

Rejstřík

Bez zbytečného nádobí

Kuřecí prsa v rajčatové omáčce s mozzarellou	16
Polévka s hlívou ústřednou	18
Tvarohový koláč s rozinkami	20
Kuře na paprice s jáhlami	22
Brokolicová polévka	24
Skořicové sušenky	26

Za hubičku

Palačinky z plechu	32
Kuřecí špízy s tzatziki	34
Tvarohovočokoládový dezert	36
Kuře s hráškovým pyrém	38
Žampionová polévka	40
Vaječná pomazánka se smetanovým sýrem	42

Vaření ze spíže

Zapečené brambory s cuketou	48
Tuňákové karbanátky	50
Ovesná kaše přes noc	52
Kuřecí quesadilly s mozzarellou	54
Fazolová polévka	56
Rajčatová polévka	58

Vaření beze zbytku

Tapenáda z pečených rajčat	64
Oříškové tyčinky s medem a banánem	66

Kuře s bramborami a smetanovou omáčkou	68
Pórková frittata	70
Zeleninový vývar	72
Pastýřský koláč	74

Do krabiček

Kuřecí nugetky	80
Banánový chléb	82
Mrkvové sušenky	84
Budapešťská pomazánka	86
Cloud bread	88
Avokádovotuňákové zapečené tousty	90

Dovolená na talíři

Thajské kuřecí kari	96
Frikadely	98
Losos ve smetanové omáčce	100
Zapečený toustový chléb s pudinkem	102
Rychlá francouzská cibulačka	104
Panna cotta	106

Odlehčení jídelníčku

Cuketová hnízda	112
Ovesné lívance z cottage sýru	114
Losos s okurkovým salátem	116
Krůtí směs s kuskusem a brokolicí	118
Brokolicová polévka s celerem	120
Ovesná kaše s bílou čokoládou a kokosem	122

Bez masa

Květák s chilli a rozmarýnem	128
Marinované tofu s brokolicí	130
Čokoládová pěna	132
Hlívové řízky	134
Švédský sypaný koláč	136
Květáková polévka s kokosovým mlékem	138

Víkendové vyvážení

Arašídový cheesecake	144
Pórkové bramboráky	146
Arašídové kuřecí řízky	148
Lososové rybí prsty s bramborovou kaší	150
Rychlý banánový dezert	152
Pórková polévka	154

Rychle a jednoduše

Banánové lívance	160
Losos s bramborami	162
Cuketová polévka	164
Zapečené žampiony s vejci	166
Špagety s omáčkou ze sýru feta	168
Čokoládový chia pudink	170

Na zahřátí

Dýňová polévka s mrkví a zázvorem	176
Polévka z červené řepy	178

Tiramisu ovesné vločky přes noc	180
Pečená ovesná kaše	182
Těstoviny s dýňovou omáčkou	184
Chilli con carne	186

Na osvěžení

Cuketové bramboráky s uzeným lososem	192
Těstovinový salát s tuňákem, kukuřicí a hráškem	194
Kokosové nanuky v čokoládě	196
Tuňáková pomazánka s chilli	198
Jahodový cheesecake	200
Salát z černé čočky	202

Česká klasika

Smažený sýr	208
Guláš s chlebem	210
Borůvkový koláč s drobenkou	212
Zelný bramborák	214
Buchtíčky se šodó	216
Kulajda	218