

Co v kuchařce najdete?

Jak se to stalo?	3		
Co v kuchařce najdete?	8		
Chci, aby vám chutnalo	12		
Než se pustíte do vaření a pečení	13		
Děkuju	16		
Vítejte u mě v kuchyni	18		
7 praktických tipů, jak neplýtvat jídlem	20		
Jak ušetřit čas i finance v kuchyni	23		
Jak uvařit skvělé jídlo i bez masa?	28		
Jak na?	30		
Bulgur a kuskus	32		
Jáhly	32		
Ječné kroupy	33		
Luštěniny	34		
Ovesné vločky	37		
Pohanka	38		
Quinoa	39		
Recepty	41		
Brambory a batáty	43		
Pečené brambory s rozmarýnem, citronovým tzatziki a pečeným česnekem	44		
Batátové cupcakes s čoko krémem	46		
Batátová placka s bylinkami a parmazánem	48		
Pečené batáty a brambory s dipem z pečených paprik	51		
		Bramborový salát s chřestem a hořčičnou zálivkou	52
		Bulgur a kuskus	54
		Bulgurovo-cizrnová miska s rajčaty a avokádem	56
		Svěží salát s kuskusem, fetou a koriandrem	58
		Bulgur se špenátovým pestem s horskou čočkou a opečeným tempehem	61
		Bylinkový salát s perlovým kuskusem a tuňák s citronovou omáčkou	62
		Restovaná cherry rajčata s kuskusem	64
		Cizrna	66
		Bazalkovo-hráškový hummus	68
		Těstoviny s cizrnou, tuňákem a špenátem	70
		Brokolicový falafel s tahini dresinkem v pitě	72
		Bylinkové cizrnové koule s pórkovými brambory	74
		Cizrna s cuketou na rajčatech	77
		Čočka	78
		Zimní čočkový salát s pečenými batáty, mrkví a kešu ořechy	80
		Horská čočka s kořenovou zeleninou a se zastřeným vejcem	82
		Kořeněná čočka s rýží	84
		Jemná mrkvová polévka s čočkou a zázvorem	87
		Čočkové boloňské těstoviny	89

Dýně	91	Ječné kroupy	139
Dýňová dvoubarevná bábovka	92	Pánev s ječnými kroupami, uzenou paprikou, hráškem, kukuřicí a vejcem	140
Dýňový quiche s ořechy a tymiánem	94	Kokosová kroupová kaše s malinami	142
Dýňoví perníkoví šneci	96	Krémové dýňové kroupoto z trouby	144
Zapečená dýně s cizrnou a ricottou	99	Kroupová kaše s máslovým pórkem a halloumi	147
Těstoviny s omáčkou z pečené dýně	100	Vývar s kroupovými nočky	148
Fazole	103	Kořenová zelenina	150
Fazolová baba ganoush	104	Pastiňákový chlebíček s pistáciemi	153
Topinky s restovanými fazolemi, žampiony a citronovou ricottou	106	Pečená kuřecí stehna jako svíčková se špeclemi	154
Fazolovo-hráškové pyré s mandlovým lososem	109	Mrkvové šátečky s povidly	156
Pečené mexické fazole s nachos	110	Celerovo-ricottové gnocchi	159
Ultra čokoládové fazolové brownies	112	Placky z kořenové zeleniny s česnekovým dipem	160
Hrách	115	Ovesné vločky	162
Hrachovo-petrželový krém	116	Nejsnazší hruškový crumbl	164
Krémový hummus ze žlutého hrachu s pečenou mrkví	119	Energy balls	166
Hrachovo-ricottová kaše s česnekovým kuřetem	120	Ovesné mini karbanátky s polentou	168
Hrachový burger se špenátem, čedarem a cibulovým čatní	122	Slané sníadaňové muffiny	171
Svěží jarní hrachová polévka	124	Úplně obyčejné a úplně skvělé koko-ovesné sušenky	172
Jáhly	126	Pohanka	175
Jáhlové smaženky s fetou, hráškem a bazalkou	128	Pohanková granola s lyofilizovanými jahodami	176
Tvarohový jáhelník s lesními plody	130	Pohankové krekry s květákovým krémem	178
Parmazánová jáhlová kaše s kořeněnou dýní	133	Pohankovo-špaldový chleba	180
Jáhlový banana bread	134		
Jáhlové ferrero	136		

Cuketové pohankové risotto	182	Stálice	210
Pohankový salát s pečenou zeleninou a citronovo-bylinkovou fetou	185	Domácí žervé	212
Quinoa	186	Pekanová kvásková granola	214
Quinoové placičky s brusinkami a kozím sýrem	188	Slaná granola	216
Quinoa bowl s halloumi koulemi	190	Domácí čokotella	218
Quinoa s hráškovým pestem a plněná kuřecí prsa	192	Domácí pribiňáček	220
Kokosové quinotto s dýní a paprikou	194	Moje hrášková pomazánka s fetou	222
Čokoládová quinoová kaše	196	Ty nejměkčí burgerové bulky	224
Řepa	198	Domácí pesta	226
Kakaovo-řepový chlebiček s bílou čokoládou	200	Kuřecí vývar	228
Nejsnazší řepová pomazánka	202	Zeleninový vývar	230
Šlehaná feta s pečenou řepou	204	Abecední rejstřík	234
Řepový burger s fetou	206	Sezónní rejstřík	246
Růžové palačinky	208	Rejstřík podle chodů	251
		Jsme na konci?	254