

PŘEDMLUVA **9**

SKOK DO LÉTA 2010 **12**

ZVÍDAVOST V ZAHRADĚ,

KREATIVITA V KUCHYNI **13**

ÚVOD **15**

1 ZÁKLADY 17

Kuchyň a spíž | **17**

Příklady | **19**

Nádobí a náčiní | **22**

Zeleninu nenechte shnít | **23**

Vývar „co dům dal“ | **26**

Základní pesto | **29**

Jednoduchý recept na pesto | **31**

2 RAJČATA A PAPRIKY 33

Pikantní rajčatová omáčka s mátou
ovoněná listy rajčat | **34**

Pesto z rajčatových listů | **35**

Pikantní fermentovaná letní salsa | **36**

Rajčatová polévka s piniovými oříšky
orestovanými na olivovém oleji | **39**

Vejce vařená v rajčatové omáčce
s papričkou serrano | **40**

Rodinný recept na rajčatovou galetku
s pestem z rajčatových listů | **42**

Pečené ratatouille pozdního léta | **45**

Chilli ocet | **46**

Italský chilli olej | **47**

Pečené papričky plněné slaninou
a parmazánem | **49**

Kuřecí polévka ochucená zázvorem
s blanšírovanými paprikovými listy | **50**

Burgery s grilovanou paprikou, broskví
a žampionem portobello | **53**

3 LISTOVÁ ZELENINA 55

Pesto ze stonků kapusty | **57**

Jarní salát s bulgurem a květy kapusty | **58**

Zuppa Toscana | **61**

Hummus ze stonků mangoldu | **62**

Frittata s mangoldem a čedarem | **64**

Letní závitky s mangoldem a tofu
marinovaným v citronu a sójové
omáčce | **66**

Grilovaný gruyère s mangoldem
a karamelizovanou cibulí | **69**

Plněné listy kadeřavé kapusty | **70**

Domácí kapustové listy | **72**

Nudle s kapustovými listy vařené ve vývaru
potlikker | **75**

Pečené romanesko a salát s brocollini
a zavadlou raketou | **76**

Brokolice pečená s chilli omáčkou
sriracha | **78**

Wrap z listů brokolice a pečeného
falafelu | **79**

4 HRÁŠEK A FAZOLKY 83

Salát z hrachových výhonků s ředkvičkou
a mrkví | **84**

Stir-fry ze sněžného hrášku se zálivkou
ze sezamu a zázvoru | **85**

Polévka z čerstvého hrášku | **86**

Letní salát ze tří druhů fazolek | **89**

Na pánvi pečené fazole s fazolovým
pestem | **90**

Kari s vignou čínskou a zavadlým
špenátem | **93**

Salát z listů fazole fava s citrusem, fetou
a vlašskými ořechy | **95**

Nemíchané rizoto s fazolemi fava | **96**

Opečené lusky fazole fava
s parmazánem | **98**

5 CIBULE A STONKY 101

Pesto z fenykové natě a zázvoru | **103**

Ragú z fenyklu a mořských plodů | **104**

Karamelizovaný fenykl a cibule | **106**

Salát z mrkve a kedlubny | **107**

Domáci kedlubnové hranolky s tymiánovým aioli | **108**

Ragú z listů kedlubny a lesních hub s polentou | **111**

Crostini se zelenou částí pórku, lesními houbami a kozím sýrem | **112**

Snídaňová pizza s pórkem a slaninou | **114**

Restované krevety se zelenou částí pórku | **117**

Pečené hřebenatky na rozpuštěném pórku s estragonovou máslovou omáčkou | **118**

Grilované jarní cibulky v limetové marinádě s chilli | **121**

Palačinka se zelenými cibulkami a pikantním dipem | **122**

Omeleta na způsob oyakodon s jarními cibulkami | **125**

6 KOŘENY A HLÍZY 127

Zelenina a kousky slaniny na pánvi s gastriquem | **129**

Řepová pizza | **130**

Salát ze syrových plátků řepy s teplou pekanovou zálivkou | **132**

Pečené karotky s rozmarýnem na pestovém polštáři | **133**

Salsa z mrkvové natě | **135**

Vietnamská nakládaná mrkev a bílá ředkev | **136**

Polévka s mrkví, pórkem, hovězím a ječnými kroupami | **137**

Sladká a pikantní nakládaná moongra | **140**

Polévka s listy ředkve a portugalskou klobáskou | **143**

Ředkvičky na másle s ředkvičkovými listy a pšenící farro | **145**

Parmazánové bramborové hranolky pečené v troubě | **146**

Šťouchané brambory na pečených žampionech portobello | **149**

Slaný a sladký batátový hummus | **150**

Krémová batátová polévka s javorovým sirupem | **152**

Pikantní stir-fry z batátových listů | **155**

Saigonské kari s batáty a karotkami | **156**

7 MELOUNY A TYKVE 159

Nakládaná kůra vodního melounu s papričkou jalapeño | **160**

Salát s vodním melounem, rajčaty, bazalkou a kyselou červenou cibulí | **162**

Stir-fry z kůry vodního melounu | **163**

Narychlo nakládané okurky | **164**

Kalifornská snídaňová miska s okurkovými výhonky | **166**

Okurky na pánvi s omáčkou z medu a sezamu | **169**

Čtyři způsoby pražení dýňových semínek | **170**

Sicilská polévka s dýňovými výhonky | **172**

Krémová polévka z máslové dýně se zázvorem | **175**

Tacos s cuketovými květy a papričkami poblano | **176**

Cuketové špagety s pečenými rajčaty, pestem a piniovými oříšky | **178**

Bibimbap ze zbytků | **180**

Opilé dýňové chilli | **182**

Dýně acorn plněná kapustou, brusinkami a vlašskými ořechy | **184**

PODĚKOVÁNÍ **186**

ZDROJE **188**

O AUTORCE **189**

O FOTOGRAFOVI **189**

REJSTŘÍK **190**

