

OBSAH

TIPY A TRIKY

Přední záložka:

Pochoutky pro děti

- 4 Vaříme pro děti
- 6 Blesková kuchyně pro celou rodinu
- 64 A ještě rychlý dezert?

Zadní záložka:

Co dělat, když moje dítě...

Bleskové přílohy

8 RYCHLE, RYCHLEJI, NEJRYCHLEJI

- 10 Široké nudle s lososem a špenátem
- 12 Podlouhlé noky s lesními plody
- 14 Toast s avokádovou pomazánkou
- 14 Šťavnaté wrapy s kuřecím masem
- 15 Rajčatová polévka s cizrnou
- 15 Hráškový krém s kokosem
- 16 Asijská pánev s nudlemi a tofu
- 18 Pizzadillky
- 18 Lahodná farmářská polévka
- 19 Burger s rybími prsty
- 19 Kuskus na sladko

- 20 Špagety s tuňákovými kuličkami
- 22 Bleskový guláš s fazolkami
- 23 Zeleninová polévka s překvapením

24 RAZ DVA HOTOVO


- 26 Zapečené makarony s dýní
- 28 Cizrnové lívance s fetou
- 29 Těstoviny s parmezánem
- 30 Těstovinové rizoto s kuřecím masem
- 32 Palačinky se špenátem a ricottou
- 34 Kukuřičné lívance s hráškovým dipem
- 35 Pomerančový dezert s jablky
- 36 Losos s hráškovou kaší
- 38 Noky s baby karotkou
- 39 Pizzové šnečky

40 RYCHLOVKY PRO MALÉ I VELKÉ LABUŽNÍKY

- 42 Křupavé kuřecí nugetky
- 44 Kuřátko s cuketovými nudlemi
- 45 Lasagne do polévky
- 46 Zapečení palačinkoví šneci
- 48 Kuře s hummusem a pečeným květákem
- 49 Strouhaná tortilla
- 50 Masové kuličky s pečenou dýní
- 52 Vepřové rolky s batátovou kaší
- 54 Klobásové kuličky jako ragú
- 55 Třešňový nákyp s mléčnou rýží
- 57 Krůtí kari s mandlemi
- 58 Smažená ryba se salátem a noky

RECEPT
NA OBÁLCE

- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

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

