

OBSAH



Předmluva	3
Předkrmy	9
Domácí lučina	10
Domácí lučina se zakysanou smetanou	10
Tzatziki	12
Okurkové rolky	14
Šunkové rolky	16
Šneci z listového těsta	18
Šátečky z listového těsta	20
Vejce	23
Míchaná vajíčka s cibulkou a řapíkatým celerem	24
Vaječná omeleta se sýrem	26
Vaječná omeleta s parmezánem a červenou řepou	28
Toust se ztraceným vejcem	30
Pomazánky	33
Tvarohová pomazánka	34
Pomazánka z domácí lučiny I	36
Pomazánka z domácí lučiny II	36
Vajíčková pomazánka	38
Tuňáková pomazánka I	40
Tuňáková pomazánka II	42
Rybičková pomazánka	44
Česneková pomazánka se sýrem I	46
Česneková pomazánka se sýrem II	48
Pomazánka z červené řepy	50
Pomazánka z mrkve a zázvoru	52
Polévky	55
Hráškově-špenátový krém I	56
Hráškově-špenátový krém II	58
Polévka z čočky Beluga a Berg	60
Polévka z červené čočky	62
Polévka z mungo fazolí	64
Brokolicový krém se ztraceným vejcem	66
Bramboračka s houbami	68
Česnekový krém	70
Celestýnské nudle	72
Kulajda	74

Hlavní chody	77
Hovězí guláš s rozmarýnem	78
Fazolový guláš s uzeným masem	80
Špagety Bolognese	82
Kuskus s kuřecími prsy	84
Celozrnný kuskus s kuřecím masem	86
Kuskus s vepřovou kotletou	88
Vepřová kýta s rozmarýnem a sušenými houbami	90
Bramborovo-mrkvové pyré	92
Rizoto s vepřovou kýtou a houbami na tymiánu	94
Špaldové fleky s uzeným masem	96
Mini-sekané pečené s rozmarýnem	98
Přílohy k hlavním chodům	101
Kuskus s červenou řepou a zázvorem	102
Kuskus a kroupy s hráškem	104
Špekové knedlíky	106
Kedlubnové zelí	108
Bílé zelí s červenou řepou	110
Saláty	113
Coleslaw I	114
Coleslaw II. s brusinkami	116
Zelný salát s křenem	118
Zeleninový salát s mozzarellou	120
Fazolový salát	122
Vlašský salát	124
Fit tortilla bez mouky	126
Dezerty	129
Ořechové muffiny	130
Banánové muffiny	132
Banánové muffiny s ovesnými vločkami	134
Banánové dortíčky	136
Velikonoční banánové muffiny sypané kokosem	138
Mrkvové muffiny	140
Velikonoční mrkvové muffiny s ovesnými vločkami	142
Kakaové muffiny z červené čočky	144
Jablečné dortíky s kakaem	146
Hruškové dortíky	148
Kokosové muffiny s čokoládou	150
Kuskus s ovocem a griliášem z ovesných vloček	152
Kuskus s jablky a skořicí	154
Koláčky z listového těsta s hruškami	156
Palačinky	158
Cheesecake [čískej]	160
Poděkování	163
Prostor pro vaše poznámky a nápady	164