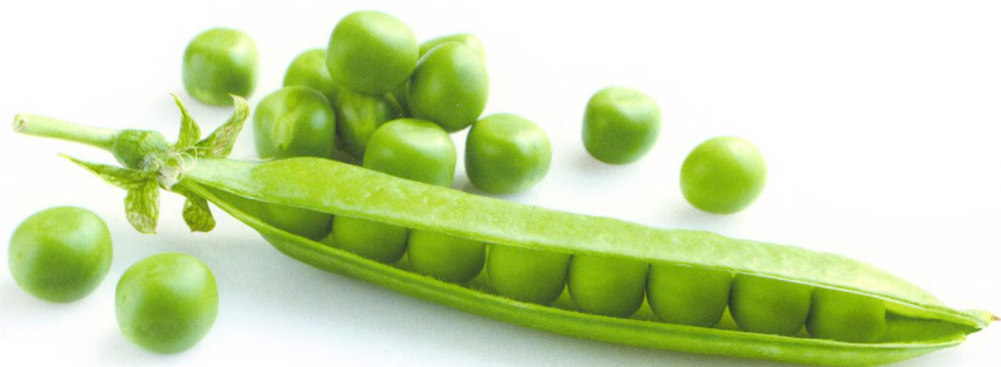




Salátový bar

- 8 Pečený salát panzanella
- 8 Salát rajčata & chorizo
- 10 Superzelený salát s lososem
- 12 Těstovinový salát s jablky a sýrem
- 12 Salát se pstruhem
- 14 Salát se špenátem a bylinkovou frittatou
- 14 Salát s cizrnou
- 16 Salad in the City
- 16 Bramborový salát à la caprese
- 18 Salát z rajčat s kozím sýrem
- 18 Čočkový salát
- 20 Kuřecí salát s avokádem
- 20 Kořeněný salát
- 22 Zálivka 6x jinak

Půlhodina stačí!

- 26 Mandlové rizoto s chorizem
- 26 Treska s mrkví
- 28 Kuře plněné špenátem
- 30 Veganské nudle soba s arašídovou omáčkou
- 32 Květáková smažená rýže
- 32 Saltimbocca
- 34 Ostré kari z woku
- 36 Kuřecí směs s pomeranči a fazolkami
- 36 Kuře z woku s brokolicí
- 38 Toskánské kuře
- 38 Citronové kuře
- 40 Kuřecí satay
- 42 Linguine s lososem a brokolicí
- 44 Krémové těstoviny s klobáskou
- 44 Těstoviny s nevařenou omáčkou
- 46 Bulgogi
- 48 Pečená brokolice s halibutem
- 48 Losos v papilotě

Rychlovky do ruky

- 52 Francouzský toust se žampiony
- 54 Pizza z pánve podle Jamieho Olivera
- 56 Burgery à la salát Caesar
- 56 Sendvič z Filadelfie
- 58 Krůtí kofty s cuketou
- 58 Zeleninové kapsy pita
- 60 Kuřecí burger s piri piri
- 62 Tousty se sýrem, pórkem & salátkem
- 64 Jatýrka na rajčatech a šalvěji
- 64 Chleby pita s cuketou
- 66 Burrito s rýží a uzeným kuřetem
- 68 Sendvič croque madame
- 68 Krůtí sendvič se sýrem brie
- 70 Quesadilla s papričkami jalapeño
- 70 Pikantní naan
- 72 Tousty 13x jinak

Do krabičky

- 76 Špalda se zeleninou
- 76 Muffiny s chorizem
- 78 Burrito ve skle
- 78 Nudle soba & arašídý
- 80 Pečené kuře s crudité
- 82 Bazalkové těstoviny s rajčátky a olivami
- 84 Pikantní panenka
- 84 Kořeněné nudle
- 86 Asijská polévka
- 88 Hráškový kuskus
- 88 Krémové cukety s kuskusem
- 90 Rybí salát s quinoou
- 90 Krevetový salát
- 92 Sedmivrstvý salát
- 92 Salát s rýží
- 94 Míša ve skle
- 94 Křehké rohlíčky s džemem

100+1 nápad

- 98 Treska s fazolemi
- 100 Cuketový koláč se sýrem
- 102 Medailonky z panenky s polentou
- 104 Karbanátky s tuňákem
- 106 Restovaná ryba s hráškovým pyré
- 108 Kuskusový salát s rybou
- 110 Špagety se sicilským pestem
- 110 Sicilské pesto
- 110 Janovské pesto
- 110 Gorgonzolové pesto
- 112 Dip z fety
- 112 Dip z fety a brambory
- 112 Dip z fety a těstoviny
- 112 Dip z fety a bageta
- 114 Omáčka aglio e olio
- 114 Aglio e olio a těstoviny
- 114 Aglio e olio a ryba
- 114 Aglio e olio a polenta

Včera, dnes a zítra

- 118 Souvlaki & tzatziki
- 120 Kuřecí polévka se špenátem
- 120 Salát Caesar s kuřecím masem
- 120 Zapečené avokádo
- 120 Kuřecí závin
- 122 Kuřecí hot pot
- 124 Mrkvička & hrášek
- 124 Salát s chřestem

- 124 Brambory s brynzou
- 124 Koprovka s vejcem
- 126 Nasi goreng
- 128 Zeleninová polévka se sýrovými tousty
- 128 Zeleninové kari
- 128 Rizoto po česku
- 128 Řecký salát s cizrnou a rýží
- 130 Tousty s kořeněným lilkem
- 132 Zapékané těstoviny
- 132 Špagety s čočkovou omáčkou
- 132 Krémová polévka s fetou a quinoou
- 132 Šátečky se šunkou a špenátem

Poklady z mrazáku

- 136 Krémové kuře na víně
- 138 Těstoviny zapečené s kuřetem a špenátem
- 138 Královské kuře
- 138 Zapečené kuře s hráškem a slaninou
- 140 Ossobuco
- 142 Masové taštičky
- 142 Pappardelle s telecím ragú
- 142 Polévka s telecím a gremolatou
- 144 Ragú z mletého hovězího masa
- 146 Kořeněné hovězí chili
- 146 Bleskové zapečené maso
- 146 Lahůdkové lasagne

- 148 Klasické masové kuličky
- 148 Rajčatové omáčky
- 150 Kuličky s bulgurem
- 150 Kuličky v minestrone
- 150 Zapečené masové kuličky po italsku
- 150 Sendvič s masovými kuličkami
- 152 Noky se salámem a oreganem
- 152 Gnocchi po italsku
- 154 Kotlety s hořčičnou omáčkou
- 154 Šišky s mákem
- 154 Noky s rajčátky a šalvějí
- 154 Noky v žampionové omáčce
- 156 Pizza s cizrnou
- 158 Švestkové knedlíky
- 158 Těsto na knedlíky 3x jinak

- 161 Rejstřík

