



ZÁRUKA KVALITY

Milí čtenáři,

chtěli bychom vám pomocí informací a podnětů uvedených v této knize usnadnit život a inspirovat vás k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Při tvorbě našich knih dbáme vždy na nejvyšší kvalitu a klademe velké nároky na obsah, vzhled a grafické zpracování.

Všechny uváděné informace jsou pečlivě ověřené našimi autory i redaktory, takže se můžete spolehnout na záruku vysoké kvality.

Na co se můžete spolehnout:

Nabízíme vám stěžejní informace k tématu, stejně jako praktické rady. Důležité je, aby naše kniha pro vás byla spolehlivá a zároveň inspirativní.

Zaručujeme:

- všechny rady byly ověřeny v praxi,
- naši autoři jsou odborníci s dlouholetými zkušenostmi.

Zajímá nás váš názor:

Pokud byste nám chtěli sdělit, zda a v čem vám byla tato kniha prospěšná, případně co jste v ní nenašli, napište nám!

Nakladatelství JAN VAŠUT

OBSAH

TIPY A TRIKY

Vnitřní klopka přední obálky:

Jádra a ořechy

- 4 Svět plný chutí
- 6 Zelení pomocníci pro lepší chuť
- 60 Rejstřík
- 64 Tři rychlé pomazánky

Vnitřní klopka zadní obálky:

Jedna polévka na mnoho způsobů
Vždy po ruce

8 HLAD PO DOMOVĚ

- 10 Bramborák s okurkou a koprem
- 12 Pečené brambory s celerovým salátem
- 13 Šťouchaný pastinák s fazolkovým salátem
- 14 Quiche se špičatým zelím a chřestem
- 16 Kroupové rizoto s dýní
- 17 Kedlubново-mrkvový nákyp
- 18 Houbové knedlíky se smetanovým pórkem

20 STŘEDOMOŘSKÉ CHUTĚ

- 22 Petrželkové gnocchi s pečenými rajčátky
- 24 Mozzarellové závitky s melounovým salátem
- 25 Falafel s mrkvovo-fenyklovým salátem
- 26 Paprikový koláč Peperonata
- 28 Špenátové palačinky s gorgonzolou
- 30 Těstoviny s brokolicí a česnekovými houstičkami
- 32 Mandlový kuskus s hráškem
- 33 Bulgur z pánve se sezamovou fetou

34 ASIJSKÉ INSPIRACE

- 36 Kokosové kari s batáty
- 38 Tofu se salátem ze skleněných nudlí
- 39 Smažené nudle s chřestem a vejcem
- 40 Mrkvové placičky s mangovou omáčkou
- 42 Kořeněné brambory s čočkou
- 43 Pakora s wasabi zakysanou smetanou
- 44 Sezamové palačinky s paprikou
- 46 Šafránová rýže s dipem z červené řepy
- 47 Zelený wok s kešu ořechy
- 48 Závitky s kokosovou rýží a arašídovou omáčkou

50 OSTŘE PO MEXICKU

- 52 Placičky s fazolemi, kukuřicí a salsou
- 54 Čočkové chilli s rozpečenými sýrovými chlebičky
- 55 Plněné papriky s ananasovou rýží
- 56 Zeleninová enchilada
- 58 Batáty s mangovo-okurkovým salátem
- 59 Chilli brambory se sýrovou omeletou

