

Obsah

Úvod	6
Slovníček	8
Tipy a triky na vaření	9
Kapitola 1: Kosmické chut'ovky pūpū	10
Stitchův popcorn	13
Jak Lilo a Stitch připravovali poke	14
Galaktické špízy	17
Jablka a mrkev v tempuře	18
Havajský zelný salát pana učitele <i>kumu</i> Pulokiho	19
Domácí ovocný salát <i>'ohana</i>	21
Kuřecí vývar s nudlemi a kokosovým mlékem z městečka Kokaua	22
Špagetový salát od Nani	25
Sladká ananasová salsa z ostrova Kaua'i	27
Kapitola 2: Hlavní jídla hlavního ostrova	29
Pudgeův sendvič s arašídovým máslem, marmeládou a banánem	31
Jumbova ohnivá raketová žebírka	33
Experimentální sladko-slané bulky <i>bao</i>	34
Surfařské <i>loco moco</i>	37
Kikina polévka <i>saimin</i>	41
Zapékané špagety pro kamarády	43
Hamburger s grilovaným ananasem	45
Sladkokyselé vepřové maso rodiny Pelekaiových	49
Trhané vepřové maso na způsob <i>kālua</i>	51
Havajská pizza podle Lilo a jejích kamarádů	53

Kapitola 3: Multigalaktické svačinky **55**

Smažená rýže podle Experimentu 626	57
Grilovaný ananas a mango se slanými švestkami	58
Zahradní salát paní Hasagawy	60
Černo-modrý grilovaný tuňák s experimentální batátovou kaší	63
Tradiční solený losos <i>lomilomi</i>	65

Kapitola 4: Dekadentní dezerty **67**

Sváteční kokosový dort <i>pā'ina haupia</i>	69
Ovocné misky <i>rock-a-hula</i> s açaí	75
Lukiho ledová tříšť	76
Narozeninový dort z kvajávy	79
Brownies s matchou pro paní Hasagawu	83
Zmrzlina ube z fialových batátů	85

Kapitola 5: Nebeské drinky **87**

Modrý Havajan	89
Zelený záblesk	90
Gantuův galaktický nápoj	95
Havajský mrkvový elixír	96
Jahodovo-bazalkový ovocný střík <i>hapa</i>	97
Pobřežní kokosová delikatesa	99
Růžovo-modrý západ slunce	100
Ostrovní grilovaná limonáda	103

Výživové upozornění **104**