

obsah

NA ÚVOD / 5

JARO / 6

LÉTO / 7

POZDNÍ LÉTO / 7

PODZIM / 8

ZIMA

(A ČASNÉ PŘEDJAŘÍ) / 9

LEDEN / 11

Pečená řepa s tymiánem - - 11

ČERVENÁ ŘEPA / 11

Salát z pečených brambor
s červeným zelím - - - - - 13

ČERVENÉ ZELÍ / 13

Mrkvový dort - - - - - 15

MRKEV / 15

Salát s ředkvičkami
a koprem - - - - - 17

HLÁVKOVÉ ZELÍ / 17

Blesková zemišbába - - - - - 19

Jablečné knedlíky - - - - - 19

Křehký jablečný koláč - - - - 21

JABLKA / 21

ÚNOR / 23

Pórková polévka s řeřichou - 23

PÓREK / 23

Růžičková kapusta dušená
na másle - - - - - 25

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA / 25

Petrželové karbanátky - - - - 27

PETRŽEL / 27

Míchaná vejce na toastu
s karamelizovanou cibulkou
a bylinkami - - - - - 29

CIBULE / 29

Oukrop - - - - - 31

ČESNEK / 31

BŘEZEN / 33

Jarní salát s ředkvičkami
a medvědí česnekem - - - 33

MEDVĚDÍ ČESNEK / 33

Ředkvičkový detox - - - - - 35

Ředkvičkové rizoto - - - - - 35

ŘEDKVIČKY / 35

Pomazánka z tvarůžků
s pažitkou - - - - - 37

PAŽITKA / 37

Kedlubnová polévka - - - - - 39

Vepřové maso s mrkví
a kedlubnou - - - - - 39

Kedlubnový salát
s jogurtem - - - - - 41

KEDLUBNY / 41

DUBEN / 43

Krémová polévka s řeřichou - 43

ŘEŘICHA / 43

Losos ve smetanové omáčce
s koprem - - - - - 45

KOPR / 45

Chřest s holandskou
omáčkou - - - - - 47

CHŘEST / 47

Smažené bezinky –
kosmatice - - - - - 49

BEZINKOVÝ KVĚT / 49

KVĚTEN / 51

Cheescake s jahodami - - - 51

Jahody / 51

Třešňová zmrzlina - - - - - 53

Třešně / 53

Višně ve vlastní šťávě - - - - 55

Višně / 55

Zapečená brokolice - - - - - 57

BROKOLICE / 57

Těstoviny se zelím
po rakousku (Krautfleckerl) - 59

ZELÍ / 59

ČERVEN / 61

Mřížkový křehký koláč
s rybízem - - - - - 61

ČERVENÝ RYBÍZ / 61

Rybízové vitaminy na zimu - - 63

ČERNÝ RYBÍZ / 63

Semifreddo s malinami - - - 65

MALINY / 65

Borůvkové muffiny - - - - - 67

BORŮVKY / 67

ČERVENEC / 69

Smoothie jako letní snídaně - 69

OSTRUŽINY / 69

Meruňky v parmské šunce - - 71

MERUŇKY / 71

Zavařené brusinky - - - - - 73

BRUSINKY / 73

Kuřecí špíz s broskvemi - - - 75

BROSKEV / 75

Grilovaný lilek - - - - - 77

LILEK

NEBOLI BAKLAŽÁN / 77

SRPEN / 79

Rajčatové čatní - - - - - 79

RAJČATA / 79

Minestrone - - - - - 81

Salát caprese - - - - - 81

Salát z čekanky kadeřavé
(frisée), granátového jablka,
růží, máty a ořechů - - - - - 83

GRANÁTOVÉ JABLKO / 83

Plněné čekankové puky - - - 85

ČEKANKA / 85

Fazolky s restovaným
česnekem a cibulí - - - - - 87

FAZOLKY / 87

ZÁŘÍ / 89

Mangold zapečený
s bramborami a se sýrem - - 89

MANGOLD / 89

Malajský salát - - - - - 91

Salát z vodnice - - - - - 91

Dýňová polévka s krevetami - 93

DÝŇĚ / 93

Nevařený sirup z aronie - - - 95

ARONIE / 95

ŘÍJEN / 97

Kuře pečené s hroznovým
vínem a česnekem - - - - - 97

HROZNOVÉ VÍNO / 97

Hovězí s tuřínem - - - - - 99

TUŘÍN / 99

Hruškový salát s modrým
sýrem a rukolou - - - - - 101

HRUŠKY / 101

Domácí povidla - - - - - 103

ŠVESTKY / 103

Fazole načerveno - - - - - 105

FAZOLE / 105

LISTOPAD / 107

Kukuřice s máslem - - - - 107

KUKUŘICE / 107

Šípková zavařenina - - - - 109

ŠÍPKY / 109

Černý kořen s bešamelovou
omáčkou a se šunkou - - - 111

ČERNÝ KOŘEN / 111

Křehký koláč s klikvou - - - 113

KLIKVA / 113

Morušový džem - - - - - 115

MORUŠE / 115

PROSINEC / 117

Kdoule plněné masem - - - 117

KDOULE / 117

Mišpulové víno - - - - - 119

MIŠPULE / 119