252
— Francouzské brambory	254
— Lokše	256
— Bramborový trhanec	259
— Bramborové bagety	260
— Bramborové krokety ze zbylé kaše	264
— Rýžové kari placičky	266
— Smažená rýže	268
— Gruzínská sladká rýže	269
— Rýžový salát	270
— Knedlík ve vajíčku	272
— Knedlíkový salát	273
— Těstovinová frittata	274
— Bleskové šunkofleky	276
— Vegetariánské burgry	278
— Hrachové karbanátky	280
— Voňavé fazole	281

ETUDA O ZBYLÉM MASU 283

— Taštičky s masovou náplní	284
— Paštičky do polévky	286
— Masové krokety	287
— Haše	289
— Náhradní šoulet	290
— Husí nebo kachní pomazánka (rillettes)	292
— Kachní játra ve vlastním sádle	293
— Zadělávané drůbky	294
— Buřty na paprice	295
— Lohikeitto	296
— Rybí frikadely	299

ETUDA O VYKLÍZENÍ SPÍŽE 301

— Rychlá polévka z červené čočky	302
— Fazolová polévka	303
— Hrstková polévka	306
— Pečené fazole	308
— Hrachová polévka	310
— Hrachová kaše	312

— Čočková polévka	314
— Hummus	316
— Hummus z naklíčených luštěnin	317
— Pučálka	318
— Chléb z naklíčeného zrní	319
— Jahelné rizoto	320
— Knäckebröt	322
— Medové sušenky	325
— Ovesné kuličky	326
— Energetické kuličky	328
— Houbová sůl	330
— Olivová tapenáda	331
— Olivové tyčky k vínu	332
— Pesto rosso	335
— Pivní chleba	336
— Rychlé křehké šátečky	337
— Domácí marshmallows	338
— Chococcino	341

ETUDA, KTERÁ V KOŠI NEKONČÍ 343

— Rajčatové slupky	344
— Mrkvové placičky	346
— Pomazánka z odšťavněné dřeně	347
— Housky se zeleninovou dření	348
— Pečená dýňová semínka	351
— Mrkvové chimichurri	352
— Chipsy z bramborových slupek	354
— Česnečka neboli oukrop	357
— Jablečný ocet	358
— Čaj z jablečných slupek	360
— Sušená citrusová kůra	362
— Citrusový čisticí prostředek	363
— Omeleta z aquafaby	364
— Vejce naložená v láku z okurek	366
— Prášek z vaječných skořápek	368

Kapitola co dům dal

ETUDA O ZÁKLADNÍCH SUROVINÁCH 373

- Vitamínová voda 374
- 5minutová ovesná kaše 375
- Vaječná omeleta 376
- Míchaná vajíčka 378
- Ochucený hummus 380
- Ochucený kuskus 383
- Těstovinový salát 384
- Plněné pečené brambory 387
- Rýžový pilaf 390
- Tvarohová pomazánka 392
- Smetanová omáčka na cokoli 394
- Plněná pečená bageta 395

ETUDA O ZÁKLADNÍCH POSTUPECH 397

- Zálivka na salát 398
- Majonéza 400
- Sýrová omáčka na zapékání
(omáčka Mornay) 402
- Frittata 404
- Minestronka 408
- Domácí pizza 412

- Italské rizoto 416
- Domácí tortilly 418
- Tortillový wrap I 420
- Tortillový wrap II (zapečený) 423
- Sýrová quesadilla 426
- Samosy 428
- Pirohy 430
- Bulky na burgry 432
- Kynuté ovocné knedlíky 435
- Obyčejné muffiny 438

Plánovací kapitola

ETUDA O TÝDENNÍM PLÁNU 445

- Slepíčí polévka 448
- Rajské špagety 2.0 451
- Bramborový guláš 454
- Drůbeží játra na houbách 456
- Pikantní kuřecí křídla 458
- Bůček nastudeno 461
- Snadná vepřová roláda 462
- Šlehačková bábovka 464
- Perníkové řezy 466
- Merenda 468