

OBSAH

RANNÍ PTÁČE DÁL DOSKÁČE

Bylinková omeleta s cottage sýrem – CELOROČNÍ	14
Ovesná kaše s chia přes noc – CELOROČNÍ	16
Kořeněná míchaná vejce – PODZIM, ZIMA	18
Kadeřávkové lívance – ZIMA, JARO	20
Makovo – citronová kaše – CELOROČNÍ	22
Quinoová kaše s lesním rozvarem – CELOROČNÍ	24
Bezlepkové kakaovo – pohankové palačinky – CELOROČNÍ	26
Jednoduchá ořechovo-skořicová granola – CELOROČNÍ	28
Zlatá jáhlová kaše – CELOROČNÍ	30
Ovesná kaše s kompotem – PODZIM, ZIMA	32
Ranní kuřecí vývar do hrnečku – CELOROČNÍ	34

TO HLAVNÍ

Čočková směs – CELOROČNÍ	40
Krůtí tikka masala – CELOROČNÍ	42
Tortilly s fazolovou směsí a kuskusem – CELOROČNÍ	44
Trhané maso v rajčatové omáčce – CELOROČNÍ	46
Hovězí ragů s hráškem a mrkví z tlakového hrnce – CELOROČNÍ	48
Rychlá kořeněná kuřecí prsa s králičími játry – CELOROČNÍ	50
Pečené papriky s hummusem a mozzarellou – LÉTO	52
Krůtí / kuřecí bylinkové placičky s batátovo-petrželovým pyré – CELOROČNÍ	54
Masové kuličky s rajčatovou omáčkou – CELOROČNÍ	56
Pečený květák s „hummusem“ z bílých fazolí a ajvaru s čočkou beluga – PODZIM, ZIMA	58
Pečené paprikové lusky s mletým masem (s játry) a rajčatovou omáčkou – LÉTO	60
Natrhaná pečená hlíva – PODZIM, ZIMA	62
Pečené lilky s pohankou, rajčaty a parmezánem – LÉTO	64
Quesadilla s fazolemi, čedarem a koriandrovým dipem – CELOROČNÍ	66
Zelené kuřecí curry – JARO, LÉTO	68
Masové gyoza knedlíčky – CELOROČNÍ	70
Červené krevetové curry – CELOROČNÍ	74
Špagetová dýně bolognese – LÉTO, PODZIM	76
Gnocchi se špenátovou krémovou omáčkou a parmezánem – JARO, LÉTO	78

Halloumi cuketové placky s rychlým okurkovým salátem – LÉTO	80
Dhal z červené čočky – PODZIM, ZIMA	82
Lasagne s mletým masem, kešu bešamelem a cuketou – LÉTO, PODZIM	84
Špagety s rajčatovo-cuketovou omáčkou s kapary, olivami a fetou – LÉTO	86
Kuře na paprice bez mouky – CELOROČNÍ	88
Sushi košíčky – CELOROČNÍ	90
Podzimní quinoa salát se špenátem, dýní a jablkem – PODZIM	94
Rychlé wrapy – CELOROČNÍ	96

Z JEDNOHO HRNCE, PLECHU A PEKÁČE

Halloumi zeleninové špízy – LÉTO	102
Pečená feta s rajčaty – LÉTO	104
Marinovaný losos se zeleninou – CELOROČNÍ	106
Těstoviny z jednoho hrnce – CELOROČNÍ	108
Zapečené gnocchi s dýní, fetou a kadeřávkem – PODZIM, ZIMA	110
Pečená zelenina s čočkou a fetou – CELOROČNÍ	112
Bylinkové karbanátky z jednoho plechu s brokolicí a bramborem – CELOROČNÍ	114
Pečené miso kuře se zázvorem a zeleninou – CELOROČNÍ	116
Fazolová polévka s gnocchi – PODZIM, ZIMA	118
Zapečené brambory s chřestem, slaninou a kokosovým mlékem – JARO	120
Paella s krevetami – JARO, LÉTO	122

POLÉVKY A PŘÍLOHY

Mrkvová polévka s červenou čočkou a krutony – PODZIM, ZIMA	128
Polévka z pečených rajčat a papriky – LÉTO	130
Silný hovězí vývar – CELOROČNÍ	132
Dýňová polévka s květákovými krutony – PODZIM, ZIMA	134
Rychlý zelný salát s mrkví – CELOROČNÍ	136
Rozpláclé rozmarýnové brambory – CELOROČNÍ	138
Pečený fenýkl s parmezánem – LÉTO, PODZIM	140
Rýže s quinoou – CELOROČNÍ	142
Čočkové krutony – CELOROČNÍ	144

SVAČINA VOLÁ

Rybičková pomazánka s řasou nori – CELOROČNÍ	150
Řepová pomazánka s ricottou – CELOROČNÍ	152
Vánoční granola s perníkovým kořením – ZIMA	154

Náš hummus – CELOROČNÍ	156
Kadeřávkové chipsy – CELOROČNÍ	158
Slaná cottage miska – JARO, LÉTO	160
Pohankový mini popcorn – CELOROČNÍ	162
Broskve s ricottou a křupavou pohankou – LÉTO	164
Slané vaječné cottage muffiny s mrkví – CELOROČNÍ	166
Špaldové celozrnné bochánky s kořenovou zeleninou přes noc – CELOROČNÍ	168
Základní kváskový žitný chleba – CELOROČNÍ	170
Fermentované probiotické mrkve – CELOROČNÍ	172

PITÍČKA

Lehce kořeněné kakao – PODZIM, ZIMA	178
Kadeřávkové smoothie se zázvorem – CELOROČNÍ	180
Vaječný koňak s pravou vanilkou – ZIMA	182
Kombuchovo-malinové smoothie – LÉTO	184
Filtrovaná káva – CELOROČNÍ	186
Limonáda z vodního keфіru – LÉTO	188
Zimní zahřívací pomerančové smoothie – ZIMA	190

KDYŽ HONÍ MLSNÁ

Dýňoví-skořicoví šneci s kardamomem – PODZIM, ZIMA	196
Dýňová kořeněná bábovka – PODZIM, ZIMA	198
Pohankovo-špaldová galetka s mákem, švestkami a zázvorem – LÉTO, PODZIM	200
Řepovo-malinové kuličky – LÉTO, PODZIM	202
Cizrnové truffles – CELOROČNÍ	204
Borůvkovo-keфіrové zombie nanuky – LÉTO	206
Jahodovo-bazalkové nanuky s granolou z jedné formy – LÉTO	208
Borůvkové špaldové clafoutis – LÉTO	210
Citronovo-pomerančové želé bonbóny – PODZIM, ZIMA	212
Cuketový perník s ovocem – LÉTO	214
Čokoládové celozrnné špaldové sušenky – CELOROČNÍ	216
Tvarohový koláč s ovocem a ovesno-kokosovou drobenkou – LÉTO	218
Rychlá banánová zmrzlinová miska – LÉTO	220
Fazolové brownies s malinami – LÉTO, PODZIM	222
Špaldové hned měkké perníčky – ZIMA, JARO	224
Pohankový banana bread – CELOROČNÍ	226
Celozrnné ricottové muffiny – CELOROČNÍ	228