

Obsah

| | | |
|---|-----------|----|
| Úvod | | |
| Snídaně | | |
| Shakshuka | | |
| Pizza omeleta | | |
| Ovesná borůvková snídaňová buchta | | |
| Pečená vejce s fazolemi | | |
| Banana bread | | |
| Kiwi parfait | | |
| Veganská čokoládová quinoa miska | | |
| Snídaňová quesadilla se sýrem a avokádovou salsou | | |
| Dýňové muffiny | | |
| Banánové lívance | | |
| Cereálie do mléka „čokoládové sušenky“ | | |
| Za'atar vejce | | |
| Chleba ve vajíčku | | |
| Pomazánky | | |
| Kuřecí salát s ovocem | | |
| Hrášková pomazánka s mátou | | |
| Hummus z červené řepy | | |
| Pomazánka z uzeného lososa | | |
| Vajíčková pomazánka se sýrem cottage | | |
| Cuketová pomazánka na topinky | | |
| Fazolová „chorizo“ pomazánka | | |
| Mrkvová pomazánka se sýrem halloumi | | |
| Křenová pomazánka se šunkou | | |
| Pivní tvarůžková | | |
| 5 Polévky | 57 | |
| Krém ze žlutého hrachu s koprem | | 59 |
| 7 Krém z červeného zelí | | 61 |
| 9 Kuřecí polévka s udon nudlemi a miso pastou | | 63 |
| 11 Krémová mrkvová polévka s pastou tahini | | 65 |
| 13 Zelená kari hrášková polévka | | 67 |
| 15 Africká arašídová polévka | | 69 |
| 17 Tomatová polévka s bazalkovým pestem a sýrovým toastem | | 71 |
| 19 Houbová polévka s gnocchi a hnědou rýží | | 73 |
| 21 Kukuřičná polévka s chilli, bazalkou a koriandrovým pestem | | 75 |
| 23 Kuřecí enchilada polévka | | 77 |
| 25 Italská svatební polévka s knedlíčky Thajská nudlová polévka s krevetami a červeným kari | | 78 |
| 27 | | 81 |
| 35 | | |
| 37 | | |
| 39 Hlavní jídla | 83 | |
| 41 Asijské krevety | | 85 |
| 43 Pečené kuřecí stehno se zeleninou | | 87 |
| 45 Vepřová panenka plněná kozím sýrem | | 89 |
| 47 Fit segedín | | 91 |
| 49 Zdravější kuře na pomerančích | | 93 |
| 51 Korejské čočkové bulgogi | | 95 |
| 53 Masové kuličky à la kohout na víně | | 97 |
| 55 Řecké kuřecí kuličky | | 99 |

| | | | |
|--|------------|---------------------------------------|------------|
| Butter chicken | 101 | Melounový salát se sýrem halloumi | 137 |
| Cuketová koprovka | 103 | Kapustový salát s hermelínem | |
| Chilli con carne | 105 | a podzimním ovocem | 139 |
| Řecké orzo s kuřecím masem | | Zelný salát s trhaným masem | 141 |
| z jedné pánve | 107 | Niçoise | 143 |
| Tuňákové krokety | 109 | Cuketový salát s mandlemi | |
| Mongolské hovězí stir-fry | 111 | a parmezánem | 145 |
| Křupavý kuřecí burger | | Buffalo kuřecí salát se zeleninou | |
| s pikantním „medem“ | 112 | a avokádem | 147 |
| Čočkovo houbové ragú bolognese | 115 | Panzanella | 149 |
| Pikantní pappardelle à la vodka | 117 | | |
| Vietnamské letní závitky s krevetami | | Sladké | 151 |
| a vepřovým masem | 118 | Cinnamon rolls | 153 |
| Kuřecí satay špízy | 121 | Brownies s dýňovou cheesecake vrstvou | 155 |
| Kuře na paprice s tarhoňou | 123 | Oreo donuty | 157 |
| | | Mini krtkovy dorty | 159 |
| Saláty | 125 | Banánový cheesecake | 161 |
| Salát s kozím sýrem a ovocem | 127 | Ovesné kostky s jahodami | 163 |
| Salát z pečené mrkve a řepy s burratou | 129 | Čokoládová pěna mocha | 165 |
| Kuskusový salát s pečeným květákem | | Hruškový crumble | 167 |
| a tofu | 131 | Veganský lava cake | 169 |
| Caesar salát s kuřecím masem | 133 | Cheesecake do skleničky | 171 |
| Kuřecí nudlový satay salát | 134 | Veganské snickers tyčinky | 173 |