

Co v Rychlé najdete?

Děkuju	12
Abyste byli připraveni	15
Díky čemu ušetříte čas v kuchyni?	16
Jaké vybavení se hodí mít v kuchyni?	17
Suroviny, které je dobré mít v zásobě	20
Jak správně skladovat potraviny?	23
Aby jídlo dávalo smysl	26
Tipy, jak sestavit výživné jídlo i bez receptu	28
Jak smysluplně připravovat krabičky?	31
Jak správně skladovat hotové jídlo?	33
Když si chcete ušetřit práci aneb Kouzlo mrazení	36
Aby vás jídlo bavilo	38
Jak dodat každému jídlu výjimečnou chuť?	41
Základní recepty	47
Luštěniny	48
Obiloviny a pseudoobiloviny	51
Pečivo	53
Jednoduchý žitný chleba	54
Snadný dýňový chleba	56
Nejsnazší focaccia s olivami	58
Brioškové housky	60
Quinoový chleba	62
Domácí tortilly	64
Zálivky a dipy	67
Medovo-hořčičná	68
Kefírová	68
Arašídová	69
Tahini s misem	69
Balzamiková	69
Cottage dip	69

Recepty

70

20 jídel do 20 minut

73

Rajčatové gnocchi s kuřecím a ricottou	74
Sezamové tofu s brokolicí	76
Losos v rajčatové krustě s fazolkami a lískovými ořechy	79
Marry me fazole	80
Ravioli s česnekovým špenátem, citronem a dýňovými semínky	82
Líné špagety	84
Voňavý batátovo-cizrnový krém	86
Opečené gnocchi s tempehem a kysaným zelím	89
Krémová hrášková pohanka s halloumi	90
Žampionové quinotto	93
Orecchiette s kuřecím masem a kadeřávkem	94
Pórkové orzo s kuřecím masem	96
Těstoviny se špenátovo-fazolovým pestem	98
Zrychlené minestrone	101
Arašídové tofu s rýžovými nudlemi	103
Zelená shakshuka	104
Těstoviny z jednoho hrnce s paprikou a uzeným tofu	106
Uzená rýže s mletým masem a kukuřicí	109
Rajčatové orzo s krevetami	110
Super zelená polévka	112

Z jednoho pekáče

115

Letní gnocchi	116
Uzená krémová cizrna	118
Citronové kuře v rýži	120
Pečená dýně s cizrnou a halloumi	122
Chilli con bulgur	125
Zapečený květák s cottage a fazolemi	126
Pečený miso losos s bulgurem a brokolicí	128
Čočkovo-dýňový dhal z trouby	130

Květák s fazolemi v italském stylu	133
Zapečené gnocchi s máslovými fazolemi, rajčaty a mozzarellou	134
Paprikový jáhlový pilaf	136
Pečené gnocchi s fetou a žampiony	139
Pečené zelí s cizrnou a arašídovým dresinkem	140
Pečené orzo ratatouille	142
Pečená řepa s ořechy, balzamikem a fetou	144
Pečená zelenina s harissou	146
Zelená krémová quinoová pánev	148
Pečený lilek s fetou a tahini dresinkem	150
Orzo bolognese	152
Zapečené brambory se šunkou, ricottou a pórkem	155
Do práce bez práce	157
Tortilly s rajčatovo-fazolovým hummusem	158
Bulgurový salát s brokolicí, cizrnou, hráškem a hořčičným dresinkem	160
Housky plněné bylinkovou omeletou	162
Kuskusové smaženky s tuňákem a kukuřicí	165
Quinoa s pečenými fazolemi, paprikou a pistáciemi	166
Super zelený pohankový salát	168
Salát s pečenou zeleninou, cizrnou a tuňákem	170
Obložená focaccia s pečenými paprikami	172
Halloumi sendviče s pomazánkou ze sušených rajčat	175
Kuskusový salát s opečeným halloumi, fazolkami a tuňákem	177
Obložený chleba s pikantní dýňovou pomazánkou a uzeným tofu	179
Brioškové housky plněné pečeným lilkem	181
Sendviče s hráškovou pomazánkou a šunkou	183
Quinoová pánev s kuřecím a cuketou	185
Řepový hummus	186
Pórkový quiche	188
Pečené fazole s citronovou ricottou	190
Špaldový salát s pečenou miso zeleninou	192
Moje buddha bowl	194
Zeleninové placičky z cottage sýra	197

Pohodové dezerty	199
Čokoládové miso sušenky	200
Tvarožník s malinami, borůvkami a mandlovo-vločkovou drobenkou	202
Tvarohovo-maková bábovka s citronovým krémem	204
Malinové a borůvkové skleničky z cottage	206
Tahini kostky	209
Tvarohový sypaný koláč s borůvkami	210
Jablečno-mrkvový chlebiček s tvarohovým krémem	212
Matcha sušenky	214
Rebarborový clafoutis	216
Miso ricottové lívance	219
Jablečný perník	220
Nepečený malinový cheesecake s bílou čokoládou	222
Matchamisu	224
Pekanovo-kokosový koláč s malinami	228
Syrniki	230
Pribináček z bílé čokolády	232
Propadlý koláč	235
Banánové muffiny s ořechovou drobenkou	236
Galetka s blumami	238
Meruňkový crumble s pistáciovou drobenkou	240
Abecední rejstřík surovin	242
Sezonní rejstřík	258
Rejstřík podle dietních omezení	263



vegetariánské jídlo



veganské jídlo



bezlepkové jídlo



bezlaktózové jídlo



**jídlo je vhodné do krabiček
a dá se např. znovu ohřát**