

OBSAH

Jak umělecký kovář
k vaření došel 4

4 ZÁKLADNÍ RECEPTY

Labůžo 6

Tatarka 6

Mlsounova majonéza 7

Radečkovovo vejce 7

PŘEDKRM

Kuřecí jatýrka na cibulce
v cuketové kolébce
zapečené s goudou 10

Cuketové tataráček
a pečené nové ertepličky
na česneku 11

Rajčátka HRC PRC 12

Zapečené papriky
plněné sýrem 12

Plněná rajčata cuketovo-
hrachovou a dýňovou
pastou zadělávaná sýrem
..... 15

Pečené erteple na
rozmarýnu s česnekem,
bílá ředkev na jogurtu 15

HLAVNÍ JÍDLO

Mlsounova plněná
omeleta, špenát
na česneku pečená cibule
a erteple 18

Radečkovovo vejce, pečená
dýně, hlíva na smetaně,
pečené erteple a květák... 19

Pikantní hrachová krémová
polévka 20

Hrachovo-cuketové hříbky
a Radečkovovo vejce 21

Sojové maso na česneku
s hrachem na smetaně
a chilli 23

Hrachová kaše s dýní,
k tomu vajíčka s křenem.. 23

Pikantní čočka
a Radečkovovo vejce 24

Pečená makrela na
rozmarýnu a salát 24

Smažené sardinky,
zapečený kuskus s goudou,
zelný salátek 26

Filé na česneku a CHILLI,
bramborová kaše s goudou,
pečená zelenina 27

Hovězí karbanátky
s plněnýma erteplama,
pečená zelenina s volským
okem a zelným salátem .. 28

Králík na zelenině
a rozmarýnu 29

Krůtí prsa na čedaru
s bramborákem, vařenou
brokolicí a květákem 30

Krůtí prsa na zelenině
a česneku, pečené erteple
..... 31

Krůtí plátek na česneku,
pečené erteple,
jogurtový mišmaš
s hráškem a olivami 32

Kuřecí poprsí na česneku
a pečené zelí 33

Kuřecí prsa na kopru
v sójové omáčce,
pečená cuketa, dýně,
mrkev a kukuřice 34

Torták plněný vejci,
zeleninou a kuřecím
poprsím, k tomu
bramborová grňa
s goudou 35

Kuře na hořčici a medu
s pečenou dýní
a zeleninou s kvašákem
k tomu 37

Kuřecí prsa na chilli
a zapečené papriky se
sýrem 38

Těstoviny alá
Radeček – těstoviny
s mletým hovězím,
špenátem a zakysanou
smetanou 39

SALÁTY

Lehký letní pikantní
salát na kuřecím poprsí
a olivách 43

Mlsounova fašírka 43

Salátek Jaňulák 44

Salát sejrák 45

Čočkové salát s mletým
kuřecím masem
a goudou 46

Pečená jablíčka na zelí
a papriky plněné goudou
..... 47