



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:

Listy pro opravdový požitek

4 Zas a znovu

64 Křupavé pečivo

Vnitřní klopka zadní obálky:

Všechno dobré přichází shora

Hvězdy švédských stolů

6 SYROVÁ ZELENINA A NĚCO NAVÍC

8 Květákový tabouleh

10 Mrkvovo-grepový salát

10 Špenátový salát s řepou

11 Ředkvičkový salát s fetou

11 Jablečný salát s fenyklem

12 Salát s celerem, ananasem a kuřecím masem

14 Štýrský zelný salát

15 Salát ze špičatého zelí s čínskými nudlemi

16 Zimní salát se skořicovými krutonky



18 KLASIKA JINAK

- 20 Salát Caesar se saltimboccou
- 22 Caprese jinak
- 23 Salát s bruschettou
- 24 Letní salát s nektarinkami
- 26 Okurkový vrstvený salát
- 27 Thajský okurkový salát
- 28 Řecký salát s melounem
- 30 Jarní salát s chřestem
- 31 Podzimní polníček
- 32 Bramborový salát s trhaným lososem

RECEPT
NA OBÁLCE

48 WELLNESS SALÁTY

- 50 Buddhova mísa
- 52 Salát ze super potravin
- 53 Detoxikační salát
- 54 Batátový salát s avokádem
- 56 Jahodové carpaccio s kozím sýrem
- 58 Ahi poké s tuňákem
- 59 Japonský salát z řas
- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

34 SALÁTY NA CESTY

- 36 Salát ze zelené špaldy s fazolkami
- 38 Pohankový salát s avokádem
- 39 Čočkový salát se šalvějovými hruškami
- 40 Salát se skleněnými nudlemi a tempehem
- 42 Jarní závitky s krevetami
- 44 Wrap se salátem a kuřecími řízečky
- 46 Mango Coleslaw
- 46 Tuňákový salát
- 47 Celerový salát se sýrem
- 47 Masový salát s fazolemi

 Zelený lístek u receptů označuje pokrm bez masných výrobků. Tímto symbolem jsou označena všechna vegetariánská jídla.

