

10  
12  
14  
16  
18  
20  
22  
24  
26  
28  
30  
32  
34  
36  
38  
40  
42  
44  
46



## **POLÉVKY**

- Cibulačka  
Cuketový krém s parmezánovými chipsy  
Čočková polévka s kořenovou zeleninou  
Krém z jarní cibulky  
Minestrone  
Špenátová polévka s pošírovaným vejcem  
Gulášová polévka s hlívou  
Žampionový krém  
Hovězí vývar  
Polévka z pečených rajčat  
Bramboračka s houbami  
Polévka z pečeného květáku s kari  
Dýňová polévka s kokosovým mlékem a zázvorem  
Zelňačka z kysaného zelí  
Krémová česnečka  
Brokolicovo-pórkový krém  
Kulajda  
Rajčatová polévka s mletým masem a orzem  
Krémová kuřecí polévka s kajunským kořením

50  
52  
54  
56  
58  
60  
62  
64  
66  
68  
70  
72  
74



## **HLAVNÍ JÍDLA**

- Cottage pie  
Fazolový guláš  
Gratinované brambory se špenátem  
Gyros salát s těstovinami  
Smažená rýže s thajskou zeleninou  
Gratinovaný květák s bešamelem  
Čočka s kořenovou zeleninou  
Šunkofleky  
Noky à la carbonara  
Tortilly s fazolovou pastou a trhaným vepřovým  
Mac and cheese s kukuřicí  
Pečený květák v ochucené panko strouhance  
Dýňový guláš

76	Zapečený plněný lilek
78	Zapečené noky s rajčatovo-ricottovou omáčkou
80	Těstoviny se smetanovou omáčkou a lososem
82	Květákové placičky s čedarem
84	Kuře na paprice
86	Chilli con carne
88	Palačinky se žampiony a pórkem
90	Těstoviny s dýňovou omáčkou
92	Koprová omáčka s cuketou
94	Sekaná s červenou čočkou
96	Rybí karbanátky
98	Zapečená mexická rýže
100	Kuře na zelí
102	Špenátové rizoto
104	Dušené vepřové s mrkví
106	Bramborové knedlíky plněné špenátem
108	Zeleninové lasagne
110	Noky s panenkou a sušenými rajčaty
112	Masové koule s ricottou v rajčatové omáčce
114	Špekové knedlíky s cuketovým zelím
116	Fazolky ve smetanovo-koprové omáčce
118	Zapečené palačinky se špenátem a čerstvým sýrem
120	Omáčka na těstoviny z červené čočky
122	Shakshuka s vejci
124	Cuketové rizoto



## DEZERTY

128	Hraběňčiny řezy
130	Mléčné řezy s tvarohovo-kokosovou náplní
132	Jogurtový koláč s meruňkami
134	Kynuté lívance
136	Mrkvový koláč s povidly
138	Čokoládové sušenky
140	Kefírový koláč s kakaovou polevou a strouhaným kokosem
142	Jáhelník se švestkami a tvarohem
144	Křehké koláčky s tvarohovo-borůvkovou náplní
146	Tiramisu z karamelových sušenek
148	Dýňové bábovičky
150	Nepečený jablečný dort s tvarohem
152	Šátečky z tvarohového těsta s meruňkovým džemem

- 154 Rybízová bublanina  
156 Citronová bábovka  
158 Pistáciový cheesecake  
160 Povidlové buchty  
162 Jablečný závin  
164 Ovesný cheesecake s ovocem



## **RYCHLÉ CHUŤOVKY**

- 168 Bramborové placky  
170 Cibulový quiche s tymiánem  
172 Šunková pěna  
174 Pizza toasty  
176 Špenátové muffiny s mozzarellou  
178 Vajíčková pomazánka se sýrem cottage a pažitkou  
180 Zapečený italský chléb s mletým masem a žampiony  
182 Cuketové bramboráky  
184 Pórkový koláč s muškátovým oříškem  
186 Plněné pečené brambory  
188 Těstovinový salát s grilovanou zeleninou a bazalkovým pestem  
190 Pizza tyčky  
192 Španělská tortilla  
194 Salát s rukolou a pečenými bramborami