

Obsah

Proč jsem se rozhodla vydat krabičkovou knížku?	6	Hummus s čočkou a vejcem	82
Proč si připravovat jídlo předem?	8	Salát s trhaným kuřecím a tahini zálivkou	84
Jak na přípravu jídel předem?	11	Kuře tikka masala s rýží	86
Zchlazení a skladování jídel	14	Salát se zálivkou	88
Jak zamrazit jídlo a jaká je jeho trvanlivost?	16	1. letní menu	93
Jaké krabičky vybrat?	18	To do list + nákupní seznam	94
Seznámení s kuchařkou & jak odlehčit recepty?	20	Trhané krůtí na paprice s čočkou	96
Skládačky	24	Těstoviny s omáčkou z pečených rajčat	98
Skládačky	26	Polévka s omáčkou z pečených rajčat s čočkou	100
Polotovarovky	30	Trhané krůtí v sendviči se salátem coleslaw	102
1. jarní menu	35	Salát se zálivkou	104
To do list + nákupní seznam	36	2. letní menu	107
Kuřecí prsa v hořčičné omáčce s těstovinami	38	To do list + nákupní seznam	108
Quiche z listového těsta s bramborami	40	Řecké kuřecí s kuskusem a tzatziki	110
Pečené brambory s tvarohem a pancettou	42	Kefty s harissou a kuskusem	112
Těstovinový salát s kuřecím masem	44	„Párky“ v těstíčku	114
Salát se zálivkou	46	Cuketové placičky s fetou a bramborami	116
2. jarní menu	49	Salát se zálivkou	118
To do list + nákupní seznam	50	3. letní menu	121
Kuřecí prsa v omáčce z pesta s rýží	52	To do list + nákupní seznam	122
Treska s kari pastou	54	Trhané hovězí s nakládanou cibulkou	124
Kuřecí červené kari s rýží	56	Lososové kari s rýží	126
Gnocchi s pestem a burratou	58	Tvarohové noky s ovocnou omáčkou a mákem	128
Salát se zálivkou	60	Těstoviny s trhaným masem a rajčaty	130
3. jarní menu	63	Salát se zálivkou	132
To do list + nákupní seznam	64	4. letní menu	135
Rýžové nudle s mletým hovězím a zelím	66	To do list + nákupní seznam	136
Mleté hovězí s vejcem a rýží	68	Zapečené gnocchi s chorizem	138
Sushi bowl	70	Bílé fazole na rajčatech	140
Tuňákové tortilly	72	Kuře generála Cua	142
Salát se zálivkou	74	Kuřecí nudle udon se zeleninou	144
4. jarní menu	77	Salát se zálivkou	146
To do list + nákupní seznam	78	1. podzimní menu	151
Pečená rajčata s luštěninami a halloumi	80	To do list + nákupní seznam	152

Polévka enchilada s trhaným kuřetem	154	Gnocchi v toskánské omáčce	226
Burrito bowl	156	Zelňačka	228
Marocké kuře s rýží	158	Srbské rizoto	230
Pečené sýry s bramborami a kapustičkami	160		
2. podzimní menu	163	3. zimní menu	233
To do list + nákupní seznam	164	To do list + nákupní seznam	234
Pečená zelenina s jogurtem a tahini	166	Brazírované hovězí s bramborovou kaší	236
Dýňový mac & cheese	168	Stripsy ve strouhance z cornflaků s batátovými hranolky	240
Hovězí na zázvoru s rýží	170	Čočkové kari s batáty	242
Zelené hovězí kari s rýží	172	Salát Waldorf s kuřecím masem	244
3. podzimní menu	175	4. zimní menu	247
To do list + nákupní seznam	176	To do list + nákupní seznam	248
Zapečené brambory se sýrem a pórkem	178	Quiche a pečené baby brambory	250
Sekaná se sýrem s bramborami	180	Vepřové na houbách s rýží	252
Kuličky v houbové omáčce s těstovinami	182	Pečené vepřové na smetanových bramborách	254
Kuřecí stripsy v tortille	184	Pomerančové kuře s rýží	256
Salát se zálivkou	186		
4. podzimní menu	189	Svačínové skleničky	258
To do list + nákupní seznam	190	Bircher müsli	260
Brazírované vepřové v cideru s kaší	192	Crumble skleničky s jogurtem	262
Bánh mì	196	Domácí smetánek	264
Těstoviny s hlívou a pórkem	198	Chia pudink	266
Parmezánové kuře s těstovinami	200	Chlazená krupicová kaše s ovocným jogurtem	268
Salát se zálivkou	202	Kefírové smoothie 4× jinak	270
1. zimní menu	207	Míša svačinka	272
To do list + nákupní seznam	208	„Overnight oats“ 4× jinak	274
Medovo-česnekové kuře s nudlemi	210	Piškotová sklenička	278
Kuře s brokolicí s rýží	212	Svačínový jogurt	280
Cheeseburger bowl	214	Tapiokový pudink s mangem	282
Hovězí bulgogi s rýží	216		
Salát se zálivkou	218	Rok odvahy a změn	284
2. zimní menu	221	Rejstřík	286
To do list + nákupní seznam	222		
Hovězí na česneku se špenátem a gnocchi	224		