

Obsah

Recepty jsme pro vás seřadily co nejpraktičtěji tak, abyste si mohli jednoduše vyhledat recept podle chodu a i podle sezony. Sezónu jednoduše poznáte podle barevného proužku vedle čísla stránky (**podzim**, **zima**, **jaro**, **léto**). Všechny recepty v rámci sezony dají dohromady jeden kompletní týdenní jídelníček od rána do večera – pestrý, vyvážený a nebudete plýtvat.

Úvod	5
Proč jsme zvolily název Bichle?	5
Co vás ve Výběru z Bichlí čeká?	6
Průvodce kuchařkou	7
Průvodce po receptu	8
Aktivujte si přístup k receptům a dalším vychytávkám v aplikaci a na webu	9
Obsah	10
Představujeme naši novou řadu malých Bichlí	12
Bon Food a naše cesta do světa ryb	13

Snídaně	14
Teplá ovesná kaše s rozvařenými meruňkami	17
Turecká vejce	19
Snídaňová pizza s lososem	21
Chléb s volským okem a bylinkovým tvarohem	23
Slané muffiny s fetou a květákem	25
Čokoládový chia pudink s pistáciemi	27
Zapečený chléb s hermelínem, ovocem a oříšky	29
Zapečené toustis s vajíčky, šunkou a sýrem	31
Slaný snídaňový jogurt s cizrnou	33
Sendvič s vaječnou omeletkou a šunkou	35
Palačinky ze sýra cottage	37
Chléb s míchanými vajíčky a sušenými rajčaty	39
Žitný chléb s guacamole a lososem	41
Snídaňový salát s fazolemi a vajíčkem	43
Plněná bagetka s bresaolou	45
Avokadový chléb s vajíčkem	47
Sladká quinoa s ovocnou ricottou	49

Topinky s ricottou, prosciuttem a broskvovo-cibulovým čatní	51
Tvarůžková pomazánka	53
Wrap s hummusem z červené řepy	55

Svačina	56
Brokolicové muffiny	59
Smoothie bowl s pomíkem, hruškou a banány	61
Lívance s brokolicí a ricottou	63
Arašídové máslo	65
Salát s pečenou dýní a quinoou	67
Pečené tuňákové šátečky	69
Sladký čokoládový sendvič	71
Domácí paštika z kuřecích jater	73
Jáhlová kaše s hruškou	75
Jednoduchá pomazánka z fazolí a fety	77
Kuskusový nákyp s ovocem	79
Bulka plněná omeletkou, sýrem, prosciuttem	81
Rýžová kaše s ovocem	83
Salát z rajčátek a vajec	85
Quinoa pudink z kokos. mléka s jahodami	87
Melounová smoothie bowl	89
Dezert ze zakysanky s ovocem	91
Zmrzlina z krémového sýra	93
Múslí tyčinky	95
Sýrové muffiny s karamelizovanou cibulkou	97

Oběd	98
Ciabatta s trhaným vepřovým, jogurtem a zeleninou	101
Mungo Eintopf	103

 	Zapečená treska v rajčatové omáčce	105
  	Králičí ragù s tagliatelle	107
 	Jáhlový nákyp s meruňkami a broskvemi	109
 	Domácí sekaná v chlebu	111
 	Zelené kari se zeleninou	113
 	Pita s tuňákem, zeleninou a bylinkovým dipem	115
 	Citronové těstoviny se smetanovým kuřátkem	117
 	Salát s pečenou růžičkovou kapustou, kadeřávkem a sýrem	119
 	Slaný rýžový nákyp	121
 	Hráškový salát	123
 	Candát s česnekovým dipem	125
 	Quiche se slaninou a pórkem	127
 	Palačinky se špenátem a ricottou	129
 	Cuketové placičky s fetou	131
 	Moussaka	133
 	Špíz z krkovičky s cuketou a žampiony	135
 	Grilovaná zelenina	137
 	Tacos s grilovanou panenkou a meruňkovou salsou	139

Večeře

 	Houbové tacos	140
 	Italská kuřecí piccata	143
 	Norský skogsgrøte	145
 	Krevetový salát s jogurtem	147
  	Dýňové kari s krůtou	149
 	Zimní bramborový salát	151
  	Španělský arroz con pollo	153
  	Polské plněné pirohy	155
 	Losos s citronovou omáčkou	157
  	Dušené batáty s fazolemi	159
 	Frittata s houbami, špenátem a ricottou	161
 	Vepřová panenka v parmezánové krustě se špenátem	163
 	Jarní salát panzanella	165
  	Thajské rybí koláčky	167
 	Feta se špenátem a cizrnou	169
 	Bruschetta s grilovanou zeleninou	171
 	Italský salát panzanella	173

 	Grilovaná kuřecí prsa v jogurtové marinádě	177
 	Kuřecí paličky v kokosovo-citronové marinádě	179
 	Pečené bramborové lupínky s česnekem	181

Polévky

 	Zeleninová polévka s masovými kuličkami	182
 	Dýňová s kokos. mlékem	185
 	Cuketová polévka s lososem	187
 	Houbová polévka se zakysanou smetanou	189
 	Krémová kapustovo-čočková polévka	191
 	Zelná polévka s klobásou a smetanou	193
 	Polévka s divokou rýží	195
 	Rajčatovo-čočková polévka se špenátem a olivami	197
 	Indonéská polévka soto ayam	199
 	Tarator	201

Speciály

 	Ovesné sušenky	203
 	Čokoládovo-datlové kuličky	207
 	Dip z karamelizované cibulky	209
 	Lehký bramborový salát	211
 	Slaná granola	213
 	Pesto do polévky	215
  	Ovocné rolované plátky	217
 	Chimmichurri omáčka	219
  	Domácí tortilly	221
 	Nakládaná řepa se zelím	223
Chcete ještě více receptů?		225
Co s našimi recepty získáte?		226
Online přístup Jsem labužník+		226
Tištěné kuchařky		227
Jaké Bichle jsme vydaly?		228
Jsmo Více než kuchařka		231
Zůstaňme v kontaktu		231