

Obsah

Pečené zemiaky s bylinkami	04	Tekvicová polievka s krutónmi	50
Cviklový šalát s vlašskými orechmi	06	Jarný šalát s pórom, reďkovkami a uhorkou	52
Gratinované topinambury so šunkou a čili papričkou	08	Šalát z cvikly a fety	54
Plnený baklažán	10	Zemiakové pyré s kôprom	56
Krémová šampiňónová polievka	12	Pórový quiche	58
Zapečený baklažán s mozzarellou	14	Grécky šalát	60
Zelená fazuľka s mandľami	16	Fusilli so syrom, paradajkami, brokolicou a olivami	62
Smotanové špagety s cuketou a šampiňónmi	18	Čerstvý vegánsky šalát	64
Osviežujúca hrášková polievka s mäťou	20	Ovocný šalát	66
Šalát so zeleným hráškom, červenou cibuľou a fetou	22	Grilovaný losos so špenátom a tatárskou omáčkou	68
Coleslaw	24	Tekvicový šalát s kvetmi	70
Žemľa BBQ pulled pork	26	Šalát Caprese	72
Restované ryžové rezance s kapustou a mrkvou	28	Espinacas à la Catalana	74
Miešaná zelenina vo vývare s kockami tofu	30	Špagety s paradajkovou omáčkou a mletým mäsom	76
Jednoduchá pekinská kačica	32	Francúzska cibuľová polievka	78
Losos s uhorkou a kôprom	34	Zapečený fenikel, pór a zemiaky	80
Tagliatelle so špenátom a šampiňónmi	36	Quiche so slaninou a paradajkami	82
Baklažánové závitky s kozím syrom a sušenými paradajkami	38	Omeleta s bylinkami	84
Plnené papriky	40	Žihľavová polievka	86
Grilovaný miešaný zeleninový šalát	42	Penne s kuracím mäsom, cherry paradajkami a mäťou	88
Papriky plnené ryžou a šampiňónmi	44	Pečená koreňová zelenina	90
Pečená tekvica	46	Spaghetti al pesto	92
Špenátovo-syrové šatôčky	48	Tipy pre zdravú záhradu	94