

OBSAH

Smotanová polievka s nivou	4
Zeleninová krémová polievka	5
Ohnivé ražniči z pravej sviečkovice	6
Pravá sviečkovica na zelenom korení	7
Rezy z hovädzej sviečkovice s horčicovou omáčkou	8
Hovädzie závitky v horčicovej omáčke	9
Prírodná roštenka s hruškou	10
Minútkový guláš s krehkou zeleninou	11
Mandľový teľací rezeň	12
Bravčová sviečkovica s orechovou zmesou	13
Grilované bravčové paličky s medovou zeleninou	14
Zemiaková placka s prekvapením	15
Bravčová sviečkovica na rozmaríne s ovocnou omáčkou	16
Dusená cuketa s cibuľovou sviečkovitou	17
Medové karé na grile	18
Bravčové závitky s jabĺčkom	19
Bravčové kúsky s paprikami a ananásom	20
Bravčové ragú so zeleninou	21
Bravčový bylinkový steak	22
Bravčové rezance na zázvore	23
Bravčové mäso s mäťou na grile	24
Rezne z údeného mäsa	25
Mäsové placky so sladkokyslou omáčkou	26
Mleté pívne rezne	27
Vločkové rezne v cestíčku	28
Grilovaná cigara	29
Mandľové mäsové guľôčky	30
Vyprážané šišky z mletého mäsa	31
Zapečené sviatočné párky	32
Zelenina zapečená so šunkou	33
Zapečené plnené párky	34
Cibuľa zapečená so šunkovou náplňou	35
Gothajská saláma s nivou v dvojitém cestíčku	36
Ostrá zeleninová panvica	37
Pikantná vínná klobása	38
Krehké kuracie ražniči	39
Medové mäso	40
Kuracie prsia na hubách	41
Kurací rezeň plnený nivou a kiwi	42
Paprikové kuracie rezne v smotanovej omáčke	43
Kurací rezeň v syrovom cestíčku	44

Krehké kuracie ihly	45
Kurací maslový rezeň s medovými fazuľami	46
Sviatočné grilované kuracie rezne	47
Kuracie prsia s brokolicou v syrovej omáčke	48
Kurací prírodný rezeň s karotkou a ružičkovým kelom	49
Kurací steak s medovými jablčkami	50
Kuracie rezne zapéčené s listovým špenátom	51
Korenený kurací rezeň s krehkou zeleninou	52
Pikantné morčacie kúsky	53
Morčacie závitky v penovom cestíčku	54
Morčacie mäso s maslovou špargľou	55
Pálivé morčacie ragú s fazuľou	56
Špajdle s morčacím mäsom a broskyňami	57
Kapor v pikantnej košielke	58
Kapor v cesnakovom cestíčku	59
Pstruh po provensálsky	60
Sviatočný plnený pstruh	61
Pstruh na tymiáne	62
Pečená morská štika	63
Morská štika s opečenými zemiakmi	64
Pangas s holandskou omáčkou	65
Pangas na medovej jarnej zelenine	66
Kráľovský losos	67
Losos na rozmaríne s mangovou omáčkou	68
Losos v maslovej zelenine	69
Losos na paradajkách s karí ryžou	70
Losos na ihle s ovocím	71
Cibuľový losos	72
Citrónová ryba	73
Tuniak na ihle	74
Tuniak v horčicovej omáčke	75
Čertovský minútkový tuniak	76
Sardinky na šalvii s goudou	77
Hliva ustricová na špajdli	78
Hliva ustricová s jogurtovou omáčkou	79
Zemiakový nákyp	80
Sedliacke zemiaky	81
Zapečené plnené zemiaky	82
Cesnakové zemiaky so syrom a tvarohom	83
Nové zemiaky plnené dvoma syrmi	84
Pastierske zemiaky	85
Smažené placky zo zemiakového cesta	86
Zemiakové špajdle	87
Záhorácke opečené zemiaky	88
Sedliacka bieda	89

Praženica s cestovinami a šampiňónmi	90
Mexická praženica	91
Zemiakové gnocchi s brokolicou	92
Zemiakové gnocchi s listovým špenátom	93
Letná zelenina na grile	94
Brokolica s lahodnou omáčkou	95
Letná zeleninová omeleta	96
Jarná omeleta	97
Zemiaková omeleta	98
Lahká vaječná omeleta s čerstvou zeleninou	99
Vajíčka s pikantnou náplňou	100
Dusené cukety s baklažánom	101
Kokosová ryža so zeleninou	102
Syrová omeleta s listovým špenátom	103
Zeleninový špíz v syrovom cestíčku	104
Grilovaný baklažán s dusenými paradajkami	105
Hermelínové zapečené chlebíčky	106
Zapečené toasty so zemiakovou nátierkou	107
Veľkonočné špajdle	108
Krehká maslová zelenina	109
Rýchle zeleninové pohostenie	110
Špenátové rezne	111
Syrové toasty s ananásom	112
Cestoviny so šunkou a hráškom	113
Fazuľová panvica	114
Baklažán plnený zemiakovou kašou	115
Brokolica v pare s cesnakovou omáčkou	116
Medové ražniči	117
Zapečená špargľa so šunkou	118
Zeler po taliansky	119
Syrové tortičky	120
Keksy so syrovou šľahačkou	121
Mixovaný nápoj z dusenej zeleniny	122
Zemiakový šalát s nórsnym sledom	123
Letný zemiakový šalát s ryžou a karfiolom	124
Karibský šalát	125
Vajíčkový šalát so surimi tyčinkami	126
Farebný cestovinový šalát s údeným lososom	127
Grécky cestovinový šalát	128
Teplý cestovinový šalát	129
Kurací šalát v paradajkách	130
Šošovicový šalát	131
Veľkonočný šalát s reďkovkami	132
Jarná vitamínová bomba	133
Výdatný zeleninový šalát s bulgurom	134

Mexický ryžový šalát	135
Chalupársky šalát	136
Syrový pohár pre dospelých	137
Rýchly párkový šalát	138
Cestovinový šalát s bazalkou	139
Šalát z pečenej morky	140
Kurací šalát so zeleninou a mandľami	141
Paradajkový šalát s cesnakovými guľôčkami a mandľami	142
Pestrý fazuľový šalát s mandľami a olivami	143
Zeleninový šalát so sardelami	144
Teplý karfiolový šalát	145
Letný ovocný šalát	146
Avokádo so syrovým šalátom	147
Miešaný šalát s avokádom	148
Šalát z jarnej zeleniny	149
Lahodný figový šalát	150
Šunkové kornútky s hruškovým šalátom	151
Teplý šalát z exotického ovocia	152
Mandľové avokádo	153
Špekáčiková nátierka	154
Bryndzová nátierka s rumom	155
Jarná tvarohová nátierka	156
Smotanový tvaroh v zelerových kolískach	157
Voňavá nátierka	158
Pikantná nátierka z tofu	159
Krevetový krém	160
Tvarohová nátierka v paprikách	161
Tvarohová nátierka s jahodami	162
Orechové palacinky s čokoládovým krémom	163
Čokoládová pochúťka so zmrzlinou a ovocím	164
Ryžový pohár	165
Vanilkový krém s marhuľami	166
Medové hrušky s tvarohovým krémom	167
Marinované hrušky v čokoládovej mriežke	168
Jahodoví ježkovia	169
Tvarohový krém s piškótami a letným ovocím	170
Vyprážený banán so zmrzlinou	171
Zamatová torta s čučoriedkami	172
Krupicový puding s južným ovocím	173
Zimný ovocný pohár	174
Jablkový krém so šľahačkou	175
Marhuľová pena	176
Ryžový dezert s duseným ovocím	177
Smotanový krém s medovými mandľami	178
Sviatočný tvarohový dezert	179