

Obsah



Sendviče a pomazánky

Pečivo v hlavní roli / Sendvičové puzzle

Zero waste / Brioška 8

Bánh mì s grilovaným kuřetem.....10

Reuben bagel12

Sendvič s tuňákem a vejcem.....14

Focaccia s pestem, mortadellou
a burratou16

Sendvič s krůtím salátem.....18

Chléb & avokádo20

Tvaroh à la feta s rajčaty a bazalkou22

Sardinky na chlebu s citronovou
majonézou.....24

Wrap 5x jinak26

Krůtí club wrap.....28

Letní závitky s jahodami30

Sendvič s vajíčkovou pomazánkou.....32

Pomazánka ‚falešný humr‘.....32

Retro pomazánka dvakrát jinak.....34

Křenová pomazánka se šunkou.....34

Uherská pomazánka.....34

Lehké pomazánkové trio36

Pomazánka z uzené makrely36

Pestrá pomazánka36

Řepová pomazánka36

Hummus s křupavou cizrnou38

Šťavnaté sendviče s hummusem.....38

Hráškový dip s fetou40

Dip z kozího sýra a sušených rajčat40

Špenátovo-mandlový dip s jogurtem.....41

Dip s karamelizovanou červenou
cibulkou41

Pestré saláty

Salát na jedničku / 1. Čerstvá zelenina

2. Vychucená zálivka / 3. Křupavá posypka

Slaná granola 44

3x salátová zálivka46

Farmářský dresink.....46

Medovo-hořčičná zálivka46

Malinové balzamiko46

Fazolový salát s bylinkovým
dresinkem48

Gruzínský fazolový salát s ořechy.....48

Hrušky & fenykl se zálivkou
z podmáslí50

Japonský salát ze surimi tyčinek.....52

Čočkový salát s tuňákem54

Thajský salát s kuřetem a mangem56

Středomořský okurkový salát
s halloumi.....58

Pohankový salát s avokádem
a sezamovými vejci60

Těstovinový BLT salát62

Salát z orza s kukuřicí a kozím sýrem.....64

Salát s kroketami z kozího sýra
a jahodovo-makovou zálivkou66

Těstovinový Caesar salát.....68

Rýžový salát s červenou řepou70

Těstovinový salát s uzeným lososem.....72

Salát s červenou řepou, mrkví
a křupavou cizrnou.....74

Salát panzanella s melounem.....76

Misky hojnosti

Vyvážený hlavní chod / Příloha / Bílkoviny

Zelenina / Zálivka 80

Miska Zelená bohyně82

Vegetariánská miska s falafelem.....84

Květáková burrito miska.....86

Středomořská miska s kuřecím masem ..88

Miska s perlovým kuskusem
a dipem z červené řepy.....90

Miska s černou rýží a uzeným lososem...92

Studené polévky

Dokonalé osvěžení / Výběr surovin

je základ / Tři kroky, a je hotovo /

Čas servírování / Síla bylinek 96

Tradiční gazpacho.....98

Tarator..... 100

Vichyssoise 102

Jahodové gazpacho..... 104

Ajo blanco..... 106

Salmorejo..... 106

Krémová okurková polévka
s krevetami 108

Gazpacho z melounu cantaloupe
s prosciuttem 110

Studená ředkvičková polévka..... 112

Studená cuketová polévka.....114

Gazpacho z červené řepy..... 116

Chlodník 116

Tatarák & spol.

<i>Bezpečnost především / Výběr a nákup masa / Hygiena / Pamatujte / Slovníček pojmů</i>	120
Hovězí tatarák po francouzsku.....	122
Hovězí tatarák po italsku	122
Hovězí carpaccio	124
Turecké Çiğ Köfte	126
Tuňákový tatarák.....	128
Sašimi z lososa	130
Tropický rybí salát v tortille	132
Ceviche v kokosovém mléce	134
Ceviche z bělomasé ryby	134
Mexické aguachile.....	136
Nudle soba s uzeným lososem	138
Gravlax z lososa.....	138
Rolky z uzeného lososa.....	140

Omáčky bez vaření

Špagety se sicilským pestem	144
Gnocchi s omáčkou z vlašských ořechů.....	146
Tagliatelle s citronovým mascarpone	148
Fettuccine s omáčkou z červené řepy ..	150
Špagety s omáčkou z kešu a řepy	150
Rigatoni s pistáciovým pestem a burratou	152
Janovské pesto	154
Argentinské pesto.....	154
Pesto z modrého sýra a rukoly.....	155
Pesto z medvědího česneku	155
Rejstřík	156

