

MARCELA

8

SNÍDANĚ

Základní müsli s banánem a semínky	12	Celeroovo-masový karbanátek	
Müsli s borůvkami	14	bez smažení	60
Kaše z amarantu	16	Ratatouille s roštěnou z býčka	62
Pohanková kaše se skořicí, čokoládou a ovocem	18	Hovězí flank steak	
Jogurt s chia semínky	20	se zeleným chřestem	64
Jogurt řeckého typu s medem a ořechy	22	Celozrnná pizza	66
		Marceliny špagety	68

PŘEDKRMY

Guacamole	24	Mořský vlk s bylinkovým máslem a černou rýží	72
Slaný řecký koláč se špenátem, sýrem a bylinkami	26	Jehněčí kotletky na rozmarýnu se zelenými fazolkami	74
Kanárské brambory	28	Pohankové rizoto s telecím masem	76
		Zapékaná rajčata, papriky a cukety na řecký způsob (jemista)	78

SALÁTY

Salát z pečené červené řepy	30
Salát Podzimní sonáta	32
Salátová mísa s tuňákem	34
Ovocný salát s mozzarellou	36

POLÉVKY

Polévka z červené řepy	38
Rybí polévka á la Bouillabaisse	40

HLAVNÍ JÍDLA

Pečený losos na mandlovém špenátu	42
Rizoto z černé rýže	44
Mexické kuře s nachos	46
Celozrnný slaný koláč (quiche) se sušenými rajčaty, olivami a sýrem	48
Kešu rýže	50
Ryba na pánvi na víně	52
Zeleninové kari s batátem	54
Paella	56
Polenta zapečená s masovým ragú, sýrem a rajčaty	58

DEZERTY

Brownies s tvarohovým krémem, pomerančem a ořechy	80
Kaštanová roláda	82
Malinový crumble	84
Celozrnné sušenky	86
Fitness muffiny	88
Tvarohovník (cheesecake) s borůvkovou omáčkou	90

NÁPOJE

Borůvkové smoothie	92
Avokádové smoothie	94
Řepný elixír	96
Rooibos s pomerančovou šťávou	98
Šalvějová limonáda	100
Horká čokoláda s kardamomem, skořicí a kurkumou	102

DANA

104

SNÍDANĚ

Křenová vejce	108
Pomazánka z uzeného tofu	110
Kanadský porridge	112
Kukuřičné chlebičky pokaždé jinak	114

POLÉVKY

Vegetariánský boršč	116
Polévka z čerstvého špenátu s fazolkami	118
Kapustnica podle Dany	120
Květáková kari polévka	122

HLAVNÍ JÍDLA

Sumeček na tymiánu	124
Francouzské baby kuřátko na rozmarýnu	126
Kuře na řapíkatém celeru	128
Bryndzové jáhly	130
Guláš z hlívy ústřední	132
Těstoviny s tempehem, čerstvým špenátem a žampiony	134
Pohanka tří barev	136
Cuketa zapečená s bryndzou	138
Šoulet ze zeleného hrášku	140
Kapustičky s pohankou	142

SALÁTY

Sójový salát se sýrem	144
Jogínský čočkový salát	146
Řecký salát na polníčku	148

JANA

150

SNÍDANĚ

Pomazánka z kapra	154
Jáhlová kaše s brusinkami	156
Pohanková pomazánka	158

POLÉVKY

Krůtí polévka se zeleninou	160
Cibulová polévka s vínem	162
Pórková polévka s bramborem	164
Polévka z červené čočky na chilli	166

HLAVNÍ JÍDLA

Přírodní kapr s česnekem	168
Pohanka se zeleninou a pečenými bramborami	170
Plněné žampiony s tofu a kukuřicí	172
Zelenina zapečená s kurkumou	174
Cuketa s lilkem a mrkví	176
Peperonata s opečenou polentou	178
Červené tofu s jáhlami	180

SALÁTY

Salát z čínské zelí s mrkví a smetanou	182
Rýžový salát tří barev	184
Salát z čerstvého špenátu s křepelčími vejíčky	186

NÁPOJE

Domácí ovocná limonáda	188
------------------------	-----

