

OBSAH

■ Kdo je Radka Vrzalová 8

■ Úvod 9

■ Rady a porady bez lepku, mléka, vajec 11

■ Snídaně a svačinky 14

Domácí játrová paštika s portským vínem a mandlemi 16

Hummusy – pomazánky rozličných barev a chutí 18

Norský rybí salát 20

Pomazánka à la humr 22

Quacamole – pomazánka i příloha 24

Domácí šunková pěna 26

Veganská à la vajíčková pomazánka 28

Avokádová kakaová pomazánka 30

Úžasné mug cakes 32

Vegipan, jak ho vidím já – chléb bez kypřidel a kynutí 36

„Plavkové“ pohankové sušenky 38

Domácí jemné piškotky 40

Domácí müsli tyčinky 42

Jablečné sušenky 44

Pudink s chia semínky 46

Svačtinové koktejly – ovocná a ovocno-zeleninová smoothies 48

■ A zase jiné pečivo 50

Arabské housky, placky, plněné bochánky 52

Bramborové bagety 54

Celozrnné Tondovy rohlíky či bagety se záparou 56

Housky uspěchané matky 58

Kaiserky tmavé 60

Prostě dobré louhované pečivo 62

Parmazánové trhací housky na neděli 64

Rýžové bagely 66

Tmavé housky uspěchané matky 68

Kynutý koláč z trhu 72

Kynuté těsto na ovocné koláče, bábovku
či oříškový makovec 74

Rychlý a odlehčený ovocný koláč 76

Croissanty, a ještě ke všemu louhované 80

Další louhované croissanty 82

■ Kváskové pečivo 84

Pečení z rozkvasu slané 88

Pečení z rozkvasu sladké 90





■ Polévky a zavářky 92

Dršťková polévka z pohankových vloček
a hlívy ústřední 94

Francouzská cibulačka – nejen mužská záležitost 96

Hráškový krém s kopřivami a medvědí česnekem 98

Rychlá zimní fazolová polévka 100

Jemná a dietní vločková polévka 102

Játrová rýže 104

Knedlíčky „blbounky“ 104

■ Hlavní jídla 106

Bramborové těsto na knedlíky nebo šišky s mákem 108

Bramborové placky ze zbylé kaše 110

Domácí rybí prsty 112

Kynuté houskové knedlíky z Tondových rohlíků 114

Jihočeská cmunda – bramborák 116

Zbožňované kuře na paprice 118

Rajská s knedlíkem, lepší než ze školní jídelny 120

Svíčková na smetaně 122

■ Sladká jídla 124

Buchtíčky se šodó 126

Kynuté borůvkové nebo jiné knedlíky 128

Jemné francouzské pohankové palačinky 130

Luxusní nadýchané palačinky 132

■ Zeleninová jídla a saláty 134

Jahelno-quinová pizza 136

Kapustičky se slaninou a strouhankou 138

Nadýchané květákové placičky 140

Lilkové lasagne 142

Zimní medový salát z červené řepy a zázvoru
pro zahřátí 144

Oběd à la Indie 146

Polníčkový salát s jahodami 148

■ Moje cukrárna 150

Domácí makronky, bílé či kakaové 152

Francouzský polibek 154

Malinové srdce 156

Kokosovo-mandlové košíčky 158

Muffiny – banán v každém kousku 160

Patrový narozeninový dort 162

Double chococheesecake bez pečení 166

Ořechovo-jablečné kostky 168

Slíbený punčák 170

Rakvičky 172

Schwarzwaldská roláda 174

Tartaletky 176

Tiramisu do pohárů 178

■ Slané dobroty 180

Pikantní tuňákový koláč 182

Slané parmezánové sušenky 184

Slané kreky z luštěninových mouk 186

Mini vege quiche 188

■ Inovace z prababiččiny kuchařky 190

Rychlý sypaný koláč 192

Čokoládový kořeněný koláč
s opilými švestkami (1928) 194

Míša dort 196

Jablečný dětský dortík s domácími piškotky 198

Rychlý zahřívací jablíčkový koláč 200

Nedělní bábovka z hnědé rýže a tapioky 202

Obyčejný neobyčejný perník z bake a cake 204

Borůvkový koláč ze šachorové mouky 206

■ Svátky – Velikonoce, Vánoce a Silvestr 208

Jednoduché velikonoční muffiny 210

Řepné kakaové muffiny 212

Třený rýžový beránek 214

Skořicový kringel 216

Čokoládové dortíčky 218

Fíkové lanýže 220

Kokosky 222

Měkké marokánky 224

Pařížské rohlíčky 226

Vanilkové rohlíčky 228

Bezvaječné vanilkové rohlíčky 230

Perníkové řezy s krémem a ořechovou krustou 232

Vánočka 234

Houbovo-jahelný kuba 236

Jistebnické šneky 238

Domácí italské tyčky s tymiánem 240

Sýrovo-mandlové kreky 242

Novoroční houskový věnec a další skvělé pečivo 244

