



Březen

6 BŘEZNOVÁ OČISTA

Co jíst | Špenát | Osení | Přehled
sladkovodních ryb | Filetování ryb
| Co sít | Neděle před Velikonocemi
| Mikrozelenina | Jarní úklid

- 12 Domácí orecchiette s brokolicí
- 14 Quiche s rukolou a řepnými listy
- 14 Droždová polévka s ovesnými vločkami
- 16 Kapří filety v ovesných vločkách s řepou a rukolou
- 18 Kuřecí burger s červeným zelím
- 20 Salát se žampiony, rukolou, planými rostlinami a krutony
- 22 Rýžová polévka s rybou a zázvorem
- 24 Salát z černé rýže a červené čočky s naklíčeným hrachem
- 24 Pučálka z trouby
- 26 Italský velikonoční koláč
- 28 Těstovinový salát s jablky, sýrem a špenátem
- 28 Opékaný salát s tempehem a chilli
- 30 Polévka s jednozrnkou a fazolemi

- 32 Mrkvové placičky s pálivým jogurtovým dipem
- 32 Zapékané gnocchi
- 34 Míchaný listový salát s vejcem
- 36 Losos pošírovaný v jasmínovém čaji
- 36 Brokolicová polévka s čedarem
- 38 Klasický irský hrnec
- 40 Zelená polévka
- 40 Škvarkové bochánky
- 42 Špenátovo-mandlový dip s jogurtem
- 44 Indické bramborové kari s kopřivami
- 44 Kopřivová nádivka
- 44 Topinky s gorgonzolou a kopřivami
- 46 Kapsy se špenátem a fetou
- 48 Lodičky s krevetovo-krůtí směsí
- 48 Ledový salát s rafinovanou zálivkou
- 50 Nudle soba s uzeným lososem
- 52 Taštičky do ruky
- 54 Vdolky podle Sandtnerky
- 54 Mandlový dort s jablkem a meruňkovým džemem
- 56 Karamelový cheesecake s banány
- 56 Muffiny s višňovým džemem

Duben

58 DUBNOVÉ RAŠENÍ

Co jíst | Jarní maso | Velikonoce |
Co sít | Jak uvařit vejce | Hrnková
zahrádka | Plané osvěžení - šfovík

- 64 Pečená vejce po mexicku
- 66 Polévka stracciatella
- 66 Bageta s vejcem a avokádem
- 68 Smažené jehněčí kotlety
- 70 Sendvič s rybími prsty a zelenou majonézou
- 70 Pan bagnat s polníčkem
- 72 Pomalu pečená jehněčí kýta & brambory boulangère
- 74 Jarní salát ve skleničce
- 74 Bílá polévka s vejcem
- 74 Vrstvené vaječné skleničky
- 76 Polévka v čínském stylu s kuřecím masem
- 76 Zeleninová polévka se sýrovými nočky
- 78 Velikonoční nádivkové muffiny
- 80 Jarní kuřátka s nádivkou
- 82 Bulky s medvědí česnekem
- 84 Potočnicový salát s vejcem



Květen

- 84 Salát s pošírovaným kuřetem
- 86 Jarní rizoto s potočnicí
- 88 Kůzlečí pečeně na másle
s estragonem a bramborami
- 88 Kůzlečí ragú v mléce
- 90 Špenátové kapsy z pizza těsta
- 92 Špaldoto s medvědí česnekem
- 92 Desetiminutový losos s jarní cibulkou
- 94 Pizza s chřestem, olivami a špenátem
- 96 Těstoviny s potočnicí
- 96 Hluchavková polévka
- 98 Sendviče s vajíčkovým salátem s kari
- 100 Státní mandlový mazanec
- 102 Čokoládové sušenky
- 102 Šlehačkový beránek
- 104 Kynutý rebarborový koláč
s drobenkou
- 104 Rebarborové čatni
- 106 Knedlíky s revení
- 106 Džem z rebarbory
- 106 Křupavé koláče s rebarborou

108 MÁJOVÝ SEN

Co jíst | Chřest | Nové brambory |
Přehled salátů | Co sít | Domácí vývar
| Jarní kuřátka | Asijské lupení

- 114 Polévka s knedlíčky v salátových
listech
- 116 Telecí řízek s lehkým bramborovým
salátem
- 118 Brambory s brynzou
- 118 Krémový demikát podle Hely
- 120 Jarní kuřátko grilované na motýlka
- 122 Pesto z ředkvičkových lístků
- 122 Ředkvičková polévka
- 124 Hráškové výhonky s rýží
- 126 Chřestové rizoto s uzeným lososem
- 126 Polévka z bílého chřestu s medvědí
česnekem
- 128 Omáčka ravigote
- 128 Grilovaný losos se sauce verte
- 130 Vepřová panenka s bílým chřestem
- 132 Relish z jarní cibulky
- 132 Smažená rýže s jarní cibulkou
- 134 Losos na ředkvičkách
- 136 Mrkvová pomazánka

- 136 Koláč s mrkvičkami
- 136 Mrkvové kuličky
- 138 Salát s kroupami a vejcem
- 140 Steak s pažitkovými bramborami
& zeleným chřestem
- 140 4x omáčka ke chřestu
- 142 Vejce à la Florentine
- 144 Kuřátka na jarních cibulkách
- 144 Telecí saltimbocca
- 146 Salát s uzeným lososem a vejcem
- 148 Nakládaný chřest
- 148 Chřestový quiche
- 150 Tvarohové knedlíky s jahodami
- 150 Jahodové tiramisu
- 150 Jahodové cappuccino
- 152 Piškotová roláda bez vážení
s pařížskou šlehačkou
- 152 Domácí piškoty
- 154 Cheesecake s jahodovým
mramorováním
- 156 Doslov
- 158 Rejstřík