

Index

JAR

Kuracie saté	10
Pečené kurča s vínnym octom	12
Kurací paprikáš so pšenom	14
Kurací vývar s celestínskymi rezancami	16
Kuracie prsia v paradajkovej omáčke s mozzarellou	18
Špenátové palacinky	20
Špenátové knedličky s paradajkovou omáčkou	22
Špenátové smoothie	24
Vajce s holandskou omáčkou	26
Škótske vajcia	28
Avokádový toast	30
Žltkový puding	32
Špargľové rizoto	34
Quiche so špargľou	36
Zapečená špargľa s mozzarellou	38
Špargľová polievka	42
Špargľové mafiny	43
Šalát so špargľou a jogurtovým dresingom	44
Zaváraná red'kovka	45
Pickles so šalátom	46

Pečená reďkovka s tymianom	46
Reďkovková nátierka	47
Rebarborové čatní	47
Trhanec s rebarborou	48
Celozrnné šišky s rebarborovo-jahodovým džemom	50
Rebarborový koláč	52
Crumble s rebarborou a jahodami	54
Vanilková zmrzlina s pečenou rebarborou	56
Rebarborová limonáda	58
Šalát z čiernej šošovice	60
Šošovicový dhal s karfiolom	62
Šošovicová nátierka s cesnakom	64
Šošovica s bylinkami a zemiakovou kašou	66

LETO

Losos v omáčke z kokosového mlieka	70
Pstruh v papieri na pečenie	74
Fish and chips	75
Marocká rybacia zmes	76
Poke bowl	77
Nátierka z makrely	78
Chia parfait s černicami a granolou	78
Ríbezľové mafiny	79
Dutch baby s čerešňami	79
Čučoriedkový chlieb	80
Zmrzlinové rezy	82
Jahodový french toast	85
Kefír s jahodami	85
Kakaová piškóta s krémom a jahodami	86
Jahodové tataráky s bazalkou a domácou zmrzlinou	87
Jahodová roláda s čajom matcha	88
Jahodové galetky	90
Palacinková torta s jahodami	92
Tvarohová torta s jahodami	94
Obrátený broskyňový koláč s pistáciami	96
Strúhaný koláč s tvarohovo-makovou plnkou a marhuľami	98
Kuracie prsia s broskyňovým šalátom	102

Zelený čaj s broskyňami	102
Šalát s grilovanými broskyňami	103
Marhuľové nanuky s granolou	104
Uhorkový šalát s kalerábom, red'kovkou a pekanovými orechmi	105
Šalát s uhorkou, melónom a avokádom	106
Uhorková limonáda	107
Uhorkové gazpacho	107
Pikantné marinované uhorky	108
Domáca celozrnná pizza	110
Koláč s farebnými paradajkami	112
Shakshouka	116
Paradajky s ricottou	117
Domáci kečup	118
Baklažánové rolky s kuskusom	119
Cuketové lasagne	120
Ajvar	121
Ratatouille	122
Cuketovo-zemiakové placky s údeným lososom	123
Baba ghanoush	124

JESEŇ

Pečené morčacie stehno s mrkvou a mrkvovou vňaťou	130
Mrkvový chlieb	131
Mrkvové gnocchi s ricottou	132
Šalát z červenej kapusty a mrkvy	133
Ovsené sušienky	134
Mrkvové sušienky	134
Jablková výživa	135
Tortilly s waldorfským šalátom	135
Grófkine rezy	136
Celozrnná štrúdl'a	138
Pečené jablká Hasselback	140
Zavárané hrušky	144
Zapečená hruška so syrom a orechmi	144
Kvinoová kaša s pečenou hruškou	145
Hruška s kelovým ragú a bravčovou panenkou	146
Hruškový koláč	147

Hruškový šalát s kozím syrom a orechmi	148
Hlivové rezne	148
Krúpoto pečené v rúre	149
Kulajda	150
Pastiersky koláč	152
Šampiňóny v paradajkovej omáčke	154
Tekvicová polievka s mrkvou a zázvorom	156
Quesadilla s tekvicou a čili	158
Tekvicové karí s cícerom a kokosovým mliekom	160
Šalát s tekvicou	162
Cestoviny s tekvicovou omáčkou	164
Tekvicové lievance	166
Mäsové guľky s tekvicovou omáčkou	168
Mrkvový hummus	172
Hummus s jogurtom a petržlenovou vňaťou	172
Hráškový hummus	173
Olivový hummus	173
Cícerová polievka	175
Rýchly cícerový šalát	175
Cícerová bowl s kešu omáčkou	176
Cícerové brownies	177

ZIMA

Bolonská omáčka	180
Hovädzie po burgundsky so zelerovo-zemiakovým pyrém	182
Roastbeef s chrenom a uhorkou	186
Steaky s rozmarínovými zemiakmi	187
Hovädzie kebaby na špajdli	188
Zemiakové hniezda	189
Krokety	190
Lososové placky	191
Zapečené zemiaky s feniklom	192
Pečené zemiaky v soli s tvarohom	193
Batatové hranolčky	196
Batatová polievka s karí	197
Čedarové kreky s batatami	197
Batatová tortilla so špenátom	198

Batatový cheesecake	199
Makaróny so syrom	200
Cviklová nátierka	200
Sušienky s cviklovým džemom	201
Čokoládová torta z cvikly	202
Boršč	204
Cviklový chlieb	206
Roztlačené zemiaky s cviklou	209
Vegetariánske kelové závitky	210
Cestoviny s ružičkovým kelom a smotanovou omáčkou	211
Zapečená brokolica	211
Brokolicové tots	212