

Rejstřík

Omáčky

Sýrová omáčka	15
Petrželová salsa s chilli	16
Sladkokyselá omáčka	17
Mexická rajčatová omáčka	18
Arašídová omáčka	19
Omáčka z pečených paprik a rajčat	21
Rychlá koprová omáčka	23
Dýňová omáčka	25
Rychlá švestková omáčka	27
Omáčka na těstoviny s mletým masem	29

Obědy a večere

Smetanové penne s rajčaty	33
Quesadilla s mletým masem	35
Medovočesnekové kuře	37
Kuřecí salát	39
Kuřecí prsa na paprice	41
Pečená kuřecí prsa	43
Taco pasta	45
Vepřové maso ve smetanové omáčce	47
Kuřecí caprese	49
Vepřové ražniči	51
Karbanátky	53
Minutkový vepřový guláš	55
Hovězí guláš	57
Cordon bleu	59
Smažená rýže	61
Špagety s omáčkou ze smetanového sýra	63
Těstoviny s pestem ze sušených rajčat	65
Kuřecí prsa s rozmarýnem	67

Přílohy

Kapustičky s parmazánem a česnekem	72
Brambory s česnekem a sýrem	73
Bramborový salát s cuketou a paprikou	74

Bramborový salát se zakysanou smetanou	75
Kari rýže s hřebíčkem	76

Polévky

Fazolová polévka s klobásou	81
Pórková polévka s bazalkou	83
Brokolicová polévka s čedarem	85
Dršťková polévka z hlívy ústříčné	87
Rychlá čočková polévka s párkem	89
Mrkvová polévka s kokosovým mlékem a chilli	91
Rychlá kari polévka	93
Zelňačka	95

V hlavní roli zelenina

Salát Panzanella	99
Houbové rizoto	101
Brokolicová omáčka s těstovinami	103
Zeleninová směs s bramborami a květákem	105
Boloňská omáčka s vlašskými ořechy a čočkou	107
Květákové kari	109
Kukuřičné smaženky	111
Těstovinový salát s mozzarellou	113
Kapustové karbanátky	115
Zapečená brokolice se sýrem	117
Zapečená cuketa se sýrem	119
Zapečený květák s rajčaty a sýrem	121

Snídaně a svačiny

Míchaná vejce s bazalkou	125
Banana split	127
Snídaňové muffiny	129
Ricottové lívance	131
Skořicový lívanec z trouby	133
Tortilla vejce	135
Ovesná kaše přes noc s jablkem a ořechy	137
Cuketový nákyp	139

Ratatouille frittata	141
Míchaná vejce se špenátem	143
Domácí smetanový sýr	145
Hermelínová pomazánka	146
Droždová pomazánka	147
Bylinková pomazánka ze smetanového sýra	148
Domácí tavený sýr	151
Houskové mini pizzy	153
Cuketové hranolky	155
Rychlé housky z pánve	157

Dezerty

Šneci s čokoládovooříškovým krémem	161
Buchta à la cheesecake	163
Tiramisu kuličky	165
Dort s jahodovou pěnou	167
Makový závin bez kynutí	169
Kakaové dortíky s čokoládovou polevou	171
Banánový pudink	173
Čajové sušenky	175
Křupavá jablka	177
Borůvkový koláč s podmáslem	179
Cheesecake s lesním ovocem	181
Kokosové sušenky	183
Jahodové šátečky	185
Čokoládový pudink	187