

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 podmáslem.....	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
Drožd'ová pomazánka.....	44
Mrkvová pomazánka.....	45

polévky

Zelňačka 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 omáče	74
Italské ragú s cizrnou	76
Karbanátky z červené čočky	78
Kuličky z mletého krůtího masa s koprem s cuketovými nudlemi.....	80
Kuřecí řízky v kukuřičné strouhance s parmazánem.....	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 ústřičnou.....	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