

# rejstřík receptů

## dezerty a svačiny

Borůvkové muffiny s jogurtem.....	12
Čokoládové brownies.....	14
Čokoládové muffiny z tvarohového těsta .....	16
Čokoládové sušenky bez mouky.....	18
Dezert do skleničky s malinami .....	20
Kokosové řezy .....	22
Strouhaný koláč.....	24
Ovesné lívance s podmáslím.....	26
Pečená ovesná kaše .....	28
Řepné sušenky .....	30
Tvarohová buchta.....	32
Bramborový tatarák .....	36
Česneková pomazánka s tvarohem.....	36
Tuňáková pomazánka s avokádem .....	37
Dýňový hummus .....	38
Tvarůžková pomazánka .....	39
Papriková pomazánka s křenem.....	42
Pomazánka z pečené cukety .....	42
Pomazánka z uzené makrely .....	43
Drožďová pomazánka.....	44
Mrkvová pomazánka.....	45

## polévky

Zelňáčka s uzeným tofu .....	48
Květáková polévka.....	50
Bramborovocuketová polévka .....	52
Rychlá cibulačka .....	54
Mrkvová polévka .....	56
Brokolicová polévka .....	58
Kyselo.....	60
Dýňová polévka.....	62
Krémová česneková polévka.....	64
Rajčatová polévka s těstovinami .....	66

## **hlavní jídla**

Cuketové bramboráky.....	70
Dušený losos se sójovou omáčkou.....	72
Hovězí kousky ve smetanovohořčičné omáčce.....	74
Italské ragú s cizrnou .....	76
Karbanátky z červené čočky .....	78
Kuličky z mletého krůtěho masa s koprem s cuketovými nudlemi.....	80
Kuřecí řízky v kukuřičné strouhance s parmezánem.....	82
Těstovinový salát s tuňákem, kukuřicí a hráškem.....	84
Kuřecí prsa pečená s mrkví .....	86
Kuskus z jedné pánve.....	88
Parmazánové kuře .....	90
Masové koule s rajčatovou omáčkou .....	92
Květákové karbanátky .....	94
Pečená kuřecí stehna s červenou paprikou .....	96
Pečený losos s bylinkovým celozrnným kuskusem .....	98
Pstruh v kukuřičných lupíncích .....	100
Šunkofleky.....	102
Rizoto s rajčaty a chilli .....	104
Rychlé rýžové nudle se špenátem, dýňovými semínky a balkánským sýrem .....	106
Salátové burrito .....	108
Rizoto s kukuřicí a kuřecí šunkou .....	110
Kuřecí salát s avokádovým pestem .....	112
Vegetariánská směs s cizrnou a hlívou ústříčnou.....	114
Zapečené hovězí maso se sýrem feta.....	116
Zdravé carbonara z cukety.....	118
Rýžové nudle s kuřecím masem a kari.....	120

## **zamrazeno**

Kuřecí směs s kokosovým mlékem .....	126
Chilli con carne.....	128
Čočková polévka s cizrnou.....	130
Hovězí maso s limetkou .....	132
Lasagne.....	134
Papriky plněné krůtím masem .....	136
Květákové kari .....	138

## **krabičkování**

Tortilla s fazolemi a vejci.....	146
Bulgurový salát s kuřecím masem.....	147
Ovesná kaše přes noc .....	148
Hummus se zeleninou .....	149