

Obsah

ÚVODEM

- 04 Úvodní slovo
- 06 Věnování
- 07 Cesta k vlastní kuchaře

ZÁKLADNÍ RECEPTY

- 12 Zeleninový vývar
- 14 Oříšková másla
- 16 Malinová chia marmeláda
- 18 Sezamová pasta Tahini
- 20 Semínkový chleba
- 22 Kokosové mléko
- 24 Domácí bulky na burger
- 26 Jasmínová rýže
- 28 Domácí tortilla
- 30 Celozrnný chleba

SNÍDANĚ

- 34 Domácí granola s jogurtem
- 36 Vejce do skla
- 38 Mrkvový dort
- 40 Quinoa lívance
- 42 Avokádový toust s vejcem a chilli
- 44 Maková ovesná kaše
- 46 Vajíčkové muffiny
- 48 Raw energy balls
- 50 Tuňáková pomazánka
- 52 Pohanková čoko kaše
- 54 Domácí kachní paštika
- 56 Avokádová čoko pěna s malinami
- 58 Banánová ovesná kaše přes noc
- 60 Čokoládový raw dort
- 62 Ředkvičková pomazánka
- 64 Celozrnná palačinka se špenátem
- 66 Kokosová chia kaše
- 68 Avokádová pomazánka s vajíčkem
- 70 Smoothie z kadeřávku
- 72 Maminčiny palačinky
- 74 Vláčná míchaná vajíčka v croissantu
- 76 Hruškový crumble
- 78 Francouzské tousty
- 80 Ham & eggs se špenátem
- 82 Banana bread
- 84 Malajsijské palačinky Roti Jala

- 86 Hrášková pomazánka s opečenou cibulkou
- 88 Ovesný jogurtový nápoj
- 90 Quiche se slaninou a špenátem
- 92 Kokosová rýže s mangem

OBĚDY

- 96 Chilli con carne
- 98 Halušky se zelím a slaninou
- 100 Plněná sladká brambora
- 102 Tátový jahodový knedlíky
- 104 Těstoviny s tuňákem a rajčatovou omáčkou
- 106 Čočkové kari s cizrnou a špenátem
- 108 Citrónové špagety s krevetami
- 110 Dýňové noky se slaninou a pórkem
- 112 Candát se salátem z černé čočky
- 114 Koprovka s vejcem a hrníčkovým knedlíkem
- 116 Kuřecí Tikka Masala
- 118 Soba nudle s arašídovou omáčkou
- 120 Nasi Goreng
- 122 Bramborová frittata se špenátem
- 124 Cuketové špagety s omáčkou z pečených paprik
- 126 Losos s hráškovou kaší
- 128 Zeleninové lečo s pikantní klobáskou
- 130 Nejlepší kuřecí křídla
- 132 Huevos rancheros
- 134 Těstoviny s avokádovým pestem
- 136 Kuře se zeleninou z jednoho pekáče
- 138 Ovesné rizoto s hráškem a sušenými rajčaty
- 140 Lilkové lasagne
- 142 Asijská sekaná
- 144 Červené kuřecí kari
- 146 Těstoviny s kešu omáčkou
- 148 Masové kuličky se sýrovou omáčkou
- 150 Řepové rizoto a gorgonzolou
- 152 Tagliatelle s boloňskou omáčkou
- 154 Asijský kuřecí burger

VEČEŘE

- 158 Hummus se sušenými rajčaty
- 160 Opékané kapustičky s kešu omáčkou
- 162 Ovesná kaše s kurkumou a špenátem
- 164 Jednoduchý kuskus se zeleninou
- 166 Gyoza knedlíčky se zeleninou
- 168 Polévka z pečených rajčat

- 170 Lilková pomazánka Baba Ghanoush
- 172 Opékané ředkvičky
- 174 Kadeřávkový salát s jahodami a sýrem feta
- 176 Kukuřičná krémová polévka
- 178 Fazolový salát s pečenými rajčaty
- 180 Pečená mrkev a avokádo s jogurtovým dipem
- 182 Jarní bramborový salát
- 184 Rajčatový salát s koriandrem
- 186 Bramborové placky s povidly
- 188 Okurkový salát s koprem
- 190 Bagetka s hovězím masem
- 192 Brambory Hasselback s libečkovým dipem
- 194 Caesar salát s hruškou a brusinkami
- 196 Polévka z červené čočky
- 198 Zapečené říčky s kozím sýrem
- 200 Guacamole s nachos
- 202 Studená okurková polévka Tarator
- 204 Chřest s pršutem
- 206 Cuketový koláč s ricottou
- 208 Chřest s rajčaty
- 210 Letní závitky s arašídovým dipem
- 212 Batátové hranolky se špenátovým dipem
- 214 Quinoa salát s fenyklem a sušenými rajčaty
- 216 Červená řepa se sýrem cotagge

ZÁVĚREM

- 218 Něco málo k vybraným surovinám
- 222 Poděkování