

# Obsah



## Lákavá letní kuchyně 8

- |                                                           |                                       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10 Zdravé pochoutky doma i na cestách                     | 20 Jak na vaření a pečení v přírodě   |
| 12 S létem nastává čas grilování                          | 22 Pečeme a grilujeme venku           |
| 14 Příslušenství salátové kuchyně                         | 24 Správná příprava salátových přísad |
| 16 Malí pomocníci, velká zábava u grilu                   | 26 Octy a oleje                       |
| 18 Vše, co potřebujeme pro vaření v kotli: ideální nádoba | 28 Bylinky a koření                   |
| 19 Čištění grilů a příslušenství                          |                                       |



## Polévky, jednohubky a saláty 30

- |                                                          |                                                                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 32 Studená zeleninová polévka – osvěžující gazpacho      | 58 Rajčatovo-šunková bruschetta                                   |
| 34 Melounová polévka s mátou                             | 60 Salát z řeřichy potoční s kozím sýrem a česnekovými<br>krutony |
| Jogurtová polévka se špenátem                            | 62 Rychlé minipizzy                                               |
| 35 Pórková polévka s bramborami a hruškami               | 64 Sendvič s kuřecím masem, avokádem a vojtěškovými<br>kličky     |
| 36 Asijská letní polévka                                 | 66 Grilované ústřice s fenyklem a špenátem                        |
| 38 Pestrá paleta listových salátů                        | 68 Kuřecí špízy jakitori                                          |
| 40 Ledový salát s melounem a výhonky                     | 70 Bruschetta s rajčaty a sardinkami                              |
| 42 Salát z planých bylin s dýňovými semínky              | 72 Bruschetta s chřestem a parmskou šunkou                        |
| 44 Listové saláty s čerstvými fíky                       | 73 Bruschetta s grilovanou zeleninou                              |
| 46 Hlávkový salát s vaječnou záhlvkou                    | 74 Bageta s pestem a kozím sýrem                                  |
| 48 Cibule – zdravá a užitečná zelenina                   | 76 Špízy s masovými kuličkami a meruňkovou salsou                 |
| 50 Asijský salát pak-choi                                | 78 Tofu s mangem na špízu s ovocnou salsou                        |
| 52 Čekanka s ředkvičkovou náplní                         |                                                                   |
| 54 Lollo bionda s grilovanou paprikou a tuňákovým krémem |                                                                   |
| 57 Pikantní pečené hovězí na topince s česnekem          |                                                                   |



## Různorodá zelenina 80

- |     |                                                   |     |                                               |
|-----|---------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|
| 82  | Pestrá paleta zeleniny                            | 104 | Salát z grilovaných rajčat                    |
| 85  | Zeleninové burgery                                | 107 | Grilovaná letní zelenina                      |
| 86  | Portugalský salát ze zelených paprik              | 108 | Pečená marinovaná zeleninová směs             |
| 89  | Toskánský salát s chlebem a zeleninou             | 109 | Pečené bramborové vějíře                      |
| 90  | Chřestový salát s citronovou majonézou a česnekem | 111 | Grilovaný chřest a šalotky s česnekem         |
| 92  | Bylinkové zálivky vinegret                        | 112 | Grilovaný lilek s rajčatovou omáčkou          |
| 94  | Salát z fenyklu, čekanky radicchio a pomerančů    | 114 | Žampionové špízy s citrusovým salátem         |
| 96  | Selský salát na řecký způsob                      | 117 | Grilovaný zeleninový talíř                    |
| 98  | Bramborový salát s roketou a plody kaparů         | 118 | Sendviče s grilovanou zeleninou a kozím sýrem |
| 100 | Burgery z velkých žampionů                        | 121 | Pestré zeleninové špízy s mušlemi             |
| 103 | Grilovaný chřest s paprikou a krutony             |     |                                               |



## Maso a drůbež 122

- |     |                                                    |     |                                                                                   |
|-----|----------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 124 | Pestrá paleta masa a drůbeže                       | 148 | Jelení steak v marinádě Pinot Noir, s borůvkovou omáčkou a bramborovými kroketami |
| 126 | Správné grilování masa a drůbeže                   | 150 | Steak z kýty se šalotkou a česnekem                                               |
| 127 | Přehled grilovacích časů                           | 153 | Hovězí špíz s červenou cibulí                                                     |
| 129 | Glazírované vepřové kotlety s kapustou             | 155 | Fajity s hovězím, cibulkou a paprikou                                             |
| 130 | Vepřové špízy se sladce pikantní polevou           | 156 | Grilovaný steak s rajčaty, cibulí a houbami                                       |
| 132 | Žebírka s polevou                                  | 159 | Tatarský biftek                                                                   |
| 135 | Aromatické jehněčí kotlety                         | 160 | Steak se salsou a cajunskými pečenými bramborovými lupínky                        |
| 136 | Jehněčí špízy s fíkovou rýží                       | 162 | Thajský hovězí salát s papájou                                                    |
| 139 | Jehněčí kebab s chlebem pita                       | 164 | Pepřový steak s pórkovou kaší                                                     |
|     | Jehněčí kočky s rajčatovou salsou                  | 166 | Klobásy s kořeněným vínem a jablky                                                |
| 140 | Jehněčí karbanátky se zeleninou a rozmarýnem       | 169 | Telecí kotlety po toskánsku                                                       |
| 143 | Pečený skopový hřbet s bylinkami a lesními houbami | 170 | Grilované kuře s rozmarýnem                                                       |
| 144 | Králík s hořčičnou krustou                         | 172 | Kuřecí satay s arašidovou omáčkou                                                 |
| 147 | Roláda z grilované kůzlečí kýty                    |     |                                                                                   |

- 175 Kuřecí hamburgery se salsou z tropického ovoce
- 176 Rolky s kuřetem a slaninou marinované v meruňkové brandy s pečeným ovocem
- 179 Grilovaná kuřecí prsíčka po indicku
- 180 Marinované kuře s kukuřicí a paprikou
- 183 Pikantní stehýnka s rýží po kreolsku
- 184 Pikantní jamajské kuře
- 186 Špízy z kuřecích prsíček na salátu s arašídovou omáčkou
- 188 Grilované kuře s uzeným aroma
- 190 Kachní prsíčka marinovaná v růžovém víně s česnekovo-kapustovými špízy
- 192 Grilovaná kachna se salsou s chilli a slivami
- 195 Krutí špízy s ostrou cibulovou chilli omáčkou
- 196 Krutí špízy tandoori

- 198 Skvělé grilovací omáčky
- 200 Kuřecí salát s mangem
- 202 Thajský salát z hovězího masa s arašídý
- 204 Steakové proužky na salátu z čočky a polníčku
- 206 Mexický salát z hovězího masa s chilli
- 209 Asijský salát z telecího masa se sambalovým krémem
- 210 Pestrý šunkový salát se zeleninou
- 212 Salát z párků s pažitkovou zálivkou
- 215 Šunkový salát s chřestem a kerblikem
- 216 Marinované pastrami s artyčoky a rajčaty



6

## V kotlíku nad ohněm 218

- 221 Paprikové brambory s domácí uzeninou
- 222 Hustá papriková polévka se šunkou (lecsó)
- 224 Skopový guláš
- 226 Maďarská rybí polévka z Baji
- 229 Hovězí polévka s domácí vaječnou krupicí
- 230 Svatební zelňačka
- 233 Polévka palóc
- 234 Ovčácké pečené brambory (slambuc)



## Saláty s těstovinami a rýží 236

- 238 Pestrá paleta těstovin, rýže a obilovin
- 240 Salát ze širokých nudlí s mrkví a mangem
- 243 Zelený těstovinový salát na italský způsob
- 244 Tabouleh s petrželkou a mátou
- 246 Sladkokyselý salát ze skleněných nudlí
- 248 Exotický rýžový salát s ananasem
- 251 Salát z lilku a rýže s olivami a ovčím sýrem
- 253 Salát z těstovinových mašliček a máslových fazolí



## Ryby a mořské plody 254

- |     |                                                                |     |                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------|
| 256 | Pestrá paleta ryb a plodů moře                                 | 287 | Mečounové špízy terijaki                               |
| 258 | Pikantní grilovaný pstruh                                      | 288 | Steaky z mečouna s mexickým salátem                    |
| 261 | Grilovaný tuňák s kukuřicí, rajčaty a cuketou                  | 290 | Špízy se svatojakubskými mušlemi na polynéský způsob   |
| 262 | Sumec na zelném loži s pečenými brambory a grilovanou paprikou | 292 | Mořský řas a krevety na špízu s rajčatovou salsou      |
| 265 | Karas pečený s bylinkami v jílovém těstíčku                    | 294 | Salát s grilovanými krevetami v jižanském stylu        |
| 266 | Grilované chobotničky s paprikou                               | 296 | Mušle s houbami a nudlemi soba                         |
| 268 | Pstruh v alobalu s petrželkovým máslem                         | 299 | Grilované krevety s hořčičným krémem                   |
| 270 | Grilovaný mořský jazyk                                         | 300 | Fazolový salát s grilovaným tuňákem                    |
| 272 | Makrela s koprovou majonézou                                   | 303 | Langustový salát s řapíkatým celerem a rajčaty         |
| 275 | Čerstvý pstruh s ořechovou zálivkou                            | 305 | Tuňákový salát s bylinkovou zálivkou                   |
| 276 | Salát s dary moře, ananasem a paprikou                         | 306 | Kořenici přísady                                       |
| 278 | Grilovaný losos s kukuřičnou směsí                             | 308 | Salát z tresky s olivovou zálivkou                     |
| 281 | Chňapal s mátovou omáčkou                                      | 310 | Svatojakubské mušle s grapefruity a hořčičnou zálivkou |
| 283 | Losos s mangovou salsou                                        | 313 | Krevetový salát s klementinkami                        |
| 284 | Chňapal pečený vcelku se zázvorovou marinádou                  | 314 | Italský salát z mořských plodů alla Nonna              |
|     |                                                                | 316 | Krevety a mečoun se šafránovou zálivkou vinegret       |



## Různorodé ovoce do salátů 318

- |     |                                                         |     |                                                |
|-----|---------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|
| 320 | Pestrá paleta ovoce a bobulovin                         | 344 | Exotický ovocný salát s kokosovou smetanou     |
| 322 | Grilované špízy s ananasem a jahodami                   | 347 | Voňavé a osvěžující citrusy                    |
| 324 | Toasty s grilovaným banánem                             | 349 | Ovocný salát s mátou v melounových miskách     |
| 326 | Jahodové obláčky                                        | 350 | Salát z lesních plodů a mascarponového krému   |
| 327 | Maliny s müsli, mangem a karamellem                     | 352 | Zmrzlina „s přelivem“                          |
| 328 | Flambovaný ananas s banány                              | 355 | Zmrzlinové koule s mátovým pestem              |
| 331 | Grilované ovocné špízy s medem                          | 356 | Šumivý broskvový dezert                        |
| 332 | Ananasová pyramida s karamelovou omáčkou                | 358 | Osvěžující nápoj s mangem, broskví a meruňkami |
| 334 | Ovocné špízy s malinovo-pomerančovým coulis             | 361 | Letní nápoj s ananasem a jahodami              |
| 336 | Čokoládová roláda s malinovým krémem                    |     |                                                |
| 338 | Roláda s letním ovocem                                  |     |                                                |
| 341 | Třešňovo-pistáciové rýžové pohárky s třešňovým kompotem |     |                                                |
| 342 | Jahodový salát s pistáciovým pestem                     |     |                                                |

## Kombinace 362

## Rejstřík 364