

Předkrmy

Citronový krém s ovocem a žervé	6
Celerová pomazánka	6
Cizrnová pomazánka s arašídý	6
Guacamole	8
Plněná avokáda na řecký způsob	8
Delikátní plněná avokáda	8
Koprové vejce	10
Lososové závitky	10
Vajíčková pomazánka	10

Saláty

Jarní bramborový salát s tuňákem	12
Čekankový salát	12
Čekankový (radicchio) salát s pomerančem	12
Chřestový salát	14
Jarní salát	14
Žampionovo–krevetový salát	16
Ovocný salát s kuřecím masem	16
Žahavý salát	18
Špenátový salát	18
Pomerančový salát	18

Polévky

Gazpacho	20
Čočková polévka	20
Květáková polévka	22
Brokolicová polévka	22

Mrkvová polévka	22
Česnečka	24
Zeleninová polévka	24
Letnice	24

Maso

Drůbeží ragú	26
Exotické kuře	26
Drůbeží čína	26
Indická krůta	28
Kachní prsa s pomerančovou omáčkou	28
Kuřecí maso s lilkem	30
Kuřecí kapsa	30
Kuře po italsku	30
Minutkový guláš	32
Vepřové špízky	32

Ryby

Kapr se zeleninou	34
Rizoto s dary moře	34
Zeleninový kuskus s pangasiem	36
Přírodní makrela	36
Pstruh na přírodní způsob	36
Treska s paprikovou omáčkou	38
Losos na víně	38
Losos s ricottou	38

Zelenina

Květákové placičky	40
Bramborová omeleta	40
Krokety z bramborové kaše	42
Smažené nudle se zeleninou	42
Zapečené cukety	44
Papriky s polentou	44
Zeleninový nákyp	44

Luštěniny a obiloviny

Červená čočka s kukuřicí	46
Bulgur s brokolicí	46
Brokolicové jáhloto	46
Hráškový salát s Jadelem	48
Dhal	48
Pohanka se žampiony	50
Jáhly nebo pohanka s houbami	50
Těstoviny s fazolkami	50
Zeleninový kuskus	52
Zapečená pohanka	52

Ostatní hlavní jídla

Zapečené nudle s houbami	54
Houbový kuskus	54
Tofu s rýžovými nudlemi	56
Kozí sýr v lilkovém kabátku	56
Chlebová pizza	58
Mandlové rizoto	58
Brynzový koláč	60

Rychlý tvarůžkový koláč	60
Pálivá indická rýže	60
Kuře na červeném karí	62
Tuňáková tortilla	62
Zastřená vejce s křenovo-řeřichovou omáčkou	64
Zeleninové rizoto s houbami	64

Těstoviny

Gnocchi se špenátem a kozím sýrem	66
Těstoviny s houbami	66
Veselá špagetová hnízda	68
Špagety carbonara	68
Těstoviny s fazolemi a špenátem	68
Těstoviny s rajčaty	70
Těstoviny s krevetami a zeleným chřestem	70

Moučníky a sladké pokrmy

Vypečená jablíčka	72
Jahodová polévka	72
Zapečená jablka s brusinkami	72
Jahodovo-jogurtové mámení	74
Plněný meloun	74
Mrkvová halva	74
Pohanka s kokosovým mlékem	76
Jáhlové pamlsky	76