

SNÍDANĚ

Dobrý start dne je základem úspěchu.

- 8 Rohlíky a domácí bylinkové máslo
- 10 Bezlepkový semínkový chléb s ořechy
- 13 Krémová míchaná vajíčka
- 14 Tři vejce do skla
- 17 Sendvič Croque monsieur
- 18 Slaná granola
- 20 Špenátové vafle s pohankovou moukou
- 23 Slaná ovesná kaše se sýrem, semínky a vejcem
- 24 Huevos rancheros
- 26 Pain Perdu
- 28 Mrkvové lívance s vločkami
- 30 Syrniki

PONDĚLÍ BEZ MASA

Odlehčete sobě i planetě.

- 35 Mrkvový krém se zázvorem, kurkumou a pomerančem
- 37 Uzená rajčatová polévka s halloumi krutony
- 39 Chłodnik litewski
- 40 Smažák bez mouky a tuřínové hranolky z trouby
- 43 Ricottové gnocchi s rajčatovou omáčkou
- 44 Halloumi burger s avokádem a jalapeño
- 47 Cuketová pizza bez mouky
- 48 Těstoviny s omáčkou z pečených paprik
- 50 Cuketové rolky s ricottovou náplní a rajčatovou omáčkou
- 53 Pečený květák v těstíčku
- 54 Dýňové rizoto s kokosovým mlékem a halloumi
- 56 Hráškové placky s ricottou a citronem
- 58 Žitné halušky s pečenými kapustičkami, ořechy a tempehem
- 60 Řepné lasagne
- 62 Bezlepkové polentové lasagne
- 65 Řepová pizza s rukolovým pestem

SALÁTY

Saláty i pro lidi, kteří nesnášejí saláty.

- 69 Salát z rýžových nudlí a krevet s kokosovo-limetkovým dresinkem
- 70 Čočka puy s pečenou zeleninou, gorgonzolou a kari dipem
- 73 Cobb salát
- 74 Orzo salát s prosciuttem, kukuřicí a fetou
- 77 Poke bowl s tuňákem a kokosovou rýží
- 78 Panzanella
- 80 Mango salát s arašídovým dresinkem a marinovaným tempehem
- 82 Rýžové závitky s hovězím masem a arašídovým dipem
- 86 Brocco Buddha bowl
- 88 Okurkový salát s medovým dresinkem a fetou v sezamu
- 90 Melounový salát s fetou, jahodami a mátou

DO 20 MINUT

Neodbývejte se, ani když nestíháte.

- 95 Thajské rybí kari
- 97 Glazovaný losos se soba nudlemi a brokolicí
- 98 Steak s pepřovou omáčkou a pečenou růžičkovou kapustou
- 100 Sezamové nudle s karamelizovaným vepřovým masem
- 102 Saltimbocca
- 104 Grilled cheese a pesto z medvědího česneku
- 106 Spaghetti alla puttanesca
- 109 Welsh rarebit
- 111 Nudle s koriandrovým pestem a marinovaným žloutkem
- 112 Těstoviny s cuketou a avokádovou omáčkou
- 115 Bacalao al pil pil a citronové rané brambory
- 116 Špagety carbonara
- 119 Rychlý miso ramen

Seznam receptů

ZE SVĚTA

Když nemůžete za exotikou, musí exotika za vámi.

- 122 Vietnamské tofu v rajčatové omáčce
- 124 Temari sushi
- 126 Laksa s kuřetem a krevetami
- 128 Tikka masala s domácím panýrem či kuřetem
- 131 Bún bò Nam Bô
- 132 Katsu kari s rýží
- 134 Syčící placka s bůčkem a krevetami
- 137 Korejské hovězí bulgogi
- 138 Turecké knedlíčky Manti

HEZKY ČESKY

Doma je doma.

- 143 Kulajda se zastřeným vejcem a lesními houbami
- 145 Hovězí guláš
- 146 Koprová omáčka s hovězím a bramborovým knedlíkem s houskou
- 149 Plněné papriky s rajskou omáčkou
- 150 Svíčková a karlovarský knedlík s brusinkami
- 153 Sypaný tvarohový koláč s rybízem
- 154 Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem
- 156 Kynuté drobenkové koláče
- 158 Ovocné tvarohové knedlíky

PARTY JÍDLA

Pro přátele, kteří si vás zaslouží.

- 163 Langoše s pistáciovým pestem
- 165 Tatarský biftek
- 167 Plněná marinovaná vejce
- 169 Gravlax
- 170 Crostini: burrata a steak, cibule a houby, rajčata a ricotta
- 172 Pomalu pečená žebra na černém pivu
- 174 Univerzální trhané kuřecí
- 176 Focaccia s rajčaty, olivami a rozmarýnem
- 178 Carpaccio a lanýžová majonéza
- 182 Chili dogs
- 184 Mini Pavlova
- 186 Mini cheesecake s chilli a slaninou

DEZERTY

Život je sladký. Bohudík.

- 190 Nepečený bezový koláč
- 192 Tvarožník s malinami
- 194 Choux au craquelin se slaným karamellem
- 196 Křehký koláč s čokoládovou ganache
- 198 Nepečený limetkový cheesecake s jahodami a bazalkou
- 200 Churros s chilli čokoládou
- 203 Sabayon se sezonním ovocem
- 204 Pekanový páj
- 207 Mangové kostky s limetkou
- 208 Vinný dort s pečenými hrozny a svařákovou polevou
- 210 Fíkový koláč s Earl Grey
- 212 Opilý Izidor
- 214 Dýňový cheesecake s pekanovým griliášem
- 216 Čokoládovo-čokoládový dort