

Obsah

Úvod	7	PŘEDKRMY, POHOŠTĚNÍ	
Část I.		Losové špízy s koriandrem	28
BYLINKY ZE ZAHRÁDEK,		Carpaccio s parmazánem a roketou	28
BALKONŮ A KVĚTINÁČŮ		Carpaccio z lososa	30
Trochu historie nikoho nezabije ..	10	Tatarák z lososa	30
Nákup a zacházení s bylinkami ..	11	Losos naložený s koprem	31
Pěstování bylinek	13	Bageta s lososem a koprem... a její obměny	32
Konzervace bylinek	14	Toasty s králičí paštikou	32
Vliv bylinek na naše zdraví	16	Opečený chleba po italsku – bruschetta (čti brusketeta)	33
Jinotaje výrazů	17	Rybí jednohubky s koriandrem ...	33
Víte, že... ..	18	Rajčata s mozzarellou	34
Upozornění	18	Naložená rajčata s balkánským sýrem a olivami	34
POLÉVKY		Půlky rajčat plněné sýrovou pomazánkou s křenem	35
Kulajda	19	Plněný hermelín s bylinkami	35
Houbová polévka s yzopem	19	Sýrová jednohubka	35
Zelňačka s libečkem	20	Chuťovka ze sýrových odřezků ..	36
Cuketová polévka s houbami a estragonem	20	Jednohubky se šunkou a salátovou okurkou	36
Zeleninová bylinková polévka s těstovinami	21	Jednohubky ze slaných sušenek s ovocem	36
Polévka s krupicovým kapáním a bylinkami	22	MASO	
Minestrone-italská zeleninová polévka	22	Pokrmy s hovězím masem	
Rajčatová polévka s bazalkou a šalvějí	23	Hovězí roláda s roketou	37
Hrášková polévka s bazalkou	23	Zapečené roštěnky s bramborovou kaší	38
Bylinkový krém	24	Irské hovězí kostky na tmavém– pivě	38
Mrkvová polévka s pomerančem a koriandrem	24	Pivní závitky s kysaným zelím na majoránce	39
Krevetí polévka s citronovou trávou	25	Hovězí nudličky zapečené s brokolicí	40
Vložky a zavářky do polévky			
Bylinkové játrové knedlíčky	26		
Polentový bylinkový svítek... a jiné zavářky	26		

Pokrmý s vepřovým masem	
Vepřová pečeně s bylinkovou krustou	40
Vepřové maso s bylinkami v alobalu	41
Plněná vepřová panenka s bylinkami a sušenými švestkami	42
Vepřové řízky na majoránce s hermelínem	42
Vepřové závitky s bylinkovou náplní	43
Vepřové řízky na šalvěji zapečené s brambory	44
Vepřové kotlety s bylinkovým máslem	44
Špízy s vepřovou panenkou a rajčaty	45
Vepřová panenka na rozmarýnovém špízu	45
Pikantní vepřové nudličky s anansem a roketou	46
Pokrmý s telecím masem	
Telecí hrudí s bylinkovou nádivkou	46
Cordon-bleu s bylinkovým sýrem	47
Telecí řízky na tmavém pivu s bazalkou	48
Telecí řízky obalované v bylinkovém kabátku	49
Saltimbocca	50
Bylinkové telecí nudličky se žampiony	50
Pokrmý s mletým masem	
Tymiánové karbanátky	51
Pivní karbanátky	51
Karbanátky s paprikovou náplní	52
Bylinkové hamburgery	53
Thajské hamburgery s citronovou trávou	53
Řecké kuličky z mletého masa	54
Masové kuličky s koprem	54
Zapečené mleté maso s brambory a bylinkami	55

BÍLÉ MASO, SKOPOVÉ, ZVĚŘINA, RYBY

Pokrmý s drůbežím masem	
Pečené kuře s brambory, cibulí a paprikou	56
Pečené kuře v soli	57
Kuřecí prsa zapékaná s rajčaty a sýrem	57
Kuřecí řízky s řeřichovou omáčkou	58
Kuřecí řízky s anansem a meduňkou	58
Kuřecí řízky s olivovou krustou	59
Bylinkové kuřecí závitky dušené se špenátovými listy	60
Krůtí řízky s meduňkovou omáčkou	61
Dušená krůtí roláda s bylinkovou nádivkou	62
Krůtí špízy s bobkovým listem	62
Grilované krůtí špízy se šalvějí	63
Husa pečená s ovocem a levandulí	64
Kachna pečená na šalvěji s jablky	64
Pokrmý s králičím masem	
Králík na tmavém pivě	65
Králík na zelenině s mátou	66
Králičí stehna se zeleninou a olivami	66
Králičí nudličky s meruňkami a koriandrem	67
Králičí špízy s koriandrovou omáčkou	67
Jehněčí a skopové pokrmy	
Grilované jehněčí kotlety v karamelu	68
Jehněčí kotlety se zeleninou a brambory	68
Kořeněná jehněčí kýta s brambory	69
Skopové kotlety s lilky a mátovým jogurtem	69

Zvěřinové pokrmy	
Smažené bylinkové zvěřinové řízky	70
Zvěřinové maso na červeném víně	70
Rybí pokrmy	
Zapečený losos s koprem	71
Žraločí steaky s kůrkou	
z kukuřičných lupínků	72
Zapečená ryba se zlatou čepičkou	72
Rybí filé zapečené s cikánskou omáčkou	73
Rybí závitky v petrželkové omáčce	73
Rybí filety v bylinkovém obalu s pивní omáčkou	74
Vánoční smažený kapr	
s rozmarýnem	74
Kapr smažený ve vaječném těstíčku	75
Kapr načerno	75
Ryba obalovaná ve slaninovém župánku	76
Tuňák obalovaný v bylinkách	76
Pstruh pečený s bylinkami	77
Rybí karbanátky	77

ZELENINA

Dušené kedlubny s petrželkou	78
Hrášek s mátou peprnou	78
Přílohová rajčata s bylinkovým máslem	78
Cukety s rajčaty a lichořeřišnicí	79
Zapečené cukety se šunkou, rajčaty a mozzarellou	79
Cuketové karbanátky se šunkou v paprikové omáčce	80
Smažené cuketové květy	80
Plněné cuketové květy	81
Lilky s rajčaty a sýrem	81
Kysané zelí s bobkovým listem	82
Grilovaná zelenina	82

BRAMBOROVÉ POKRMY

Přílohové koprové brambory	83
Přílohové brambory podle paní Mileny	83
Zapečené brambory s kořenovou zeleninou a slaninou	84
Zapečené brambory s rozmarýnem a česnekem	84
Zapečené brambory se salámem	85
Pečené brambory s tymiánem	85
Pečené brambory v alobalu	86
Bylinkové brambory v alobalu	86
Smažené placičky s koprem a slaninou	87
Bramborová kaše s hráškem a mátou	87

TĚSTOVINY, PIZZY, KOLÁČE

Těstoviny s brokolicovým pestem a opečenou slaninou	88
Špagety s třešňáčky a rajčátky a bazalkou	88
Špagety s třešňáčky a rajčátky a roketou	89
Špagety s cuketou, sýry a bazalkou	89
Těstoviny s masovými kuličkami a bylinkovou omáčkou	90
Tortellini s máslem a šalvějí	90
Tortellini zapečené v bešamelu	91
Zapečené krátké těstoviny s mletým masem	91
Spätzle (halušky) zapečené s pórkem a majoránkou	92
Pizza (základní předpis pro 8 osob)	92
Pizza s rajčaty a bazalkovým pestem	93
Pizza s brambory a rozmarýnem	93
Minipizzy	94
Cuketový koláč s mátou	94

RÝŽOVÉ A KUSKUSOVÉ

POKRMY

Kuřecí pilaf se saturejkou	95
Zeleninové rizoto s yzopem	95
Rajčatové rizoto	96
Rýžový koláč s drůbežím masem .	96
Zapečené cukety s krevetami a kuskusem	97
Petrželkový kuskus s voňavou mrkvičkou	97

HOUBOVÉ A VAJEČNÉ

POKRMY

Houbové knedlíčky s petrželkou . .	98
Plněné bedlové klobouky	99
Plněné tymiánové žampiony	99
Houbové placičky	100
Bylinková omeleta s houbami . . .	100
Omeleta s pivním sýrem a houbami	101
Omeleta s uzeným sýrem a pažitkou	101
Omeleta s cuketovými květy	102
Bylinková omeleta	102
Bylinkové lečo	103
Ztracená vejce se žloutkovou omáčkou	104

SALÁTY

Salát s kuřecím masem, čínským zelím a brutnákem . .	105
Zeleninový salát s opečenými kousky kuřecího masa a roketou	106
Rajčatový salát s roketou	106
Zeleninová mísa s roketou	107
Řecký okurkový salát (Tzatziki) .	107
Salát s bylinkami a vejci	108
Pórkový salát s ovocem	108
Bramborový salát s jablky a brutnákem	108
Severský bramborový salát	109

Pestrý těstovinový salát	109
Těstovinový salát s lančmítem . .	110
Rýžový salát s kuřetem	110

MOUČNÍKY A DEZERTY

Palačinky s jahodami a mátou peprnou	111
Meruňkový koláč	112
Tiramisù s lesním ovocem	112
Zapečené broskve zdobené karamelovými květy levandule	113
Pomeranče v karamelu	114
Ovoce s medovým jogurtem a meduňkou	114
Ovoce se zmrzlinou a šampaňským	115
Ovocný salát se zmrzlinou	115
Jahodový krém	116
Zapečené ovoce se zázvorem . . .	116

DIPY, POMAZÁNKY, BYLINKOVÉ MÁSLA

Koprový dip	117
Pažitkový dip	118
Bylinkový dip	118
Bylinková pomazánka	118
Pomazánka z ovčího sýra s kerblíkem	119
Roketová pomazánka	119
Rozhuda s pažitkou	119
Bylinkové máslo	120

OMÁČKY

Teplé omáčky

Bešamelová omáčka a její obměny	121
Koprová omáčka	122
Petrželková omáčka	122
Roketová omáčka	122
Bazalková omáčka s rajčaty a olivami	123
Bylinková omáčka	123

Citronová omáčka s meduňkou . .	123
Béarnská omáčka	124
Studené omáčky	
Tatarská bylinková omáčka	124
Majonézová omáčka s bylinkami	125
Jogurtová omáčka s bylinkami . .	125
Jogurtová omáčka s česnekem . .	125
Jogurtová omáčka s křenem a petrželkou	125
Jogurtová Mátová omáčka	126
Bazalková omáčka – pesto	126
Zelená omáčka	127
Anglická mátová omáčka	127
Omáčka Guacamole	127

NÁPOJE

Meruňkový koktejl	128
Jahodový koktejl s vaječným koňakem	128
Banánový koktejl	129
Mojito	129
Piña Colada	130
Falešné Bellini	130
Ovocná limonáda	130
Ovocná bowle	131
Citronový sorbet s bazalkou	131

Část II.

PLANÉ BYLINKY Z LUHŮ A HÁJŮ

Víte, že...	132
Ještě tečka na závěr	133

POLÉVKY

Jarní polévka s květy fialek	134
Krémová sedmikrásková polévka	134
Kopřivová polévka s květy sedmikrásek	135
Česneková „medvědí“ polévka . .	135
Pórková polévka s jarními bylinkami	136

Potočnicová polévka s těstovinami	136
Šťovíková polévka	137

PŘEDKRMY, POHOŠTĚNÍ

Zapečené toasty s řebříčkem	138
Zapečené pampeliškové toasty s vejci	138
Fialkové kuličky	139
Chleba plněný pomazánkou s medvědí česnekem	139

MASOVÉ, DRŮBEŽÍ, RYBÍ A ZVĚŘINOVÉ POKRMY

Pivní vepřový bůček s jarními bylinkami	140
Hovězí závitky s hluchavkovým špenátem	140
Plněné papriky s masem a planými bylinkami	141
Přírodní kuřecí řízky s hluchavkovou omáčkou	142
Zapečené sedmikráskové kuřecí maso	142
Zvěřinová roláda s pampeliškovou nádivkou	143

PLANÉ BYLINKY A ZELENINA

Kopřivový špenát	144
Kopřivové bramboráky	145
Houbová nádivka s kopřivami . .	145
Velikonoční nádivka s jarními bylinkami	146
Kimpira	146
Smažené kousky jedlých květů . .	147
Kopřivový koláč	147

SALÁTY

Kopřivový salát	148
Pampeliškový salát s vejci	148
Jarní salát s květy bylinek	149

Jarní salát s ementálem	149	Jitrocelová sladká pochoutka . . .	155
Pampeliškový salát s ovocem a ořechy	150	Jogurtová pochoutka s pampeliš- kovým medem a ovocem	155
Sýrový salát s měsíčkem zahradním a ořechy	150	Pampeliškový med	156
Bylinkový salát s ředkvičkami . .	150	Marmeláda z růží	156
Jablkový salát se šřovíkem a řapíkatým celerem	151	NÁPOJE	
Okurkový salát s měsíčkem zahradním a koprem	151	Džus z kosmatice	157
OMÁČKY		Limonáda z kosmatice	157
Sedmikrásková omáčka	152	Limonáda z kopřiv	157
Potočnicová omáčka	152	Banánový koktejl s pampeliškovým medem a květy fialek	158
Frankfurtská zelená omáčka	153	Sorbet z fialek	158
MOUČNÍKY, DEZERTY, PAMPELIŠKOVÝ MED		REJSTŘÍK BYLINEK POUŽÍVANÝCH V TÉTO KUCHAŘCE	
Oříškový koláč s hluchavkou . . .	154	Bylinky pěstované na zahrádce, na balkoně, za oknem	159
Smažené květy černého bezu (kosmatice) nasladko	154	Plané bylinky	169