

# Obsah

Úvodní slovo autorky | 2

Úvodní slovo Košík.cz | 4

## Recepty pro nejmenší

Tvarohové špecle | 8

Špenátové mini lívanečky | 10

Těstoviny s brokolicí a šunkou | 12

Krůtí na smetaně s rýží | 14

Hovězí s dušenou mrkví | 16

Krůtí krk se zeleninou | 18

Kuřecí kuličky s bramborovou kaší se špenátem | 20

Zadělávaný hrášek se sumeckem africkým | 22

Lososové kuličky | 24

Švestkový příkrm s pohankou | 26

Mléčná rýže se švestkovým rozvarem | 28

Jablečné lívance | 30

## Svačinky

Zeleninové placičky s halloumi | 34

Muffiny s kukuřicí a čedarem | 36

Karotková srdíčka | 38

Tvarohové tyčinky s pomazánkou | 40

Kešu krém s ovocem | 42

Domácí pribináček | 44

Domácí mléčný řez | 46

## Recepty bez masa

Chřestová polévka | 50

Polévka pro imunitu | 52

Citrusový salát s fenyklem | 54

Rigatoni s rukolou a ricottou | 56

Ricottové nočky s červenou řepou | 58

Pečený sýr halloumi se zeleninou | 60

Zapečený chřest | 62

Pizza z květáku | 64

Chačapuri | 66

Hadí na ohni | 68

## Recepty s masem

Letní závitky s kešu dipem | 72

Halibut v papilotě | 76

Zapečené těstoviny se slaninou a zelím | 78

Fish pie | 80

Zapečené plněné cuketky | 82

Zapečené těstoviny s lososem a hráškem | 84

Zapečené švédské kuličky s těstovinami | 86

Pastýřský koláč | 88

Kuřecí prsa s ricottou | 90

Krůtí chilli con carne | 92

Kuřecí s omáčkou ze sušených rajčat | 94

Plněné bramborové knedlíky | 96

Králík na kořenové zelenině | 98

Selečí roláda se špenátem | 100

Krůtí burger | 102

Táborákové balíčky se špekáčky a zeleninou | 104

Nachos na ohni | 106

## Sladké pokrmy

Želatinové bonbony | 110

Trifle | 112

Eton mess s jahodami | 114

Mandlové sušenky (bez lepku) | 116



Bavorské vdolečky | 118  
Švestkové muffiny s mákem | 120  
Jablečné cupcakes se skořicovým krémem | 122  
Cupcakes s motýlky z jahod | 124  
Maminčina bábovka | 126  
Švestkový koláč na plech | 128  
Jablečný crumble | 130  
Rýžový nákyp | 132  
Jáhlová kaše | 134  
Ricottové knedlíčky s jahodovým rozvarem | 136  
Melounový dort | 138  
Jahodový tiramisu dort | 140  
Ombré Pavlova | 142  
Dort za vysvědčení | 144

## Velikonoce a Vánoce

Mladá kachna s velikonoční nádivkou | 148  
Jehněčí kolínko s jarní zeleninou | 150  
Velikonoční cheesecake ve skleničce | 152  
Velikonoční zajíčci ze sladkého těsta | 154  
Pletené mini mazance | 156  
Dýňový koláč s nivou a ořechy | 158  
Rybí kroketky se zdravým s bramborovým salátem | 160  
Kefírové vánoční lívance | 162  
French toast z vánočky | 164  
Ovocný stromeček | 166  
Sýrové kuličky | 168  
Nealkoholická sangria | 170  
Novoroční čočková polévka | 172

## Rodiče na Košíku extra ušetří

Děti ví nejlépe, co jim chutná!  
Rodičům zas zachutná **klub  
Benjamínek**, který jim ušetří  
spoustu času a peněz.

Přidejte se do něj taky – členství je  
zdarma a získáte **spoustu výhod**.

 **Košík.cz**

