

Obsah

Servis

<i>Pestrá úroda na talíři</i>	6
<i>Nakupujte jako mistr</i>	8
<i>Jak skladovat zeleninu</i>	9
<i>Brambory pod lupou</i>	10
<i>Sezonnost je základ</i>	11

Artyčok

Slaný koláč s artyčoky a goudou.....	14
Italská polévka s artyčoky a citronem....	16

Batát

Pečené batáty se salsou verde.....	18
Batátový krém s uzenou paprikou.....	20

Brambora

Hříbkové gnocchi v žampionové omáče.....	22
Bramborový „quiche“ se slaninou a majoránkou.....	24
Základní bramborové těsto.....	26
Švestkové bramborové knedlíky s marcipánem.....	26
Bramborové koblížky s dušenými jablky.....	27
Šneci s ořechy a rumovou polevou.....	27

Brokolice

Lívanečky s čerstvým sýrem a brokolicí.....	28
Zapečená brokolice s chlebem a slaninou.....	30

Celer

Celerovo-jablečný salát s modrým sýrem.....	32
Polévka z pečeného celeru.....	34
Celerové kari se špenátem a rýží.....	36

Cibule

Servis: <i>Druhy cibule</i>	38
Cibulové bhaji.....	40
Francouzská cibulačka.....	42
Relish z jarní cibulky.....	42

Cuketa

Smažený cuketový květ.....	44
Spirálový zeleno-žlutý cuketový koláč....	46
Cuketová buchta s polevou.....	48

Čekanka

Čekanka zapečená se šunkou a gruyèrem.....	50
--	----

Česnek

Česnekovo-rozmarýnové focaccia muffiny.....	52
Česneková omáčka s uzeným masem....	54
Těstoviny s česnekovou omáčkou.....	54

Dýně

Servis: <i>Druhy dýně</i>	56
<i>Královna podzimu / Skladování / Okrasné dýně / Tipy a triky v kuchyni / Jak na tvrdou slupku?</i>	58
Dýně na víně.....	60
Dýňová pěna se šlehačkou.....	62

Fazolky

Fazolky na másle s mandlemi.....	64
Krémové špagety s pečeným fenylem ..	66
Pošírovaný losos s fenylem.....	68

Hrášek

Kuře s hráškem.....	70
Hrášková polévka s mátou.....	72
Hráškové placičky.....	72

Chřest

Servis: <i>Druhy chřestu</i>	74
Krémová chřestová polévka.....	76
Frittata s chřestem a uzeným lososem ...	78

Kapusta

Masové koule se schovanými kapustičkami.....	80
Kadeřávkové lupínky.....	82
Kapusta s bramborami a sýrem.....	82

Kedlubna

Zapékané kedlubny s dvojí náplní.....	84
---------------------------------------	----



Kukuřice

Kukuřičný chowder.....	86
Kukuřičná zmrzlina s popcornem.....	88

Květák

Servis: <i>Druhy kvěťáku</i>	90
Květákové „řízky“ s mozzarellou.....	92
Mac and cheese s květákem a kari.....	94
Květák s mrkví v kari nálevu.....	94

Lilek

Lepkavý lilek po asijsku s rýží.....	96
--------------------------------------	----

Mangold

Mangoldové rolky plněné mletým telecím .	98
--	----

Mrkev

Orientální mrkev s bulgurem a mandlemi.....	100
Mrkvové burgery.....	102
Mrkvové buchty s povidly.....	104

Okurka

Středomořský okurkový salát.....	106
----------------------------------	-----

Paprika

Servis: <i>Papriky a papričky</i>	108
<i>Zelenina tisíce tváří /</i> <i>Domácí chilli olej</i>	110

Plněné papriky.....	112
Fajitas s paprikou tří barev z trouby.....	114
Plněné papričky jalapeño.....	116
Omáčka romesco.....	116

Pastinák a petržel

Pastinákové hranolky s gremolatou.....	118
Těstoviny s petrželí dvojí konzistence.....	120

Pórek

Pórek plněný mletým masem a rýží.....	122
Prasorizo - řecká rýže s pórkem.....	124
Pórková polévka se sýrem.....	124

Rajče

Servis: <i>Druhy rajčat</i>	126
<i>Šťavnatý základ kuchyně /</i> <i>Domácí passata</i>	128
Pečená rýže s rajčátky.....	130
Rajčatová polévka s nočky.....	132
Rajčatový salát panzanella.....	132

Rebarbora

Rychlý koláč s rebarborou.....	134
--------------------------------	-----

Ředkvička

Nakládané ředkvičky s koprem.....	136
Salát s ředkvičkami, mátou a quinoou.....	138

Řepa

Řepné brownies z mixéru.....	140
Červená řepa po burgundsku.....	142
Řepová pomazánka.....	142

Salát

Římský salát s vejcem a slaninou.....	144
---------------------------------------	-----

Špenát

Indický palak paneer s chlebem nán.....	146
Špenátové palačinky se žampiony a brynzou.....	148

Topinambur

Topinamburové gnocchi se šalvějovým máslem.....	150
Topinamburový krém.....	152

Zelí

Pečené zelí s fazolemi.....	154
Zelné placky se salátem a dipem.....	156

Rejstřík	158
-----------------------	-----

Jak pracovat s našimi recepty

■ Vybírejte co možná nejvyšší kvalitu suroviny, nejlépe ty s přívlastkem bio, při jejichž pěstování nebyly použity chemické látky ani postřiky. Koření, zvláště pálivého a nezvyklého, soli nebo cukru ubírejte či přidávejte podle vlastního uvážení.

■ Nebojte se ochutnávat během vaření – ovšem pozor na syrové maso, vejce a jiné potraviny, které není radno jíst tepelně neupravené.

■ Množství oleje záleží i na tom, jaké nádoby použijete. Potřebujete ho tolik, aby se jídlo nepřichytilo ke dnu pánve, hrnce.

■ Jednotlivé značky, a dokonce i výrobní šarže mouky se mohou lišit vlastnostmi, což může ovlivnit výsledek pečení.

■ Pokud se v receptech používají hotové výrobky, je třeba brát v úvahu, že jejich receptury se časem mohou změnit – a osvědčené recepty přestanou fungovat.

■ LŽÍCE A LŽIČKY Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5ml, lžíce 15ml.

■ HRNKY Pokud v našich receptech uvádíme odměřování na hrnky, počítáme s hrnkem o objemu 250ml volně nasypaných a zarovnaných surovin.

NA CO SI DÁVAT POZOR:

■ NA VEJCE Pokrmy obsahující syrová vejce nepodávejte kojencům ani batolatům, těhotným ženám, starším ani nemocným osobám.

■ NA CITRUSOVOU KŮRU Používáte-li kůru z limet, pomerančů či citronů, kupujte chemicky neošetřené plody. Omytí postřik neodstraní.

■ NA DIETU Jen vy či váš lékař víte, jaké potraviny vyhovují vašemu přesvědčení nebo dietě.