

Rejstřík

Snídaně a svačiny

Ovesné palačinky	12
Chléb s karamelizovaným banánem a tvarohem	14
Vajíčko s rajčetem na chlebu	16
Cottage bowl nasladko	18
Cottage bowl naslano	20
Vaječná omeleta s pečenými rajčaty	22
Zapečené brambory se sýrem a rajčaty	24
Cuketový nákyp	26
Brokolicové muffiny	28
Scones	30
Bramborová frittata se špenátem	32
Domácí čokoláda se sušeným ovocem	34
Popcorn z hrnce	36
Pečené tortilly s dipem	38
Arašídovokokosové kuličky	40
Energy nanuky ze 3 ingrediencí	42

Obědy a večeře

Papriky zapečené s hovězím masem	46
Zapečený květák se sýrem a bramborami	48

Dušené hovězí	50
Kuřecí s květákovou rýží	52
Vepřové na paprice s těstovinami	54
Špenátový nákyp se sýrem	58
Květákový nákyp	58
Brokolicový nákyp	59
Bramborový nákyp	59
Zdravá bowl s kuřetem	60
Kuřecí směs s cizrnou a kuskusem	62
Kuře s hráškovým pyré	64
Kuřecí kousky v kari omáčce	66
Salát z uzené makrely	68
Nudle s mákem	70
Cuketová sekaná s kaší	72
Falafel	74
Bramboráky se šunkou	76
Bramborový guláš z červené čočky	78
Buřtguláš z kuřecí šunky	80
Kuskus s rajčaty a bazalkou	82
Zdravé francouzské brambory	84
Tortilla s bylinkovým dresinkem a kuřetem	86
Těstoviny s pestem z pečených rajčat a paprik	88
Těstovinový salát s kuřecím masem	90
Pečený květák s medem, česnekem a chilli	92
Pikantní kuskus s paprikou	94
Kuře z jednoho plechu	96
Gyros	98
Langoše s rychlým domácím kečupem	100
Zapečený sendvič s tuňákem	102

Studená kuchyně

Salát s cizrnou	106
Sýrová roláda	108
Čočkový salát	110
Celerová pomazánka	112
Salátové lodičky	114
Bramborový salát	116

Pečená semínka	119
Česneková pomazánka	119
Caprese jednohubky	120
Celozrnné kreky se slunečnicovými semínky	121
Brokolicový dip	122
Bramborové kuličky	124
Pálivá ďábelská vejce	126
Sýrové tyčinky s bylinkovým dipem	128
Kukuřičné kuličky	130

Polévky

Pikantní polévka s dýní a čočkou	134
Quinoová polévka se zeleninou	136
Zelná polévka s fazolemi	138
Květáková polévka se slaninou	140
Špenátová polévka	142
Mexická polévka s tortilla chipsy	144
Pórkovobramborová polévka	146
Nudlová polévka	148
Polévka ze 3 ingrediencí	150
Brokolicovokvětáková polévka	152

Dezerty za hubičku

Rýžový nákyp	158
Vločkový nákyp s jablky	158
Krupicový nákyp s lesním ovocem	159
Jáhlový nákyp s banánem	159
Zdravý perník	160
Kokosové řezy	162
Jogurtová panna cotta	164
Jahodové řezy	166
Mléčné řezy	168
Krémový banánový parfait	170
Clafoutis	172
Citronové sušenky s tymiánem	174
Energy kuličky z vlašských ořechů	176

Kouzlo zbytků

Kari polévka ze zbylé rýže	180
Zeleninová polévka	182
Pikantní sýrové těstoviny	184
Panzanella	186
Kuřecí vývar	188
Smažená rýže	190
Univerzální müsli	192
Pesto z brokolicových stonků	194
Bramborový koláč se šunkou a pórkem	196
Losos s petrželovou omáčkou	198