

## index

# Dezerty a desiaty

Čučoriedkové mafiny s jogurtom	12
Čokoládové brownies	14
Čokoládové mafiny z tvarohového cesta	16
Čokoládové sušienky bez múky	18
Dezert do pohára s malinami	20
Kokosové rezy	22
Strúhaný koláč	24
Ovsené lievance s cmarom	26
Pečená ovsená kaša	28
Cviklové sušienky	30
Francúzsky toast s jablkami a gréckym jogurtom	32
Jogurtový koláč s ovocím	34
Kakaový koláčik s čokoládovou polevou	36
Kávová zmrzlina z banánu a medu	38
Malinové trifle s celozrnnými piškótami	40
Mäkké cuketové sušienky	42
Zapečené jablká s posýpkou	44
Tvarohový koláč	46
Zemiakový tatarák	50
Cesnaková nátierka s tvarohom	51
Tuniaková nátierka s avokádom	52
Nátierka z olomouckých syrečkov	52
Tekvicový hummus	53
Nátierka z pečenej cukety	56
Papriková nátierka s chrenom	57
Nátierka z údenej makrely	58
Drožd'ová nátierka	58

Mrkvová nátierka	59
------------------	----

## Polievky

Kapustnica s údeným tofu	62
Karfiolová polievka	64
Zemiakovo-cuketová polievka	66
Rýchla cibuľová	68
Mrkvová polievka	70
Brokolicová polievka	72
České kyselo	74
Tekvicová polievka	76
Krémová cesnaková polievka	78
Paradajková polievka s cestovinami	80
Zemiaková polievka so syrom a šunkou	82
Cuketová polievka s kuracím mäsom	84
Rýchla hubová polievka	86

## Hlavné jedlá

Cuketové placky	90
Dusený losos so sójovou omáčkou	92
Rezance z hovädzieho mäsa v smotanovo-horčicovej omáčke	94
Talianske ragú s cícerom	96
Fašírky z červenej šošovice	98
Gulky z mletého morčacieho mäsa s kôprom a cuketovými rezancami	100
Kuracie rezne v kukuričnej strúhanke s parmezánom	102
Cestovinový šalát s tuniakom, kukuricou a hráškom	104
Kuracie prsia pečené s mrkvou	106

Kuskus z jednej panvice	108
Parmezánové kurča	110
Mäsové gule s paradajkovou omáčkou	112
Karfiolové fašírky	114
Pečené kuracie stehná s červenou paprikou	116
Pečený losos s bylinkovým celozrnným kuskusom	118
Pstruh v kukuričných lupienkoch	120
Šunkové fličky	122
Rizoto s paradajkami a čili	124
Ryžové rezance so špenátom, tekvicovými semienkami a balkánskym syrom	126
Šalátové burrito	128
Rizoto s kukuricou a kuracou šunkou	130
Kurací šalát s avokádovým pestom	132
Vegetariánska zmes s cícerom a hlivou ustricovou	134
Zapečené hovädzie mäso so syrom feta	136
Zdravé carbonara z cukety	138
Ryžové rezance s kuracím mäsom a kari	140
Holandský rezeň	142
Kuracie prsia v pikantnej smotanovej omáčke	144
Kuracia zmes s brokolicou, paprikou a citrónovou kôrou	146
Mleté hovädzie mäso na ázijský spôsob	148
Sendvič s kuracím šalátom	150
Špagety s paradajkovo-bazalkovou omáčkou a olivami	152
Cestoviny s hráškovou omáčkou	154
Kuracia zmes s kokosovým mliekom	160

## **Mrazené**

Chilli con carne	162
------------------	-----

Šošovicová polievka s cícerom	164
Hovädzie mäso s limetkou	166
Lasagne	168
Paprika plnená morčacím mäsom	170
Karfiolové karí	172

## **Škatuľkovanie**

Tortilla s fazuľou a vajcami	179
Bulgurový šalát s kuracím mäsom	180
Ovsená kaša cez noc	181
Hummus so zeleninou	183
Suroviny a ich alternatívy	184