

OBSAH

Základní suroviny, ze kterých uvaříte z této knihy.....	13
Kuchařka bez lepku a s minimem laktózy.....	17
Jak vlastně jíst?.....	18
Jak začít?.....	21
Co jíst, když se cítíte.....	22
Strava podle ročních období.....	26

RECEPTY

MASOVÉ RECEPTY

Kuře na paprice	30
Farmářské brambory s červenou paprikou	32
Vepřové výpečky se zelím z červené řepy.....	34
Rychlé vepřové v rajčatové omáče.....	36
Celerové karbanátky s hovězím masem.....	38
Pečené kuřátko s dýní a švestkami	40
Panenka s mrkví, houbami a bramborovou kaší	42
Středomořský salátek s bylinkovým krutím steakem	44
Hovězí kuličky v rajčatové omáče	46
Kuřecí placičky s batáty a jogurtem	48
Těstoviny s parmskou šunkou a hráškem.....	50
Maďarské lečo s krutím masem.....	52
Kuřecí špalíčky na hruškách	54
Gyros s hranolky z trouby	56
Mleté koule na fazolích	58
Rychlá zeleninová polévka s masovými knedlíčky.....	60
Krutí paella	62
Brambory pečené po mexicku.....	64
Krutí kousky na rajčatech s bazalkou	66
Mini sekaná s přílohou z jednoho plechu	68
Kuřecí polévka se zázvorem.....	70
Pekingský salát s křupavou šunkou	72

Masové kuličky s cuketou a batáty	74
Kuřecí kousky s mrkví na rozmarýnu	76
Vepřové kousky s pepřovou omáčkou	78
Krůtí kousky s fazolovými lusky a sezamem	80
Mexické placky z trouby	82
Kofty s bramborem a jogurtovým dipem.....	84
Kuřecí kousky s ananase.....	86
Irský guláš	88
Těstoviny na zelenině s hovězím masem.....	90
Rychlá asijská pánev s masovými kuličkami.....	92
Cuketová roláda s petrželkovými brambory	94
Avokádový salát s krůtími kousky	96
Kuřecí kousky na mandlích a rozmarýnu	98
Grenadýr s cuketou a parmskou šunkou	100
Pečená krkovička s bramborem z jednoho pekáče.....	102
Kuřecí kousky s hořčičným dipem.....	104
Hovězí kuličky s pečenou dýní.....	106
Paprikový pekáček s broskvemi.....	108

RYBÍ RECEPTY

Zapečené rybí filety se zeleninou.....	112
Opečené filety na rajčatech.....	114
Pečený losos s lilkem a bramborovou kaší	116
Tuňákové těstoviny s olivami a cherry rajčátky	118
Rychlá lososová polévka s mrkvičkou.....	120
Rýžový salát s tuňákem	122
Candát se zeleninovým přelivem.....	124
Exotický losos s kokosem.....	126
Rybí filátka se smetanovou batátou.....	128

ZELENINOVÉ RECEPTY

Nejjednodušší brokolicové těstoviny.....	132
Žampionový guláš.....	134
Rýžová červená čočka s cibulkou	136

Batátová pánev s chilli	138
Spirálky s lučinou a červenou řepou	140
Noky s cottage sýrem a špenátem.....	142
Dýňový salát s čerstvým sýrem	144
Rychlé lasagne trochu jinak.....	146
Dýňové karbanátky.....	148
Poctivá bramboračka.....	150
Křupavý květák s cibulovými kroužky.....	152
Rizoto z červené řepy s nivou.....	154
Batátovo-avokádový toast	156
Mexická rýže s kukuřicí.....	158
Pečená zelenina s cottage sýrem.....	160
Zeleninová palačinka.....	162
Rýže s kešu po asijsku	164
Džuveč.....	166
Nejjednodušší italské těstoviny	168
Pečené mladé brambory se žampiony a sýrem	170
Špenátový salátek s červenou řepou.....	172
Sýrovo-brokolicevá pánev	174
Zeleninová pohanka se sýrem.....	176
Smetanové špagety s cuketou	178
Zeleninové špízy.....	180
Batátové těstoviny s nivou	182
Řepná cizrna s cottage sýrem a rýží	184
Teplý těstovinový salát s brusinkami	186
Nadýchané buchtičky s kakaem a skořicí.....	188
Orientální rýže	190
Kukuřičné placičky	192
Těstovinový salát s jogurtem.....	194
Zapečené brambory s balkánem	196
Zeleninové kari s rýží.....	198
Cottage rýže s hráškem.....	200
Zeleninové karbanátky s tvarůžky	202
Smetanová cuketová omáčka se žampiony	204

Zapékané batáty.....	206
Rýžové nudle po asijsku.....	208
Bylinková rýže s kuličkami a jogurtem.....	210
Dýňové vějířky s lučinou.....	212
Červená čočka s mrkví a vařeným vajíčkem.....	214
Pestrý salátek s cottage sýrem.....	216
Salát z pečené cukety a bramborových chipsů	218
Sýrové těstoviny se špenátem	220
Jáhly s jarní zeleninou.....	222
Pečená dýně s pohankou.....	224
Pečená červená řepa s čerstvým sýrem	226
Zeleninové rizoto z jednoho hrnce.....	228
Zapečená brokolice s cottage sýrem.....	230
Cuketový tataráček.....	232
Trhaný salát s krutony	234

KOLÁČE A CHUŤOVKY

Obrácený zeleninový koláč.....	238
Slaný cuketový koláč.....	240
Pekanové lívanečky	242
Zdravý pudink	244
Meruňkový koláč.....	246
Corn flakes muffiny.....	248
Buchta nejen ke snídani.....	250
Palačinka s cottage sýrem a ovocem.....	252
Snídaňový perník.....	254
Borůvková rýže se smetanou	256
Slaný koláč s cuketou, cottage sýrem a pórkem.....	258
Koláč z kysaného zelí.....	260
Pizza koláč.....	262
Batátový koláč	264
Kuřecí koláč.....	266