

ŠETŘÍME

- 8 Jak šetřit při nákupu
- 10 Jak šetřit při vaření

SALÁTY

- 14 Levná čtyřka pro salátový bar
- 16 4 levné saláty...
- 18 4 levné toppingy
- 20 Zelný salát s ananasem
- 22 Bulgurový salát s ředkvičkami
- 24 Těstovinový salát s rybou
- 26 Bramborový salát s květákem
- 28 Čočkový salát se zázvorem

CHLEBY A SVAČINKY

- 32 Levná čtyřka pro malý hlad
- 34 4 levné pomazánky
- 36 Pizza-bageta s houbami
- 38 Tramezzini s pórko-jablečnou omáčkou
- 40 Chléb s paprikovou směsí
- 42 Falafel s jogurtovou omáčkou
- 44 Tortilly s avokádem a šunkou

TĚSTOVINY, RÝŽE A OBILOVINY

- 48 Levná čtyřka pro nasycení
- 50 Pikantní těstoviny s cuketou
- 52 Smažené makarony s houbami
- 54 4 levné omáčky na těstoviny
- 56 Rizoto se zelím
- 58 Smažená rýže s hráškem a omeletou
- 60 Polentové placičky s lilkovým ragú
- 62 Bulgur se špenátem a krůtími nudličkami
- 64 Papriky plněné kuskusem



- Quark
- Eiwobeln
- Tomatenmark
- Rosinen
- Mehl
- Nudelöl

ZELENINA K ZASYCENÍ

- 68 Levná čtyřka ze zeleninové zahrádky
- 70 Cibulová polévka
- 72 4 levné polévky
- 74 Zelenina s kokosovým mlékem
- 76 Dušené zelí
- 78 Letní zelenina s gremolatou z ovčího sýra
- 80 Omeleta se zeleninou
- 82 4 levná bramborová jídla
- 84 Bramborová tortilla s chřestem

MASO A DRŮBEŽ

- 88 Levná čtyřka od řezníka
- 90 Křupavá pečínka v pivní omáčce
- 92 Čínská pánev
- 94 Hovězí ragú
- 96 Křupavá kuřecí křidélka
- 98 Krůtí špízy s rajčaty a šalvějí
- 100 Segedínský guláš
- 102 Kuře nadívané ciabattou

RYBY

- 106 Levná čtyřka z rybárny
- 108 Pangasius s dýní a pórkem
- 110 Matjesy s chilli bramborami a jarním tvarohem
- 112 Grilované makrely s rukolou
- 114 4 levné mražené ryby
- 116 Pstruži po asijsku

SLADKOSTI

- 120 Levná čtyřka na mlsání
- 122 Trhanec se švestkami
- 124 Meruňkové knedlíky
- 126 Krupicový nákyp s hruškami
- 128 Pohár s višněmi
- 130 Banánové kobližky se sezamovým medem
- 132 4 levné dezerty

CO JE KDY NEJLEPŠÍ

- 134 Nejlepší a nejlevnější na jaře a v létě
- 135 Nejlepší a nejlevnější na podzim a v zimě

138 REJSTŘÍK

143 ÚSPORNÉ RADY

