

Obsah

9 Úvod

11 KDE ZAČÍT

- 12 O středomořské stravě
- 12 Od diety k ležérnímu vaření na středomořský způsob
- 15 Povinné suroviny ve spížárně
- 19 Vychytávky do spíže
 - 20 Bylinková pesta
 - 23 Mražená strouhanka
 - 25 Salsa verde
 - 27 Octová zálivka
 - 28 Med s bylinkami
 - 28 Pikantní chilli olej
 - 30 Pražený česnek

33 OBČERSTVENÍ A KOKTEJLY O TŘECH (NEBO MÉNĚ) INGREDIENCÍCH

- 34 Bylinková ricotta
- 36 Pistácie kořeněné zátarem
- 38 Co je to zátar?
7 způsobů využití zátaru
- 39 Pražený česnek a marinované olivy
- 41 Červené papričky s kapary a sherry octem
- 42 Cacio e Pepe Farinata
- 45 Humus z bílých fazolí
- 47 Crostini s fenyklem a parmezánem
- 48 Fíky ve slatině
- 50 Prosecco slazené medem
- 51 Americano
- 52 Limonata Smash
- 55 Cocchi Americano Spritz

57 SALÁTY A POLÉVKY

- 58 Chřestový salát s ředkvičkami, hráškem a avokádem
- 61 Salát caprese se směsí melounu a šunky
- 63 Niceský salát
- 65 Letní panzanella
- 68 Řecký salát s lososem uzeným horkým kouřem
- 71 Restovaná tykev delicata s kapustovým salátem
- 72 Nejjednodušší rukolový salát
- 73 Polévka z pečených řeckých rajčat
- 74 Okurkové gazpacho s cizrnovými krutony
- 76 Pikantní uzená rýžová polévka
- 79 Česnečka s parmezánem a zeleninou

83 LUŠTĚNINY, OBILOVINY A PÁR NETRADIČNÍCH TOPINEK

- 84 Bílé fazole dušené na olivovém oleji
- 87 Karbanátky z černé čočky s jogurtem
- 89 Pikantní brokolice rabe s cizrnou
- 90 Cizrnová placka se šlehaným feta sýrem a marinovanými rajčaty
- 93 Zapečená směs sýra, růžičkové kapusty a pšenice farro
- 96 Nejjednodušší rizoto s parmezánem
 - 99 LÉTO: Rizoto z čerstvé kukuřice a rajčat
 - 100 PODZIM: Rizoto se šalvějí a sladkými bramborami
 - 101 ZIMA: Rizoto s houbami a červenou čekankou
 - 103 JARO: Chřestové rizoto s citronem
- 105 Krémová polenta
- 106 Rychlá polenta s uzeninovým ragú
- 107 Krevety scampi s polentou
- 108 Polenta s ratatouille s bílými fazolemi
- 111 Celozrná focaccia na pánvi
- 113 Toust s mozzarellou a ančovičkami
- 114 Rajčatový chléb s burratou a salsou verde

117 TĚSTOVINY VŠECH BAREV

- 119 Bucatini aglio e olio s rukolou
- 120 Těstoviny s nevařenou omáčkou z letních rajčat
- 123 Krevetová pánev s orzem (těstovinoviů rýží) a feta sýrem
- 125 Karamelizované houbové těstoviny s křupavou šunkou
- 127 Cuketové linguine s jogurtem
- 128 Špagety a ragú s masovými kuličkami
- 131 Tortellini na hnědém másle se špenátem a lískovými oříšky
- 134 Těstoviny s puklými cherry rajčaty a mečounem
- 137 Těstoviny na pestu s červenou čekankou
- 139 Těstoviny s brokolicí, kapary a ančovičkami
- 141 Izraelský kuskusový salát s bylinkami, zelenými olivami a pistáciemi
- 144 Gnudi se špenátem a artičoky

147 JÍDLA PRO STOLOVÁNÍ

- 148 Kuře na tymiánovém pestu s křupavými bramborami
- 151 Losos v bláznivé vodě
- 153 Galeta z karamelizovaného pórku a fenyklu s plísňovým sýrem
- 155 Hovězí steak tagliata s rukolou a parmezánem
- 158 Grilovaný mečoun se salátem z fenyklu a kapar
- 161 Orestovaná cuketa s harissou a zeleninou
- 162 Zapečená směs s uzeninou, paprikou a cibulí
- 163 Hřebenatekky s hnědým máslem a rozmarýnem
- 164 Kuřecí stehna na citronu s olivami
- 166 Saltimbocca z pečené tresky
- 169 Křupavé jehněčí maso s květákem a datlemi
- 170 Milánské kuře s citronovým escarole
- 172 Slávky all'Amatriciana
- 175 Sýr halloumi s kebab kořením a zeleninou
- 177 Vejce v očiřtci
- 178 Brokolicový steak se salsou z vlašských ořechů a rozinek

181 DEZERTY

- 182 Čokoládový dort s olivovým olejem
- 185 Broskve v růžovém víně
- 186 London Fog Affogato
- 188 Meruňkové clafouti s mandlemi
- 190 Čokoládové lanýže s tahinou
- 193 Gratinované maliny s ricottou
- 194 Citrusový dort z polenty
- 197 Hruškový crumble s čokoládou
- 199 Panna cotta z řeckého jogurtu
- 202 Restované fíky s tmavou čokoládou a mořskou solí

203 *Kam pro suroviny*

204 *Poděkování*

205 *O autorce*

206 *Rejstřík*
