

## 6 ÚVOD

*Jak si sestavit pestrý jídelníček podle MUDr. Václavy Kunové + Co musíte vědět, než začnete vařit*

## Jaro

---

- 12 Jarní minestrone
- 12 Mrkvový krém se sýrovými toustíky
- 14 Bulgurové ‚rizoto‘ se šunkou
- 14 Gnocchi s pestem z medvědího česneku
- 16 Zapečený losos s chřestem a bramborami
- 16 Pstruh se šťouchaným hráškem
- 18 Salát s vepřovou panenkou
- 18 Citronové tagliatelle se žampiony
- 20 Bleskové těstoviny s omáčkou z červené řepy a s fetou
- 22 Steak s ředkvičkami a chimichurri z ředkvičkových listů
- 22 Jehněčí kofty s bylinkovým kuskusem
- 24 Pečené kuřecí paličky s brokolicí
- 24 Kuře po zahradnicku
- 26 Rychlý koláč s rebarborou
- 26 Tvarohové šátečky

## Léto

---

- 30 Krém z pečených paprik s domácím sýrem labne
- 30 Brokolicová polévka
- 32 Masové koule & omáčka chimichurri
- 32 Špízy z panenky s fazolkami
- 34 Treska v rajčatové omáčce s fazolkami
- 34 Uzená ryba zapečená s cuketou
- 36 Panzanella s nektarinkami
- 36 Květáková rýže s volským okem

- 38 Slaný koláč s tvarohem a rajčaty
- 38 Pizza s cuketou, ricottou a pancettou
- 40 Kuře s kuskusem a meruňkami
- 40 Kuře à la amatriciana
- 42 Medový losos se špaldovým salátem
- 42 Balíčky s krevetami a chorizem
- 44 Jahodová bublanina de luxe
- 44 Muffiny s meruňkami a broskvemi

## Podzim

---

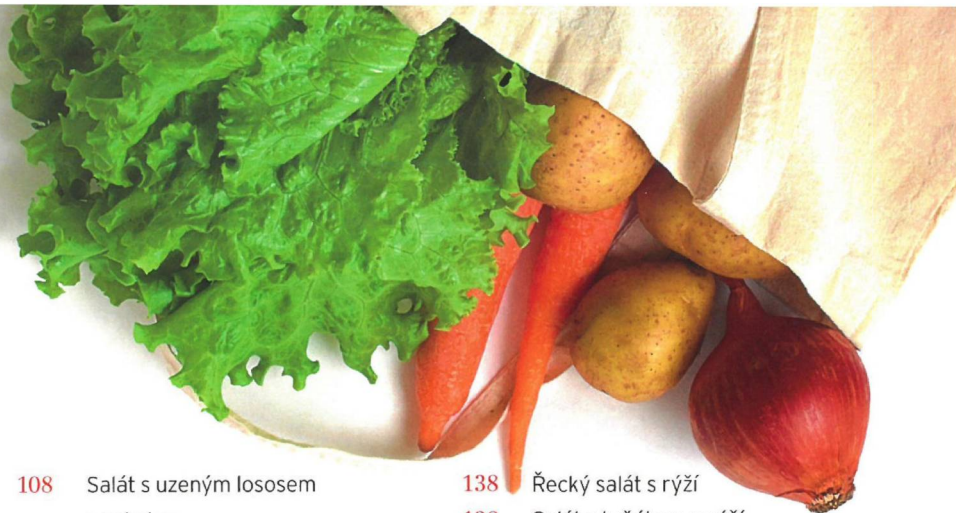
- 48 Bílá bramborová polévka
- 48 Pečené naříznuté brambory s máslem
- 50 Dýňové špagety
- 52 Pečené kuře s červenou řepou
- 52 Pstruh s teplým celerovým salátem
- 54 Rajská omáčka s kolínky a rychlým ‚rostbífem‘
- 56 Batátové noky s ricottou
- 56 Fenyklovo-rajčatové ragú
- 58 Pečené lilky s čočkou a kozím sýrem
- 58 Vepřové kotlety s fazolemi na víně
- 60 Kuřecí saltimbocca
- 60 Krůtí karbanátky s batáty
- 62 Jablečný koláč
- 62 Linecký koláč s blumami

## Zima

---

- 66 Toust v polévce s fazolemi
- 66 Pórková polévka s ovesnými vločkami
- 68 Houbové taštičky s kadeřávkem a hráškem
- 70 Šavarma z plechu
- 70 Zapečený sendvič s mangoldem
- 72 Hrachová kaše s klobáskami

- 72 Vepřové kotlety na cideru s celerem
- 74 Masová směs s polentou
- 74 Vepřové maso pod ‚pokličkou‘
- 76 Zapékané těstoviny s tuňákem
- 76 Rybí filé na kmíně s bramborovou kaší
- 78 Kakaovo-kávové muffiny s tvarohem
- 78 Torta di nocciole (oříškový koláč)



## Trumfy v záloze

- 82 **SERVIS**  
*Pomalý hrnec naplno | Kuřecí vývar z pomalého hrnce*
- 84 ‚Cheeseburgerová‘ polévka
- 84 Burákové kuře
- 86 Hovězí hrudí na cibuli s fazolkami
- 88 Kuře na víně a smetaně se špenátem
- 90 ‚Pečené‘ plněné brambory se sýrem a jarní cibulkou
- 90 Cizrna s datlemi, rajčaty a skořicí
- 92 Vepřový kotlík s paprikami
- 92 Klobásky na víně s ostružinami
- 94 Hovězí na pivo s čedarovými knedlíčky
- 96 Mac‘n‘cheese s křenovou strouhankou
- 96 Ovesná kaše přes noc à la mrkvový dort
- 98 Trhané krůtí stehno na zeli a bramborové lokše
- 100 Zapékané palačinky
- 102 Vláčňý perník
- 102 Banánový chlebiček

## Bez trouby

- 106 Letní polévka s cuketou a bazalkovým pestem
- 108 Studený čočkový salát s kozím sýrem

- 108 Salát s uzeným lososem a rukolou
- 110 Vepřové kotlety na houbách
- 110 Libanonská musaka
- 112 Domácí nudle s mákem
- 112 Cuketová koprová polévka
- 114 Kuře s hráškem a hřebíčkovou rýží
- 114 Rajčatové rizoto
- 116 Plněné chlebové placky z pánve
- 116 Anglické muffiny
- 118 Pstruh po mlynářsku
- 118 Smažené kapří špalíky
- 120 Kakaovo-banánové lívance
- 120 Syrníky s jahodovou omáčkou
- 122 Bramborové šišky s rajčátky a rukolovým pestem
- 124 Lečo na způsob shakshuky
- 126 Vepřové karbanátky s modrým sýrem a salátkem
- 128 Pohár Melba s crème fraiche
- 128 Krupicové flameri s tvarohem
- 138 Řecký salát s rýží
- 138 Salát s tuňákem a rýží
- 138 Pestrá polévka
- 138 Řepný salát s uzenou rybou
- 140 Brambory na způsob strapaček
- 140 Skandinávská pánvička
- 140 Luxusní příloha
- 142 Raclette z trouby s remuládou
- 142 Toust à la tartiflette
- 144 Bramborové knedlíky s hnědým máslem a šalvějí
- 144 Domácí bramborový knedlík
- 144 Bramborové knedlíky opečené s cibulkou
- 146 Bramborové knedlíky zapečené s vejci
- 146 Knedlíky s vejci & rychlonakládačky
- 148 Tvarohový kugl se sušeným ovocem
- 148 Šunkofleky
- 150 Boloňské špagety do ruky
- 150 Salát ze špaget inspirovaný Asií
- 152 Rybí karbanátky
- 152 Směs na ďábelské topinky
- 152 Rychlá polévka s orzem
- 154 Skládané zapečené tortilly
- 156 Španělské sladké smaženky torrijas

## Nic nazmar

- 132 Panádlová polévka
- 132 Egyptský dezert umm Alí
- 132 Žemlovka ‚Benedikt‘
- 134 Opuletní smaženky
- 134 Pizza s moukou ze strouhanky
- 136 Rýžové krokety se dvěma dipy
- 136 Smažená rýže s kimči
- 136 Rýže jako paella
- 158 **Rejstřík**