

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>3</b>	Řecký salát	64
Jak fungují chutě a jak vytvořit recept?	4	Italský těstovinový salát	66
Jak solit maso?	7	Mexická těstovinová miska	68
Jak být v kuchyni efektivní?	9	Řecký těstovinový salát	70
<b>Snídaně &amp; malá jídla</b>	<b>11</b>	Losos se salátem z quinoj	72
Vejce do skla	12	Cibulovo-cuketové bhajis s raitou	74
Vařená vejce	14	Chřest s máslovou omáčkou Beurre Blanc	76
Smaženka	16	Čočkové curry	78
Míchaná vejce se sýrem a topinkami	18	Zeleninové curry s cizrnou	80
Camping salát	20	Zapečené lilky	84
Pochoutkový salát	22	<b>Polévky</b>	<b>87</b>
Hermelínový salát	24	Zeleninový zbytkový vývar	88
Vajíčková pomazánka	26	Čočková polévka	90
Česneková pomazánka	30	Kukuřičný krém	92
Rybíčková pomazánka	32	Polévka s rýží a kuřetem	94
Budapešťská pomazánka	34	Hrášková polévka s uzeným masem	96
Ovesná kaše na čtyři způsoby	36	Brokolicový krém	98
Slaná ovesná kaše	40	Krémová rajčatová polévka	100
Tvarohové vafle	42	<b>Hlavní jídla</b>	<b>103</b>
Vafle ze sýrového těsta	44	České rizoto	104
Kefírové lívance	46	Kuře na paprice	106
Vanilková granola	48	Zelená čočka na kyselo s vejcem a cibulkou	108
Muffiny s drobenkou	50	Lečo	110
Slaný koláč z listového těsta	52	Plněné papriky	112
Pizza šneci	54	Vepřové na houbách	116
<b>Saláty &amp; zeleninová jídla</b>	<b>57</b>	Játrová omáčka	118
Italský salát s burratou	58	Smažený sýr v housce	120
Asijská miska	60	Pasta al pomodoro	122

Spaghetti Carbonara .....	126
Pasta Cacio e Pepe .....	130
Zapečené gnocchi .....	132
Spaghetti Aglio olio e peperoncino .....	134
Pasta Alfredo .....	136
Carpaccio .....	138
Risotto s chorizem .....	140
Treska na rajčatech .....	142
Twister jako z KFC .....	144
Kuřecí stripsy .....	146
Hovězí steak s houbovou omáčkou .....	150
Kuřecí křídýlka .....	152
Club sandwich .....	154
Grilled cheese .....	156
Tacos s krevetami .....	158
Smažené kuřecí paličky .....	160
Burger se smaženým kuřetem .....	162
Kuřecí Teriyaki .....	164
Vaječné nudle „lo mein“ s vepřovým masem .....	166
Nudle Udon .....	168
Smažená rýže .....	172
Soba nudle s lososem .....	174
Thajské červené kari .....	176
Hovězí na zázvoru a česneku .....	178

## **Dorty & dezerty 181**

Pěna z bílé čokolády .....	182
Crumble .....	184
Brownies s arašídovým máslem .....	186
Makovo-citrónový chlebiček .....	188

Red velvet cupcakes .....	190
Ricottové koblížky bez kynutí .....	192
Pavlova roláda .....	194
Tvarohová bábovka .....	196
Mrkvová bábovka .....	200
Plněné rohlíčky .....	202
Cuketový perník .....	204
Prošivaná deka .....	206
Nekynutý litý koláč s drobenkou .....	208
Rychlý tvarohový koláč .....	210
Strouhaný tvarohový koláč .....	212
Meruňková galetka s tvarohem .....	214
Piškotový dort .....	216
Krtekův dort .....	220
Míša dort .....	222
Nepečený jablečný dort .....	226

## **Road trip Itálie 229**

Benátky .....	231
Modena & Maranello .....	235
Toskánsko .....	239
Řím .....	241
Neapol .....	247
Pobřeží Amalfi .....	251
Dolomity .....	255
Latteria Sorrentina .....	259

## **Závěr 264**