

ÚVOD	5	Vepřové plátky v cibulové omáčce	33
KUŘECÍ MASO	6	Vepřová čína	34
Gnocchi s kuřecím masem		Vepřové plátky na pivu a hořčici	35
a špenátem	7	Vepřová plec pečená na cibuli	36
Pikantní kuřecí křídla s klobásou		Pikantní vepřové plátky	36
a zeleninou	8	Vepřové plátky s vínem	
Kuřecí maso v omáčce z pečených		a bylinkovou krustou	38
paprik a rajčat	9	Vepřové plátky zapečené	
Kuřecí závitky se šunkou	10	se slaninou a sýrem	39
Kuřecí rolky s mozzarellou	11	Vepřové kostky s pečenou zeleninou	40
Sýrová quesadilla s kuřecím masem	12	Vepřová pečeně s fazolemi	
Zapečené tortilly s kuřecím		a pečenými bramborami	41
masem a nivou	13	Plněná krkovice s pečenými	
Kuřecí gyros s pečenými bramborami	14	bramborami	42
Smetanové brambory		Medová vepřová pečeně	
s kuřecím masem	15	se zázvorem	43
Kuřecí křídla s olivami	16	Masové koule s vejcem	44
Kuřecí prsa nasladko	17	Šťavnatá vepřová panenka	
Kuřecí placky	18	s anglickou slaninou	45
Kuřecí maso na medu	19	Medová vepřová pečeně	
Kuřecí maso na špejli	20	s pomerančem	46
Kuřecí prsa v jogurtu	21	Kořeněné masové kuličky	47
Plněné červené papriky	22	Vepřové plátky s pečenými	
Marinovaná kuřecí křídylka	23	bramborami	48
Pečená kuřecí stehna	24	Šťavnatá sekaná s uzeným špekem	49
Kuřecí nugetky	25	HOVĚZÍ MASO	50
Kuřecí kostičky	26	Zapečené nachos s mletým	
Kuřecí špízy jinak	27	masem	51
Kuřecí stripsy	28	Lilek plněný hovězím masem	52
Kuřecí maso se zeleninou	29	Zapečené hovězí s bramborami	
VEPŘOVÉ MASO	30	a paprikou	53
Křupavý bůček s pečenou zeleninou	31	Flank steak s bylinkovým máslem	54
Křupavý bůček s jablečno-		Papriky plněné hovězím masem	55
-hruškovou salsou	32	Hovězí nudličky s pečenou	
		zeleninou	56

Hovězí steak s fazolkami	57	Slané muffiny se šunkou, sýrem a špenátem	83
Hovězí masové kuličky	58	Vaječné kapsy z listového těsta	84
Hovězí placičky se zeleninou	59	Křupavá tortillová pizza	85
Hovězí kostky na červeném víně	60	Domácí pizza se salámem	86
Hovězí kostky s houbami	61	Šunkové závitky s chřestem	87
RYBY	62	Karbanátky plněné houbami a sýrem	88
Treska se středomořskou zeleninou	63	Pečená brokolice se slaninou	89
Treska zapečená se zeleninou a sýrem	64	Zapečené lilky s masovou směsí	90
Ryba s citronem a čerstvou zeleninovou salsou	65	Klobásy v bramborovém kabátku	91
Ryba s provensálskými bylinkami	66	Sekaná plněná kysaným zelím	92
Treska v bylinkové krustě s pečenými bramborami	67	Masový závin	93
Ryba v pomerančové marinádě	68	Válečky z mletého masa	94
Pečená ryba s česnekem a petrželkou	69	Řízky z mletého masa	95
Ryba s bylinkovým máslem	70	Zapečené brambory s klobásou	96
Citronový losos s bylinkami	71	Sýrové taštičky se šunkou	97
Obalované rybí filé	72	Pizza šneci se sýrem	98
Lososové kousky v křupavém obalu	73	Vaječná tortilla se salámem	99
Losos se zeleninovou směsí	74	BEZMASÁ JÍDLA	100
Medový losos s citrusy	75	Zlatavá cuketa s ovocnou salsou	101
OSTATNÍ POKRMY	76	Křupavé košíčky s hermelínem a brusinkami	102
Šťavnaté karbanátky se sýrem a paprikou	77	Níkové šátečky	102
Zapečené batáty se šunkou a čedarem	78	Celer s nivou a ořechy	103
Křupavé gnocchi se šunkou a parmažánem	79	Bramborové placky se sýrem	104
Pizza rolky	80	Zapečený hermelín s brusinkami	105
Šťavnatá krůtí stehna s rajčatovou salsou	81	Plněné žampiony se sýrem	106
Chorizo s pečenou zeleninou a dipem	82	Čočkové kuličky	107
		Zelenina s ořechovým pestem	108
		Zapečené brambory s mrkví a sýrem	109
		Křupavé brokolicové taštičky	110
		Zapečené brambory s červenou řepou	111

Zapečený lilek s rajčaty a sýrem	112
Pečené tofu se zeleninou a rýží	113
Zelenina s tofu	114
Batáty s cizrnou	115
Bramborové placičky	116
Cuketa s rajčaty a mozzarellou	116
Pečená brokolice s česnekem	117
Obalovaný sýr	118
Tofu v medové omáčce	119
Pečený květák	120
Toasty se zeleninou	121
Noky s rajčaty	122
Bylinková zelenina	122
Zapečené plněné papriky	124
Pečená cizrna	125
Chleby s hermelínem	126
Zlatavý obalovaný květák	127

SLADKÉ	128
Jablečné taštičky	129
Povidlové buchty	130
Miny dezerty	131
Tvarohový moučník	132
Cuketové muffiny	132
Čokoládové dortíky	133
Sušenky s banánem	134
Kokosové sušenky	135

Mrkvový koláč	136
Jahodový moučník	137
Čokoládové brownies	138
Čokoládové cookies	138
Křehké citronové sušenky	139
Stracciatellové muffiny	140
Linecké cukroví	141
Mandlové rohlíčky	142
Čokoládoví medvídci	142
Skořicové trubičky	143
Skořicoví šneci	144
Domácí koblihy	145

PŘÍLOHY	146
Fazolky s parmazánem	147
Pečená červená řepa s fetou	147
Pečený zelený chřest	148
Domácí zeleninové chipsy	148
Batátové chipsy s kořením	149
Bramborové měsíčky se sýrem	149
Domácí hranolky	150
Sýrové bochánky se šunkou	150
Domácí bagely	151
Bramborové krokety	152
Obalované zeleninové hranolky	153
Domácí semínkové bulky	154
Kořeněné pečené brambory	155