

Obsah

ÚVODNÍ INFORMACE

Proč vařím jinak	12
Co v kuchařce najdete?	13
Alternativní měrné jednotky	15
Stravovací styly	16
Sezónní zelenina (tabulka)	18
Sezónní ovoce (tabulka)	19

POUŽITÉ SUROVINY

ZELENINA

Brokolice	22
Celer (bulvový)	23
Celer (řapíkatý)	24
Cibule	25
Cuketa	26
Česnek	27
Dýně	28
Fazolové lusky	29
Hrášek	30
Chřest	31
Kedlubna	32
Květák	33
Lilek	34
Medvědí česnek	35
Mrkev	36
Okurka	37
Paprika	38
Polníček	39
Pórek	40
Rajčata	41
Rebarbora	42
Ředkvičky	43
Řepa	44

Saláty listové	45
Špenát	46
Zelí hlávkové	47
OVOCE	
Borůvky	50
Broskve	51
Jablka	52
Jahody	53
Maliny	54
Meruňky	55
Ostružiny	56
Rybíz	57
Švestky	58
Třešně	59
NETRADIČNÍ SUROVINY	
Coconut aminos (kokosová aminos omáčka)	62
Curry pasta (červená, zelená, žlutá)	62
Erythritol	63
Ghí	63
Chia	64
Kakaové máslo	64
Kokosová mouka	65
Kokosový cukr	65
Kokosový olej	66
Mandlová mouka	66
Psyllium	67
Sezamový olej	67
Sléz maurský	68
Tahini (tahina, tehina)	68
Tapioková mouka (škrob)	69
Xylitol (xylit)	69

RECEPTY

SNÍDANĚ

Bílá granola	73
Květákové kedgeree	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83
Rychlá ranní kaše	87
Shakshuka a vejce v ořistci	91
Snídaňová cuketová hnízda	97
Snídaňové čokoládové tuftíky	101
Turecká vejce Cilbir	105

POLÉVKY

Gazpacho	113
Hebký mrkvový krém	117
Hráškový krém s pistáciemi a mátou	121
Jarní kuřecí polévka	127
Koprová polévka s lososem	133
Krémová salátová polévka	137
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141
Ředkvičková polévka	147

HLAVNÍ JÍDLA

Bylinková panenka s teplým květákovým salátem	153
Cuketové špagety s pečenými rajčaty a fetou	157
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161
Gyros v oopsie plackách	167
Houby na smetaně s brokolicovými noky	173
Hovězí burger obouručák	179
Hovězí ragú s houbami	185
Indické vepřové curry s mango chutney	191
Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk	197
Kuře na paprice	203
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	219
Kuřecí prsa s květákovou „polentou“	223
Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Květáková falafel miska	235

Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Pečená ďábelská krkovička	247
Pečená lilková směs s mozzarellovými těstovinami	251
Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou	257
Pečené lečo	263
Rajská omáčka s masovými kuličkami	269
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Světová křupavá kuřecí křídla	285
Španělská vepřová pánev	291
Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297
Tvarohové nočky s jahodami	303
Vepřové nudličky s brokolicí	307
Zapečené cuketové mexické rolky	313
RYCHLOVKY	
Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Dýňová směs se sekanou	327
Grilované nektarinky s tvarohem	331
Kari květák s kuřecím masem	335
Kedlubnové stir fry	339
Korejská zeleninová palačinka	345
Kořeněná treska s rebarborovou salsou	349
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Květákové „halušky“ s brynzou	365
Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“	369
Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
SALÁTY	
BLT salát	383
Caesar salát s kuřecím masem	387
Cobb salát	393
Čerstvé nekvašené kimči	397
Ledový salát s modrým sýrem	401
Letní zeleninový salát se sýrem a vejci	405
Nicoise salát	409

Pikantní cuketový salát	413
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Salát s grilovanými broskvemi a sušenou šunkou	421
Salát z pečených paprik	425
Salát z pečených rajčat a lilku	429
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
CHUŤOVKY	
Cuyoza knedlíčky	439
Guacamole	443
Htipiti dip s křehkými kreky	449
Kvašené ředkvičky	455
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Nakládaná vejce	465
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Pečená mrkev s feta dipem	475
Pomazánky	479
Avokádová pomazánka	480
Bůčková pomazánka	481
Budapeštská pomazánka	482
Cuketová pomazánka	483
Česneková pomazánka	484
Dýňová pomazánka	485
Hermelínová pomazánka	486
Hrášková pomazánka	487
Houbová paštika	488
Lilková pomazánka	489
Nivová pomazánka	490
Pažitková pomazánka	491
Pikantní masová pomazánka	492
Pomazánka s červenou řepou	493
Rybí pomazánka	494
Ředkvičková pomazánka	495
Tuňáková paštika	496
Špenátová pomazánka	497
Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Topinková hermelínová pomazánka	499
Tvarůžková pomazánka	500

Vajíčková pomazánka	501
Osvěžující nápoje	503
Kouzelná limonáda	504
Jogurtové lassi	505
Ledový chai latte	506
Okurková limonáda	507
Zmrzlinová citronáda	508
DEZERTY	
Borůvkové dortíky	513
Jahodový dort se zakysanou smetanou	519
Jogurtová pěna s rebarborovým přelivem	525
Křehké letní tartaletky	529
Okurkové nanuky s mátou	535
Ostružinová zmrzlina	539
Třešňová bublanina	543
Tvarohový koláč s rybízem	547
NA CESTY	
Frittata se zelenými fazolkami	553
Ořechové tyčinky	557
Pečené celerové „bramboráky“	561
Sušené maso	565
Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
PŘÍLOHY	
Barevná květáková rýže	579
Gratinovaná kedlubna s pórkem	583
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587
Zeleninové tolárky	591
PEČIVO	
Česnekový chléb	597
Slunečnicový chléb	601
Tahini kreky	605
SUROVINY	
Ajvar	611
Domácí hořčice	615
Domácí jogurt	619

Domácí kečup	625
Domácí slanina	629
Chilli omáčka sriracha	633
Indická jogurtová omáčka raita	637
Indický sýr panýr	641
Krůtí prsa pečená v majonéze	647
Kořenící směsi	651
Dukkah	652
Garam masala	653
Grilovací koření	654
Gyros koření	655
Chorizo koření	656
Kari koření	657
Koření pěti vůní	658
Za'atar	659
Ochucená sůl	661
Houbová sůl	663
Bylinková sůl	664
Česneková sůl	665
Červená vinná sůl	666
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668
Rajčatová sůl s bazalkou	669
Káвовá sůl	670
Šunková sůl	671
Křenová sůl s červenou řepou	672
Limetková sůl s koriandrem	673
Sriracha sůl	674
Thajská sůl	675
Pesto	677
Bazalkové pesto	678
Dýňové pesto	679
Hráškové pesto s mátou	680
Pesto z červené řepy	681
Pesto ze sušených rajčat	682
Špenátové pesto	683

BYLINKY

Čerstvé bylinky v kuchyni	684
---------------------------------	-----

REJSTŘÍKY

Rejstřík receptů podle typu jídla	686
---	-----

Rejstřík receptů podle stravovacího stylu	690
---	-----

Rejstřík surovin	694
------------------------	-----

RECEPTY NAVÍC

Špenátová míchaná vejce	85
-------------------------------	----

Tapiokové těstoviny	255
---------------------------	-----

Sýrové trojúhelníčky (nachos)	318
-------------------------------------	-----

Mandlové trojúhelníčky (nachos)	319
---------------------------------------	-----

Ozdobný „cukr“	516
----------------------	-----

Čínské jerky	568
--------------------	-----

Domácí majonéza	574
-----------------------	-----