

Obsah

Servis

Jeden hrnec zvládne všechno..... 6

Vývar jako základ..... 8

Do 30 minut

Míchaná vejíčka z trouby s fetou..... 12

Bleskové zelené kari z mixéru 14

Gnocchi z plechu s klobáskou a paprikou.. 16

Cizrna s freekehem v zelené omáčce.... 18

Smažená rýže s lososem 20

Hovězí wok s brokolicí 22

Bibimbap z plechu 24

Kuře v krémové omáčce
(Marry me chicken)..... 26

Smetanová kuřecí polévka s gnocchi ... 28

Špagety s tuňákem 30

Fazole alla vodka..... 32

Dal z trouby z červené čočky
s květákem..... 34

Fazole v omáčce s cuketou 36

Těstoviny z jednoho hrnce 38

Vejce v parmazánové strouhance
se špenátem 40

Hemenex..... 40

Lečo s vejci..... 40

Do 45 minut

Quinoa s krůtím masem po mexicku 44

Quinoa s brokolicí..... 44

Trio zapečených sýrů s bramborami 46

Pánev s krevetami a orzem..... 48

Vinná klobása v rajčatové omáčce
s těstovinami..... 50

Pastýřský koláč se zapečenými
hranolky 52

Treska s nudlemi a kokosem.....	54
Blesková kokosová kari polévka	54
Pečený losos s mrkví.....	56
Bílé kuřecí chili	58
Kedgerie s lososem a vejci natvrdo.....	60
Zelené risotto	60
Špenátová rýže.....	61
Prasorizo.....	61
Fajitas ze seitanu	62
Vydatná polévka s hovězím a se zelím	64
Zapečený sendvič Monte Cristo	66
Sladká žemlovka.....	66
Slaná žemlovka à la vejce Benedikt	66
Vepřové kuličky s omáčkou hoisin	68
Pečené kuličky se zeleninou.....	68

Do 60 minut

Samosa páj.....	72
Sladká poklička z těsta filo	72
Zimní salát panzanella	74
Šlehačkové kotlety.....	76
Zapékané kotlety s houbami	76
Kuřecí stehna na pivu	78
Pastorčina tarhoňa	80
Kuře s rýží a kimčchi	82
Pečená ryba s pórkem	84
Rybí ragú Marmitako.....	84
Kotlety v pomerančové marinádě s tapenádou.....	86
Středomořský hrnec s cuketovými knedlíčky	88
Pečená šavarma se zelným salátem ...	90
Bleskové lasagne z jedné pánve	92
Stifado	94
Vepřový pilaf	94

Více než hodina

Guláš z trouby podle Václava Friče.....	98
Brambory se zelenou salsou a fetou ...	100
Snadné hovězí ragú	102
Goanské vindaloo.....	104
Vepřová pečeně s jablíčky a pomeranči	106
Pečený květák s rýží	108

Boršč s fazolemi	110
Masové kuličky se špagetami z trouby.....	112
Mac and cheese přes noc.....	112
Kuře s mladou zeleninou a bulgurem.....	114
Plněná kuřecí prsa ve smetanové omáčce s chřestem a hráškem	116
Kuře z Normandie	116
Pekáček s vinnou klobásou a sýrem....	118
Indické kuře na rajčatech.....	120

Přílohový manuál

Rýže	123
Kaše a pyrė.....	124
Knedlíky.....	126
Z mouky	128
Obiloviny a ostatní	129

Dezerty z jedné mísy

Banánový chlebiček	132
Banánové lívance.....	132
Banánová zmrzlina	132
Banánový koláč s karamellem.....	132
Koláč s ovocem a smetanovým sýrem.....	134
Muffiny citron & mák.....	136
Muffiny s černým rybízem.....	136
Arabský koláč z krupice a kokosu	138
Tvarožník bez korpusu	140
Palačinka z plechu	142
Slaná verze palačinky z plechu	142
Nočky s borůvkami bez pečení	144
Krambl s jablky a kukuřičnými lupínky.....	146
Lupínky jako korpus na koláč	146
Čokoládová tofu pěna s karamellem a ovocem	148
Snadná mrkvová bábovka.....	150
Citronový koláč bez vajec	152
Čokoládová verze koláče bez vajec	152
Obrácený banánový koláč z pánve.....	154
Pečené vločky s klikvou a jablky	156

Rejstřík	158
----------------	-----

Jak pracovat s našimi recepty

NA CO SI DÁVAT POZOR

■ **RECEPTY** Než začnete vařit či péct, přečtěte si dopředu recept a nachystejte suroviny. Ušetříte čas a předejdete zmatkům.

■ **NÁDOBÍ** Rozměr i materiál pečicí formy má vliv na to, jak dlouho se jídlo připravuje a těsto peče. V různých velkých a vysokých formách se doba pečení i výsledek mohou lišit.

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

■ **PŘÍPRAVA ZELENINY** Pokud není uvedeno jinak, pracujeme v receptech s oloupanými bramborami. Totéž platí o česneku a cibuli.

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

■ **RÝŽE** V některých receptech používáme zbylou uvařenou rýži. Berte v potaz, že rýži je potřeba po uvaření rychle zchladit a hned poté umístit do lednice.

■ **CITRUSOVÁ KŮRA** Používáte-li kůru z limet, pomerančů či citronů, kupujte chemicky neošetřené plody. Omytí postřík neodstraní.

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

DÁVKOVÁNÍ A VELIKOSTI

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

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