

## Predkrmy

Citrónový krém s ovocím a žervé . . . . .	6
Zelerová nátierka . . . . .	6
Cícerová nátierka s arašidmi . . . . .	6
Guacamole . . . . .	8
Plnené avokáda na grécky spôsob . . . . .	8
Delikátne plnené avokáda . . . . .	8
Kôprové vajcia . . . . .	10
Lososové závitky . . . . .	10
Vajíčková nátierka . . . . .	10

## Šaláty

Jarný zemiakový šalát s tuniakom . . . . .	12
Čakankový šalát . . . . .	12
Čakankový (radicchio) šalát s pomarančom . . . . .	12
Špargľový šalát . . . . .	14
Jarný šalát . . . . .	14
Šampiňónovo-krevetový šalát . . . . .	16
Ovocný šalát s kuracím mäsom . . . . .	16
Žihľavový šalát . . . . .	18
Špenátový šalát . . . . .	18
Pomarančový šalát . . . . .	18

## Polievky

Gazpacho . . . . .	20
Šošovicová polievka . . . . .	20
Karfiolová polievka . . . . .	22
Brokolicová polievka . . . . .	22

Mrkvová polievka . . . . .	22
Cesnaková polievka . . . . .	24
Zeleninová polievka . . . . .	24
Letnica . . . . .	24

## Mäso

Hydinové ragú . . . . .	26
Exotické kura . . . . .	26
Hydinová čína . . . . .	26
Indická morka . . . . .	28
Kačacie prsia s pomarančovou omáčkou . . . . .	28
Kuracie mäso s baklažánom . . . . .	30
Kuracia kapsa . . . . .	30
Kurča po taliansky . . . . .	30
Minútkový guláš . . . . .	32
Bravčové špízy . . . . .	32

## Ryby

Kapor zo zeleninou . . . . .	34
Rizoto s darmi mora . . . . .	34
Zeleninový kuskus s pangasiusom . . . . .	36
Makrela na prírodno . . . . .	36
Pstruh na prírodný spôsob . . . . .	36
Treska s paprikovou omáčkou . . . . .	38
Losos na víne . . . . .	38
Losos s ricottou . . . . .	38

## Zelenina

Karfiolové placky . . . . .	40
Zemiaková omeleta . . . . .	40
Krokety zo zemiakovej kaše . . . . .	42
Smažené rezance so zeleninou . . . . .	42
Zapečené cukety . . . . .	44
Papriky s polentou . . . . .	44
Zeleninový nákyp . . . . .	44

## Strukoviny a obilniny

Červená šošovica s kukuricou . . . . .	46
Bulgur s brokolicou . . . . .	46
Brokolicové pšenoto . . . . .	46
Hráškový šalát s Jadelom . . . . .	48
Dhal . . . . .	48
Pohánka so šampiňónmi . . . . .	50
Pšeno alebo pohánka s hubami . . . . .	50
Cestoviny s fazuľkami . . . . .	50
Zeleninový kuskus . . . . .	52
Zapečená pohánka . . . . .	52

## Ostatné hlavné jedlá

Zapekané rezance s hubami . . . . .	54
Hubový kuskus . . . . .	54
Tofu s ryžovými rezancami . . . . .	56
Kozí syr v baklažánovom kabátiku . . . . .	56
Chlebová pizza . . . . .	58
Mandľové rizoto . . . . .	58

Bryndzový koláč . . . . .	60
Rýchly tvarôžkový koláč . . . . .	60
Pálivá indická ryža . . . . .	60
Kurča na červenom karí . . . . .	62
Tuniaková tortilla . . . . .	62
Stratené vajcia s koreňovo-žeruchovou omáčkou . . . . .	64
Zeleninové rizoto s hubami . . . . .	64

## Cestoviny

Gnocchi so špenátom a kozím syrom . . . . .	66
Cestoviny s hubami . . . . .	66
Veselé špagetové hniezda . . . . .	68
Špagety carbonara . . . . .	68
Cestoviny s fazuľou a špenátom . . . . .	68
Cestoviny s paradajkami . . . . .	70
Cestoviny s krevetami a zelenou špargľou . . . . .	70

## Múčniky a sladké pokrmy

Pečené jabĺčka . . . . .	72
Jahodová polievka . . . . .	72
Zapečené jablká s brusnicami . . . . .	72
Jahodovo-jogurtové vábenie . . . . .	74
Plnený melón . . . . .	74
Mrkvová chalva . . . . .	74
Pohánka s kokosovým mliekom . . . . .	76
Pšenové maškrtky . . . . .	76