

## Snídaně

Sýrové lívance	13
Vajíčko v toustu	15
Francouzský toust v hrníčku	17
Banánovočokoládové muffiny	19
Snídaně do skleničky	21
Výživný banánový milkshake	23

## Hlavní chody

Fazolový wrap	27
Tuňákové placky	29
Rýžový pilaf s čočkou	31
Květákový nákyp	33
Tvarohové karbanátky se slaninou	35
Cuketová frittata se sýrem	37
Hrachová kaše s uzeným masem a vajíčkem	39
Trhanec z palačinkového těsta	41
Těstovinový salát s tuňákem	43
Francouzské brambory s mletým masem	45
Ovocné knedlíky bez kynutí	47
Kuře na kari s rýží	49
Salát s rajčaty a slaninou	51
Brokolicové placky ze dvou ingrediencí	53
Vepřová směs s nudlemi	55
Špagety s hráškem a brokolicí	57
Špenátový koláč	59
Kuřecí stehenní řízky na bylinkovém másle	61
Čočkové kari s rýží	63
Bramborová hnízda s vejci a slaninou	65
Středomořský salát s tuňákem	67
Těstoviny s karamelizovaným zelím	69

## Polévky

Hrášková polévka s mátou	73
Kminová polévka	75
Květáková polévka se sýrem	77

Špenátová polévka s vajíčkem	79
Čočková polévka s mrkví	81
Krémová polévka z bílých fazolí	83

## Dezerty

Makovník	87
Jablečná buchta	89
Jogurtová bábovka	91
Citronové řezy	93
Rychlá piškotová roláda	95
Banánovopudinkový koláč	97
Skořicové sušenky	99
Pudinková bublanina	101
Karamelový cheesecake	103
Rychlé šátečky	105
Jablečný koláč	107
Čokoládový dort	109

## Svačiny

Plněné rolky se šunkou	113
Pizza jednohubky	115
Vajíčková pomazánka se šunkou	117
Tuňákové tousty	119
Vaječné muffiny s mozzarellou	121
Rohlíkové krekry	123

## Po domácku

Domácí langoše	127
Hovězí maso na rozmarýnu	129
Smažený sýr s bramborami	131
Kuřecí stripsy s coleslawem	133
Švédské masové kuličky se smetanovou omáčkou	135
Polomáčené sušenky	137
Domácí plnění medvědci	139
Domácí mléčné řezy	141
Krtek dort	143

Mléčný dezert s lískovými oříšky	145
Kokosové kuličky	147
Domácí slazené kondenzované mléko	149
Domácí chipsy	151
Domácí zakysaná smetana	153
Domácí kečup	155
Chléb bez hnětení	158
Loupáky	159
Kmínový chléb	160
Irský chléb s jedlou sodou	161

### **Recepty ze zbytků**

Česnekové tyčinky z rohlíků	165
Rybí prsty s bramborovou kaší	167
Karbanátky z pečeného kuřete	169
Hranolky z brokolicových stonků	171
Rýžové krokety	173

### **Recepty beze zbytku**

Gnocchi s rajčatovou omáčkou a mozzarellou	177
Kuře s bramborami a smetanovou omáčkou	179
Rajčatová vejce z pánve	181
Marinované kuře s pečenými bramborami	183
Bramborová tortilla	185
Gnocchi s houbami	187