
























Úvod	5
Pokračujeme v tradici Bichle	5
Propojujeme naše Bichle	7
Alergeny	7
Co vás na následujících stránkách čeká?	7
Průvodce kuchařkou	8
Jak vám poslouží dva různé obsahy	8
Průvodce QR kódem a funkcemi v členské sekci	9
Průvodce po receptu	10
Trocha teorie nás v prázdninovém módu nezabije	11
Čtyři kategorie receptů a denní energie	11
Dostupné sezonní suroviny	12
Specifika letního stravování	14
Jak zamezit kažení potravin a jak je uskladnit	14
Jaké potraviny se v létě nejvíc kazí	15
Jíst či nejíst v restauracích?	16
Co si sbalit s sebou na výlet	16
Jak na šetrné grilování	17
Obsah podle kategorií receptů	19
Obsah podle dnů	23
Potrava je lék	26
G21	27
Snídaně	28
Sladké snídaně	33
 Cuketová buchta s čokoládovou polevou	33
 Chléb s domácím džemem	35
 Jednoduchý koláč se zakysankou	37
 Kefír s ovocem a chia semínky	39
  Lívance s chia semínky, ricottou a jahodami	41
 Makové řezy s citronovou polevou	43
 Malinovo-ovesné kostky	45
 Oves se zahradním ovocem a makovým tvarohem	47

 Ovesná kaše s jahodovou salsou	49
 Ovocný clafoutis	51
 Pohanková kaše s javorovým sirupem a ovocnou omáčkou	53
 Rebarborový crumble	55
  Rebarborový kynutý koláč babičky Bláži	57
 Sladká quinoa s ovocnou ricottou	59
 Smoothie bowl z letního ovoce	61
 Trhanec s malinami	63
  Třená jahodová bublanina	65
  Vafle na sladko i slano	67
 Vaječná omeleta na sladko	69
 Zapečený toast s lesními borůvkami a ricottou	71
Slané snídaně bez masa	73
 Avokadový chléb s vajíčkem	73
  Cuketovo-sýrové lívance	75
 Chléb s krémovým sýrem a pestem z klíčků	77
 Chléb s letní pomazánkou	79
 Chléb s vajíčkem a octovou zálivkou	81
 Chléb se slanou granolou	83
 Maková houstička plněná vejcem	85
 Míchaná vajíčka s rajčaty a fetou	87
 Pomazánka z červené čočky v pita chlebu	89
 Pomazánka ze sušených rajčat v celozrnné bagetce	91
 Rolovaná omeleta s rajčaty	93
 Slaná ovesná kaše	95
 Slunečnicový chléb se sýrem, vajíčkem a zeleninou	97
  Snídaňové fazole	99
 Topinka s míchanými vajíčky	101






 Topinky s ricottou, prosciuttem a broskvovo-cibulovým čatní	103
 Tvarůžková pomazánka	105
  Vaječné muffiny	107
 Wrap s hummusem z červené řepy	109
 Zeleninový wrap s česnekovým dresinkem	111

Slané snídaně s masem	113
 Domácí jemná játrovo-masová paštika	113
 Frittata se parmezánem a prosciuttem	115
 Míchaná vajíčka po farmářsku	117
 Panino s coppou neboli sušenou krkovicí	119
 Plněná bageta se sušenými rajčaty a šunkou	121
 Sendvič s lososem a koprovou lučinou	123
  Snídaňová quesadilla	125
 Šunkovo-čedarové wrapy s medovou zálivkou	127
 Tuňákovo-fazolová pomazánka	129
 Wrap s uzeným lososem a sýrem cottage	131

Obědy	132
Jednoduché obědy	137
  Bramborové noky s pestem a lososem	137
  Cuketové placičky s fetou	139
 Čočkovo-kroupový salát	141
 Italská focaccia s bramborami a šunkou	143
  Italská focaccia s rajčaty	145
 Italský zapečený lilek parmigiana	147
  Kapustové karbanátky se smetanovým dipem	149
  Kuřecí karbanátky se špenátem a čedarem	151
 Květákovo-sýrové krokety	153
 Květákový mozeček	155
  Moussaka	157
  Patizonové placičky s bramborovou kaší	159
 Rýžový salát s lososem a vejci	161
 Sendvič croque monsieur	163

 Spaghetti aglio olio	165
 Tortilla s kuřecím masem a česnekovým dresinkem	167
 Tortilla s mletým masem a zeleninou	169
  Tuňákové karbanátky s lehkým bramborovým salátem	171
  Vepřové plátky se zelenými fazolkami a kuskusem	173
 Zapečená treska s pestem	175

Zeleninové saláty	177
 Asijský salát	177
 Cizrnový salát se zeleninou	179
 Hlávkový salát se sýrovou zálivkou	181
 Jednoduchý kuřecí salát	183
 Křupavý salát se slaninou a parmezánem	185
 Ovesný salát	187
 Pohankový salát	189
 Řecký salát	191
 Super zeleninový salát s arašídovou zálivkou	193
 Šopský salát	195

Ovocné saláty	197
 Broskvovo-borůvkový salát s mozzarellou	197
 Čekankový salát s fetou a broskvemi	199
 Kroupový salát s třešněmi a zeleninou	201
 Salát s kapustou, borůvkami a quinoou	203
 Salát z melounu cantaloupe s prosciuttem	205

Grilovací recepty s masem	207
  Grilovaný losos v marinádě	207
  Hovězí burger	209
  Hovězí steaky v guatemalském stylu	211
  Krevetové špízy se salátem panzanella	213
  Krkovička v brusinkové marinádě	215
  Krutí kofty zjemněné cuketou	217
  Kuřecí křidélka v buffalo omáče	219
  Kuřecí prsa v pomerančové marinádě	221

Špíz z krkovičky s cuketou a žampiony	223
Tacos s grilovanou panenkou a meruňkovou salsou	225
Grilovací recepty bez masa	227
Bruschetta s rajčaty a česnekem	227
Grilovaná zelenina	229
Grilované ovoce se sladkou kaší	231
Pečené plněné brambory	233
Plněné žampiony se špenátem a nivou	235
Večeře	236
Rychlé večeře	241
Alsaský cibulový koláč	241
Arabské lečo šakšuka	243
Bageta s portobellem a karamelizovanou cibulkou	245
Bramborové noky s houbovou omáčkou	247
Bruschetta s grilovanou zeleninou	249
Domácí pita chleba se šunkou a zeleninou	251
Frittata s houbami	253
Krémové lečo	255
Krutí sendvič s kari	257
Kuřecí prsa à la caprese	259
Kuřecí rolky s tymiánem	261
Letní závitky	263
Pečené batáty se sýrem a slaninou	265
Plněné placičky z červené čočky	267
Rajčatovo-paprikový pekáček s bramborem	269
Smažená rýže s tuňákem a čerstvou zeleninou	271
Studený čočkový salát	273
Tortilla s volským okem a fetou	275
Vaječná omeleta se zeleninou	277
Zapečené toasty se šunkou a sýrem	279
Zeleninové saláty	281
Italský salát panzanella	281
Izraelský zeleninový salát	283
Křupavý zelný salát s ořechy	285
Lehký bramborový salát	287








Letní salát z rajčat	289
Ředkvičkový salát s ořechy	291
Salát s pohankou a kuřecím masem	293
Salát s trhaným vepřovým masem	295
Salát s tuňákem a fazolemi	297
Salát ze zelených fazolek	299












Ovocné saláty	301
Hruškový salát s gorgonzolou a ořechy	301
Mangovo-okurkový salát se smaženou treskou	303
Salát s brokolicí, broskvemi a borůvkami	305
Salát s jahodami a vínem	307
Salát z vodního melounu s prosciuttem	309






Grilovací recepty s masem	311
Česnekovo-švestková krkovice	311
Grilovaná kuřecí prsa v jogurtové marinádě	313
Hovězí satay	315
Játrové špízy se slaninou	317
Kuřecí paličky v kokosovo-citronové marinádě	319
Marinované sardinky na grilu	321
Rump steak na chlebu	323
Souvlaki	325
Vepřová panenka s božským dresinkem	327
Vepřový burger	329

Grilovací recepty bez masa	331
Fazolový burger	331
Grilovaný camembert	333
Grilovaný špíz z hlívy královské	335
Pečené bramborové lupínky s česnekem	337
Portobello burger	339

Speciály	340
Dipy	345
Cibulovo-broskvové čatní	345
Dip ze zakysané smetany s česnekem	347
Domácí ajvar	349

 Chimichurri omáčka	351
 Nakládaná červená cibule	353
 Pesto z klíčků	355
 Sladkokyselá chilli omáčka	357
 Sýrová omáčka	359
 Tapenáda z oliv	361
 Tzatziki	363

Sladké letní mlsání	365
 Citronový meringue	365
 Dezert ze zakysanky s ovocem	367
 Kakaová roláda bez mouky	369
  Křupavé cookies s čokoládou	371
 Melounová smoothie bowl	373
 Minipavlova	375
 Ovocná granita	377
 Panna cotta s letním ovocem	379
 Smetanová zmrzlina	381
 Zmrzlina z krémového sýra	383

Výletní dobroty	385
  Cuketovo-mrkvové muffiny se sýrem	385
  Datlové kuličky	387
  Domácí sušené maso jerky	389

  Jablečné štrůdlíky	391
  Jihočeská litina	393
 Kuskusový salát	395
  Květákové muffiny	397
  Listové taštičky plněné špenátem	399
 Luštěninový salát s hummusem	401
  Müsli tyčinky	403
  Ovocné rolované plátky	405
  Plněné šneky se sýrem a slaninou	407
  Slaná granola	409
  Slané krekry	411
  Slané sýrové palačinky	413
 Slané šneky s kozím sýrem a šunkou	415
  Slaný štrůdl s pórkem a sýrem	417
  Sýrové muffiny s karamelizovanou cibulkou	419
 Sýrovo-zeleninové chipsy	421
  Zeleninové placky	423
Jsme Více než kuchařka	424
Poděkování	425
Chcete ještě víc receptů?	427
Velká svačinková bichle	427
Velká svačinková sada karet	428
Velká obědová bichle	429
Velká polévková bichle	430