

Rejstřík

Dezerty a svačiny

Borůvkové muffiny s jogurtem	12
Čokoládové brownies	14
Čokoládové muffiny z tvarohového těsta	16
Čokoládové sušenky bez mouky	18
Dezert do skleničky s malinami	20
Kokosové řezy	22
Strouhaný koláč	24
Ovesné lívance s podmáslem	26
Pečená ovesná kaše	28
Řepné sušenky	30
Tvarohová buchta	32
Francouzský toust s jablky a řeckým jogurtem	34
Zapečená jablka s drobenkou	36
Měkké cuketové sušenky	38
Malinový trifle s celozrnnými piškoty	40
Kávová zmrzlina „nice cream“	42
Kakaový koláček s čokoládovou polevou	44
Jogurtový koláč s ovocem	46
Bramborový tatarák	50
Česneková pomazánka s tvarohem	50
Tuňáková pomazánka s avokádem	51
Dýňový hummus	52
Tvarůžková pomazánka	53
Pomazánka z pečené cukety	56
Papriková pomazánka s křenem	56
Pomazánka z uzené makrely	57
Drožděvá pomazánka	58
Mrkvová pomazánka	59

Polévky

Zelňačka s uzeným tofu	62
------------------------------	----

Květáková polévka	64
Bramborovocuketová polévka	66
Rychlá cibulačka	68
Mrkvová polévka	70
Brokolicová polévka	72
Kyselo	74
Dýňová polévka	76
Krémová česneková polévka	78
Rajčatová polévka s těstovinami	80
Rychlá houbová polévka	82
Cuketová polévka s kuřecím masem	84
Bramboračka se sýrem a šunkou	86

Hlavní jídla

Cuketové bramboráky	90
Dušený losos se sójovou omáčkou	92
Hovězí kousky ve smetanovohořčičné omáčce	94
Italské ragú s cizrnou	96
Karbanátky z červené čočky	98
Kuličky z mletého krůtího masa s koprem s cuketovými nudlemi	100
Kuřecí řízky v kukuřičné strouhance s parmazánem	102
Těstovinový salát s tuňákem, kukuřicí a hráškem	104
Kuřecí prsa pečená s mrkví	106
Kuskus z jedné pánve	108
Parmazánové kuře	110
Masové koule s rajčatovou omáčkou	112
Květákové karbanátky	114
Pečená kuřecí stehna s červenou paprikou ..	116
Pečený losos s bylinkovým celozrnným kuskusem	118
Pstruh v kukuřičných lupíncích	120
Šunkofleky	122
Rizoto s rajčaty a chilli	124
Rychlé rýžové nudle se špenátem, dýňovými semínky a balkánským sýrem	126
Salátové burrito	128

Rizoto s kukuřicí a kuřecí šunkou.....	130
Kuřecí salát s avokádovým pestem	132
Vegetariánská směs s cizrnou a hlívou ústřičnou	134
Zapečené hovězí maso se sýrem feta.....	136
Zdravé carbonara z cukety.....	138
Rýžové nudle s kuřecím masem a kari.....	140

Zamrazeno

Kuřecí směs s kokosovým mlékem	146
Chilli con carne	148
Čočková polévka s cizrnou	150
Hovězí maso s limetkou.....	152
Lasagne.....	154
Papriky plněné krůtím masem	156
Květákové kari.....	158
Těstoviny s hráškovou omáčkou.....	160
Špagety s rajčatovobazalkovou omáčkou a olivami.....	162
Mleté hovězí maso na asijský způsob	164
Kuřecí směs s brokolicí, paprikou a citronovou kůrou	166
Kuřecí prsa v pálivé smetanové omáčce	168
Holandský řízek.....	170

Krabičkování

Tortilla s fazolemi a vejci.....	178
Bulgurový salát s kuřecím masem.....	179
Ovesná kaše přes noc.....	180
Hummus se zeleninou.....	181