

OBSAH

PŘEDKRMY

Tuňákové jednohubky s okurkou	4
Jednohubky z mečouna s okurkou	4
Tuňákové jednohubky s cuketou	4
Jednohubky s čatni ze šalotky	4
Pikantní jednohubky	4

Lilek po italsku	6
Lilek s rajčaty a kapary	6
Lilek se sardinkami	6
Lilek ze Středomoří	6
„Rybi“ lilek	6

Čekankové lodky	8
Čekankové lodky s čerstvým sýrem a s piniiovými oříšky	8
Čekankové lodky s kozím sýrem a jablkem	8



Čekankové lodky a ratatouille	8
Čekankové lodky s andským tabbouleh	8

Krevetové jednohubky s estragonem	10
Krevetové jednohubky s fenylem	10
Jednohubky s vařenou šunkou	10
Jednohubky s parmazánem	10
Krevetové jednohubky se sušenými rajčaty	10

Zeleninový bujon	12
Bujon se ztracenou zeleninou	12
Středomořský bujon	12
Bujon se šunkou od kosti	12
Orientální bujon	12

Bulgur s paprikou, mátou a petrželkou	14
Quinoa jako tabbouleh	14
Bulgur s ovocem	14

Bulgur s koriandrem	14
Zelený bulgur	14

Špíz s krevetami a s okurkou	16
Špíz z langust	16
Omáčka ke špízům	16
Jehněčí špíz s okurkou	16
Krevetové špízy s grilovanou zeleninou	16

Glazírovaná mrkev s pomerančem	18
Orientální glazírovaná mrkev	18
Mrkev se sultánkami	18
Mrkev a rýže s pomerančem	18
Sezamová mrkev s kmínem	18

Strouhaný celer	20
Sladkokyselý celer	20
Celer se sezamem	20
Strouhaný celer s ořechovým olejem	20
Celer s ředkvi či černým kořenem	20

Cukety plněné kozím sýrem a koriandrem	22
Cukety plněné ricottou	22
Křupavé plněné cukety	22
Lilek plněný kozím sýrem a koriandrem	22
Koktejlová rajčata plněná kozím sýrem	22



Nákyp z hříbků s česnekem a petrželkou	24
Houbový nákyp	24
Veganský nákyp z hříbků	24
Šunkový nákyp	24
Hříbkový nákyp s ořechy	24

Gaspacho	26
Gaspacho s kořeněnými krutony	26
Gaspacho s paprikami	26
Gaspacho a kořeněné avokádové pyré	26
Gaspacho s kari	26

Gratinovaný fenýkl s rajčaty	28
Gratinovaný fenýkl s rajčaty a quinoou	28
Fenýkl s ricottou a rajčaty	28
Fenýkl se špekem	28
Fenýklová voda	28

Pěna z drůbežích jater	30
Jádrová pěna s cibulovou zavařeninou	30
Pěna z drůbežích jater se sušeným ovocem	30
Pěna z drůbežích jater s borovičkou	30
Pěna z drůbežích jater s pivem	30

Ztracená vejce na zeleném lůžku	32
Ztracená vejce s uzeným lososem a artyčoky	32
Ztracená vejce na artyčokovém lůžku s kaviárem	32
Ztracená vejce s artyčokovou kaší	32

Meloun a feta	34
Meloun a feta	34
Meloun s ovčím sýrem	34
Meloun a feta s křupavou šunkou	34
Meloun a feta na sladkokyselo	34

Vegetariánská paštika	36
Vegetariánská paštika s tofu	36
Vegetariánský koláč	36
Pusinky z vegetariánské paštiky	36
Vegetariánská paštika s bílým sýrem	36

Grilované papriky na česneku	38
Grilované papriky a rajčata	38
Grilované papriky s česnekem a chilli papričkami	38
Grilované papriky s olivami	38
Grilované papriky se sardinkami	38

Studená okurková polévka	40
Studená okurková polévka s kokosem	40
Studená okurková polévka s jogurtem	40
Studená okurková polévka s fetou	40
Studená okurková polévka s ředkvičkami a mátou	40

Koláč se šunkou a mrkví	42
Koláč s mrkví, klobáskou a zeleným hráškem	42
Koláč se zeleným hráškem a krutím masem	42
Koláč s mangoldem a šunkou	42



Koláč se slaninou a hříbků	42
Krevetové závitky	44
Krevetové závitky se zeleninou	44
Krevetové závitky s bylinkami	44
Krabí závitky	44
Krevetové ravioli	44

Vietnamské závitky	46
Ústřicové závitky	46
Závitky se sójovými nudlemi	46
Závitky s japonskou omáčkou	46
Teplé vietnamské závitky	46

Kuřecí salát s grapefruitem	48
Krabí salát s grapefruitem	48
Kuřecí salát s pomerančem	48
Exotický kuřecí salát	48
Svěží kuřecí salát	48

Salát ze zelených fazolek a žampionů	50
Salát ze zelených fazolek a žampionů s hroznovým vínem	50
Salát ze zelených fazolek a hříbků	50
Italský salát	50
Salát ze zelených fazolek a žampionů s mandarinkou	50

Salát z ančoviček	52
Salát z grilovaných sardinek	52
Zálivka s koprem	52
Salát z uzeného pstruha	52
Zelený salát z ančoviček	52

Salát z lilku	54	Okurkový salát s fetou	68	Bramborový salát s hráškovým krémem	78	Polévka z topinamburů s rajčaty	98
Salát s grilovaným lilkem	54	Carpaccio z okurky, fety a bazalky v županu	68			Polévka z artyčoků a lososa	98
Salát s letní zeleninou	54			Kuřecí salát s mandlemi	80	Polévka z topinamburů a brambor	98
Salát z lilku po italsku	54			Salát s krutím masem	80	Veluta z topinamburů a pórků	98
Salát z lilku a cukety	54			Kuřecí salát na kmínu	80	Artyčoková polévka s krutony	98
				Ořechový kuřecí salát	80		
Salát z řepy a mrkve s kmínem	56			Orientální kuřecí salát	80	Řeřichová polévka s bramborami	100
Salát z kořenové zeleniny	56					Řeřichová polévka s koriandrovým pestem	100
Salát s křepelčími vejci	56			Ředkvičkový salát	82	Řeřichová polévka s kozím sýrem	100
Rudý salát	56			Ředkvičkový salát s ořechovou zálivkou	82	Řeřichová polévka s treskou	100
Salát z řepy s drobným ovocem	56			Salát z ředkvičkových listů	82	Řeřichová polévka s fetou	100
				Ředkvičkový salát s chřestem	82		
Salát z hovězího	58			Grilovaná paprika s ředkvičkami	82	Čínská polévka	102
Salát z hovězího se sezamovou omáčkou	58					Čínská polévka s citronovou trávou	102
Měli-mélo z hovězího	58			Zeleninový salát s artyčoky	84	Čínská polévka s ušticemi	102
Kuřecí salát	58			Salát s paprikovým přelivem	84	Čínská polévka s kuřetem	102
Salát z hovězího s ananase	58			Salát s petrželovým přelivem	84	Čínská polévka s nudlemi	102
				Salát s tuňákem	84		
				Salát s vejci	84	Kvěťáková polévka se sýrem	104
Celerový salát se sušeným masem	60			Salát se štěrbákem	86	Kvěťáková polévka se zázvorem	104
Celerový salát se zelenými jablky	60	Okurkový salát s fetou, kalamáry a pestem	68	Salát se štěrbákem, jablkem a treskou	86	Brokolicová slast s mandlemi	104
Celerový salát se sýrem gruyère a sušenou šunkou	60	Okurkový salát s fetou a křepelčími vejci	68	Salát se žampiony a ořechy	86	Kvěťáková polévka	104
Salát z citrusů a celeru	60	Jogurtová omáčka	68	Tousty se sýrem a štěrbákem	86	Kvěťáková polévka s taštičkami z parmazánu	104
Extra celerový salát	60			Teplo-chladný štěrbák	86		
Salát ze zelí a mrkve	62	Salát z japonských krabů	70	Špenátový salát s pomerančem	88	Polévka s cuketou a hruškou	106
		Salát z japonských krevet	70	Špenátový salát s pomerančovou omáčkou	88	Krémová polévka se safránem	106
		Orientální krabí salát	70	Špenátový salát s pomerančovou omáčkou a mandlemi	88	Polévka s cuketou, hruškou a jablkem	106
		Krabí závitky	70	Špenátový salát a losos s pomerančem	88	Studená polévka s cuketou a hruškou	106
		Ovocný krabí salát	70	Špenátový salát s pomerančovou omáčkou a mandlemi	88		
				Salát ze špenátových výhonků	88		
		Gurmánský krevetový salát	72	Salát z čínských nudlí a krevet	90		
		Krevetový salát s hořčičnou omáčkou	72	Nudlový salát s kuřetem	90		
		Salát s uzeným pstruhem	72	Nudlový salát s křupavou zeleninou	90		
		Krevetový salát s ananase a mangem	72	Nudlový salát se sezamem	90		
		Zeleninové tagliatelle s klementinkami	72	Nudlový salát s mátou	90		
		Fenyklový salát s hruškami	74	Marinovaný losos s koprem	92		
		Salát s parmici a pomerančem	74	Losos marinovaný v soli a cukru	92		
		Fenyklové carpaccio se svatojakubskými mušlemi	74	Losos marinovaný v soli a cukru	92		
		Fenyklové carpaccio s norským humrem a vanilkou	74	Tousty s marinovaným lososem	92		
		Fenyklový salát s dýňovými semínky	74	Marinovaný losos s paprikovým přelivem	92		
				Marinovaný losos a cuketa na kari	92		
		Hruškový salát s parmazánem	76	Mrkvovo-pomerančový koktejl	94	Dýňová polévka s hruškou	106
		Hruškový salát s uzenými kachními prsíčky a brusinkami	76	Mrkvovo-melounový koktejl	94	Brokolicová polévka	108
		Hruškový salát s medem	76	Veganský koktejl	94	Kapustová polévka	108
		Hruškový salát se sýrem mimolette	76	Kokosový koktejl	94	Brokolicová polévka s krutony	108
		Michaný salát a hrušky namodro	76	Koktejl s müsli	94	Brokolicová polévka s ořechy	108
						Brokolicová polévka s kari	108
Salát z červeného zelí s jemnou kokosovou omáčkou	66	Bramborový salát s humrem	78	Sorbet z rajčat s bazalkou	96	Polévka s plody moře	110
Salát Coleslaw	66	Bramborový salát s humrem a šunkou	78	Granité z rajčat	96	Nudlový wok s krevetami	110
Coleslaw z brokolice	66	Salát s majonézovou pěnou	78	Sorbet z rajčat s parmazánovými taštičkami	96	Brokolicová polévka s dary moře	110
Podzimní Coleslaw	66	Kantonský salát	78	Okurkový sorbet	96	Polévka z tresky tmavé	110
Orientální Coleslaw	66			Koktejl z rajčat s překvapením	96	Čínské ravioli	110

Špenátová polévka	112
Polévka s brokolicí	112
Špenátová polévka s batáty	112
Špenátová polévka s knedlíčky z ricotty	112
Špenátová pochoutka s mandlemi	112

Polévka z pastináku s kari	114
Bramborová polévka s petrželí	114
Pastináková polévka s hřebenatkami	114
Sladkokyselá pastináková polévka	114
Pastináková polévka s jablkem	114

Thajská špenátová polévka s kokosem	116
Polévka s koriandrem	116
Thajské labužnické krevety	116
Thajská polévka s čínským zelím	116
Thajská polévka se sójou a kokosem	116

Suši	118
Suši se svatojakubskými mušlemi	118
Zeleninové suši	118
Lososové suši	118
Omeleta v suši	118

Kořeněný tabbouleh s cuketami a rajčaty	120
Tabbouleh s pomelem a koriandrem	120
Tabbouleh s křupavou zeleninou	120
Libanonský tabbouleh	120
Tabbouleh s plody moře	120

Tuňákový tatarák s paprikami	122
Tatarák z filé	122
Asijský tuňákový tatarák	122
Tuňákový tatarák na sladkokyselo	122
Tousty s tuňákovým tatarákem	122

Cuketová paštika s tymiánem	124
Cuketový koláč s tymiánem	124
Žampionová paštika	124
Cuketová paštika s piniovými oříšky	124
Paštika ze strouhané cukety	124

Rajčatová paštika s pestem	126
Rajčatová paštika s kozím sýrem	126
Rajčatová paštika s brokolicí	126
Rajčatová paštika s roketou	126
Rajčatová paštika s pikantním pestem	126

Pórková paštika s fenyklem a krémem z kozího sýra	128
Pórková paštika s kaší z řepy	128
Pórková paštika s celerem	128
Pórková paštika a krém z kozího sýra	128
Pórková paštika s bylinkovým krémem	128

Tofu v páře a okurkové nudličky s česnekem	130
Tofu a surimi v páře	130
Tofu v páře s mrkví	130



Tofu a rýže ve skle	130
Pikantní tofu v páře	130

Tzatziki	132
Tzatziki s jogurtem	132
Tzatziki s bylinkami a kmínem	132
Tzatziki s příchutí kozího sýra	132
Tzatziki s cuketou	132

Žampionový krém	134
Žampionovo-drůbeží krém	134
Žampionový krém s topinambury	134
Žampionový krém se svatojakubskými mušlemi	134
Žampionový krém s jedlými kaštaný	134

Krém z červeného zelí	136
Krém z červeného zelí s jablkem	136
Krém z červeného zelí s kaštaný	136
Krém z červeného zelí se slaninou	136
Podzimní krém	136

Tykvový krém s rýží	138
Dýňový krém	138
Tykvový krém s kroupami	138
Pastinákový krém se šafránem	138
Polévka z kraba a citronové trávy	138

Rajčatový krém s jahodami	140
Pikantní rajčatový krém s jahodami	140
Osvěžující koktejl	140
Rajčatový krém s jahodami a fetou	140
Sladký rajčatový krém	140

Pomerančovo-mrkvový krém s medem	142
Smetanový pomerančovo-mrkvový krém s medem	142
Pikantní pomerančovo-mrkvový krém	142
Pomerančovo-tykvový krém	142
Pomerančovo-mrkvový krém s celozrnným chlebem	142

HLAVNÍ JÍDLA A PŘÍLOHY

Jehněčí s cherry rajčaty	146
Jehněčí na bylinkách	146
Jehněčí s hlívou a žampiony	146
Jehněčí s česnekovým pyré	146
Grilovaná jehněčí kýta s koriandrem	146

Filety s miso omáčkou	148
Losos s miso omáčkou	148
Filé se zázvorem a sójou	148
Rybí špíz s miso omáčkou	148
Ryba a tofu s miso omáčkou	148

Ryba v páře	150
Ryba v páře s anýzovou příchutí	150
Asijská ryba	150
Ryba v páře s omáčkou z mořských řas	150
Ryba v páře se čtyřmi druhy pepřů	150

Kuřecí prsa se zeleninou	152
Kuřecí prsa s mozzarelou	152
Kuřecí prsa s bulgurem	152
Kuřecí prsa plněná bazalkou	152
Kuřecí prsa s orientální zeleninou	152

Kuřecí prsa plněná špenátem	154
Kuřecí prsa po italsku	154
Kuřecí prsa plněná špenátem a uzeným lososem	154



Kuřecí prsa plněná špenátem a ananasem	154
Žebrácká kuřecí prsa	154

Bujabéza	156
Bujabéza – země a moře	156
Bujabéza s anýzem	156
Bujabéza s mušlemi	156
Marinované ryby s bujabézou	156

Rybí špízy s rozmarýnem	158
-------------------------	-----

Ryba s citronovou trávou	158
Jižanský špíz	158
Sladkokyselé špízy	158
Svatojakubský špíz	158

Rybí špíz se zeleninou	160
Tuňákový špíz	160
Špíz s mečounem se šťávou z červeného ovoce	160
Rybí špíz s kokosovým mlékem	160
Sladkokyselý salát	160

Hovězí carpaccio	162
Carpaccio s roketou	162
Asijské carpaccio	162
Carpaccio s ovocem	162
Telecí carpaccio	162

Grilovaný celer, fenykl a cibule	164
Grilovaný celer, fenykl a cibule s ricottou	164
Farandola z kuřete se sezamovou zeleninou	164
Gratinovaná quinoa s grilovaným celerem, fenyklem a cibulí	164
Anýzová parmice s grilovaným celerem, fenyklem a cibulí	164

Žampionové soté	166
Žampiony s jablkem	166
Soté šitake	166
Žampiony s bylinkami	166
Venkovská žampionová pánev	166

Čajot plněný kari tuňákem	168
Čajoty plněné krabím masem	168
Kuře a ananas v čajotu	168
Čajoty plněné voňavou rýží	168
Tofu a quinoa v čajotě	168

Zeleninové ratatouille	170
Cukety plněné ratatouille s olivami	170
Ratatouille paštika	170
Salát z rýže a ratatouille	170
Ratatouille v omeletě	170

Svatojakubské mušle s červeným zelím	172
Uzlíčky se svatojakubskými mušlemi	172
Svatojakubské mušle a tykvové pyré	172
Pikantní svatojakubské mušle	172
Krevety s jablkem a zelím	172

Zeleninový kuskus	174
Zeleninový kuskus se šafránem	174
Kuskus na sladkoslano	174
Kuskus s králíčima nohama	174
Kuskus s asijskou zeleninou	174

Krevetové soté s pikantní omáčkou	176
-----------------------------------	-----

Krevetové soté s kari	176
Krevety s kokosovým mlékem a ananášem	176
Krevety s kokosovým mlékem a mangem	176
Krevety se zeleninou	176



Galetky z polenty a grilovaná zelenina	188
Galetky z polenty se sušenými rajčaty	188
Polentová svačinka s vejci	188
Galetky z polenty se žampiony	188
Galetky z polenty po indicku	188

Gratinovaná zelenina	190
Gratinovaná zelenina s ricottou	190
Drobenka se zeleninou	190
Gratinovaná zelenina po řecku	190
Gratinovaná zelenina s uzeným lososem	190

Lososový karbanátek s batáty	192
Losos a šfouchané brambory	192
Karbanátek z exotického lososa	192
Lososové duo v karbanátku	192
Lososí karbanátek po kreolsku	192

Halloumi a grilované papriky	194
Halloumi a kalamáry na paprikách	194
Halloumi a kaviár z lilku	194
Halloumi a grilovaná středomořská zelenina	194



Halloumi a anýzové papriky na grilu	194
-------------------------------------	-----

Tuňákové lasagne s fenylem	196
Lasagne s krabem a fenylem	196
Lasagne z tresky s pórkem	196
Lasagne s tuňákem a rajčaty	196
Lasagne s grilovanou zeleninou	196

Letní grilovaná zelenina	198
Grilované cukety a lilky	198
Marinovaná zelenina	198
Grilovaná zelenina s pestem	198
Zelenina jako hlavní chod	198

Zeleninové soté, sezam a tofu	200
Zeleninové soté po asijsku	200
Zeleninové soté se šunkou	200
Zeleninové soté s tymiánem	200
Zeleninové soté s quinoou	200

Čočka po indicku	202
Čočkový krém	202
Čočka s pórky po indicku	202
Kořeněná čočka	202
Čočka s kmínem	202

Mořský řas se šafránovými meruňkami	204
Mořský řas s rozmarýnovými meruňkami	204
Mořský řas s mangem	204
Parmice s meruňkami	204
Meruňkové duo	204

Maki	206
Maki s obřími krevetami se zázvorem	206
Tuňákové maki s papájou	206
Maki se zeleninovým wasabi	206
Maki z čerstvého ovoce	206

Makrely se zeleninou	208
Makrely se zeleninou a cereáliemi	208
Makrely s neobvyklou zeleninou	208
Sardinky s anýzovou zeleninou	208
Grilované makrely s pozdními bramborami	208

Slávky po námořnicku	210
Plody moře po námořnicku	210
Slávky v tomatové omáčce	210
Slávky s kari	210
Námořnický salát se slávkami	210

Špíz se svatojakubskými mušlemi	212
Svatojakubské mušle se smetanou	212
Svatojakubské mušle s pomeranči	212
Špíz s mořskými plody	212
Gratinovaná jablka	212



Sázená vejce v rajčeti	214
Sázená vejce s čerstvým sýrem v rajčeti	214
Losos a vejce	214
Sázená vejce se špenátem	214

Sušená rajčata a sázená vejce	214
Omeleta se zeleninou	216
Omeleta s fetou	216
Míchaná vejce s cuketou a paprikou	216
Mladé klíčky a zeleninová omeleta	216
Kořeněná zeleninová omeleta	216

Losos s pomerančem	218
Lososové papiloty	218



Plátky z lososa se zázvorem	218
Marinovaný losos vařený v páře	218
Křupavý losos	218

Krevetová pánev s hráškem	220
Svatojakubské mušle s hráškem	220
Krevety se sójou	220
Kuře s hráškem a krevetami	220
Krevety po asijsku	220

Baskické kuře	222
Mladá slepice se zelím	222
Kuře se žampiony	222
Normanská perlička	222
Perlička se zelím	222

Smažené krevety s cuketami a pórkem	224
Krůtí plátky s cuketou a lilkem	224
Krevety s cuketou a čínským zelím	224
Krevety s cuketou, bambusem a černou houbou	224
Sladké kokosové krevety	224

Ryba s chřestem	226
Chřestová omáčka	226
Ryba se svazkem zeleného chřestu	226
Kostky z tresky s fialovým chřestem a parmezánem	226
Ryba s kari omáčkou	226

Pečená ryba na šanghajský způsob	228
Pražma po šanghajsku	228

Kalamáry s koriandrem	228
Ryba na středomořský způsob	228
Rybí špízy	228
Ryba v páře s hráškem	230
Ryba v páře po kantonsku	230



Ryba v páře s kyselým aroma	230
Svatojakubské mušle a krevety s exotickým ovocem	230
Hrášek s kokosovým mlékem	230

Plněné papriky	232
Letní plněná zelenina	232
Plněné papriky po orientálsku	232
Náplň s tofu	232
Papriky plněné masem	232

Kuře s mrkví, kardamomem a rýží	234
Kuře s batáty	234
Kuře s kardamomem a krevetami	234
Ryba v mrkví, s kardamomem a rýží	234
Kuře se sójovými klíčky a hráškem	234

Kuře bang bang	236
Krevetový salát	236
Králik ve woku	236
Kuře bang bang s dýňovými semeny	236
Kuře bang bang se středomořskou zeleninou	236

Kuře v balíčku	238
Králik v balíčku	238
Kuře v balíčku na řecký způsob	238
Kuře tandoori v balíčku	238
Kuře a kalamáry v balíčku	238

Kuře marinované v bazalce	240
Salát s marinovaným kuřetem	240
Marinované kuře s roketou	240
Kuře marinované v jogurtu	240
Marinované kuře po asijsku	240

Kuře s mexickou omáčkou	242
Mexické kuře	242
Kuřecí tortilly	242
Kuře s červenými fazolemi	242
Hovězí s mexickou omáčkou	242

Kuřecí soté s citronem	244
Kuře na woku s citrusy	244
Kuřecí soté s paprikami	244
Rybí soté s sherry	244
Kuřecí soté a tofu s citronem	244

Kuřecí soté s proskurníkem	246
Krevetové soté	246
Kuřecí soté se strouhanou zeleninou	246
Kuře s proskurníkem a sezamem	246
Kuře se třemi paprikami	246

Kuře a zelenina v páře	248
Tuňákový steak a zelenina v páře	248
Kuře se zeleninou v páře	248
Kuře moře-země se zeleninou v páře	248
Kuře se zeleninou v páře s badyánem	248

Česnekové pyré	250
Česnekovo-lilkové pyré	250
Česnekové pyré s bazalkou	250
Bramborové pyré s česnekem	250
Česnekové pyré s lučinou	250

Brokolicové pyré s hráškem	252
----------------------------	-----



Brokolicové pyré s hráškem a sezamem	252
Brokolicové pyré s anýzovým hráškem	252
Brokolicové pyré s hráškem a mátou	252
Brokolicové pyré s boby	252
Celerové pyré s jablky	254
Celerové pyré s hruškami	254
Zlaté celerové pyré	254

Artyčokové pyré	254
Celerové pyré s jablkem a ananášem	254



Cuketové pyré s citronem a česnekem	256
Cuketové pyré s mátou a kozím sýrem	256
Patissonové pyré s citronem	256
Cukety po řecku	256
Dýňové pyré s citronem a česnekem	256

Tytkové kořeněné pyré	258
Tytkové pyré s bramborou	258
Tytkové pyré s fenyklem	258
Tytkové pyré s kardamomem	258
Tytkové pyré s kořením a červenou řepou	258

Žampionové rizoto	260
Rizoto s brukví	260
Rizoto se sýrem	260
Rizoto s chřestem	260
Rizoto s piniovými oříšky a roketou	260

Kuřecí roláda	262
Kuřecí roláda s kari	262
Kuřecí roláda po italsku	262
Kuřecí roláda s ananášem	262
Roláda z bílé řepy s kuřetem	262

Salát s čínskými nudlemi a hovězím	264
Salát se sójovými nudlemi	264
Kuřecí wok	264
Asijský hovězí salát	264
Hovězí wok s houbami	264

Salát z grilované ryby, medu a liči	266
Grilovaná ryba s mangem	266
Křupavá ryba se sezamem	266
Osvěžující salát s grilovanou rybou	266
Salát z grilovaného kuřete	266

Teplý kuřecí salát	268
Teplý kuřecí salát s bobulovým ovocem	268
Teplé kuře s hroznovým vínem	268
Salát z telecích řízků	268
Salát z čerstvého tuňáka	268

Sashimi	270
Sashimi z filé	270
Pražma sashimi	270
Tuňákové sashimi se zázvorem	270
Zázvor s octem	270

Losos s citronem	272
Losos s pomelem	272
Losos s fenyklem	272
Losos s citronem a bazalkou	272
Pstruh s citronem a řasou	272

Kořeněný losos v balíčku se zázvorem	274
Křupavý losos s chilli papričkou a zázvorem	274
Losos v balíčku s kari	274
Krevety v balíčku s chilli papričkou	274
Losos nakyselo	274

Kořeněný losos po thajsku	276
Losos s exotickým ovocem	276
Svatojakubské mušle a kořeněné krevety	276
Grilovaný losos	276
Kořeněná langusta po tchajwansku	276

Kambala s citronem, špenátovým máslem a chilli papričkou	278
Kambala se slanorožcem a chilli papričkou	278
Špenátový krém s růžovým pepřem	278



Kambala s jablečnou šťávou	278
Okoun s koriandrem	278
Špagety carbonara	280
Špagety carbonara s bazalkou	280

Špagety s tuňákem	280
Špagety s ricottou a žampiony	280
Špagety carbonara se zeleným chřestem	280
Steak z grilovaného tuňáka	282
Tuňák v balíčku s červenou paprikou	282
Marinovaný tuňák s chilli papričkou	282
Marinované filety z pražmy	282
Tatarák z tuňáka s křenem	282
Steak z mečouna a zelené fazolky	284
Steak z mečouna s proskurníkem	284
Tuňákový steak s medem a sójou	284
Steak z mečouna se sečuánským pepřem	284
Hořčičný krém	284
Kuřecí prsa na chřestovém lůžku	286
Kuře v balíčku s bylinkami	286
Kuře s boby a kokosem	286
Krůtí medailonky s chřestem	286
Kuře marinované v kari	286
Okurkové tagliatelle s piniovými oříšky	288
Okurkové tagliatelle s mrkví a ředkvi	288
Jogurtová omáčka s koriandrem	288
Okurkové tagliatelle s balzamikovým aroma	288
Okurkové tagliatelle s pistáciemi	288
Zeleninové tajine	290
Tajine s batáty a fenylem	290
Zeleninové tajine se sušeným ovocem	290
Tajine po venkovsku	290
Tajine se středomořskou zeleninou	290
Zapékaná zelenina se sardinkami	292
Zelenina se sardinkami	292
Zelenina s ančovičkami	292
Zelenina se sardinkami a kozím sýrem	292
Bruschetta	292
Paprikový koláč	294
Koláč s fetou	294
Koláč s tuňákem	294
Krabí koláč	294
Koláč s kalamáry	294

DEZERTY

Ananas s bazalkou	298
Ananas s rozmarýnem	298

Ananas s levandulovým medem	298
Ananasový koktejl s kokosem	298
Ananas s rýžovým suflé	298
Zapečený ananas se zázvorem	300
Ananas s kokosem	300
Nakládaný ananas	300
Kořeněný ananas	300
Grilovaný ananas s kokosem	300
Jogurtové nanuky	302
Sójové nanuky	302
Exotické nanuky	302
Labužnické nanuky	302
Nanuky s bobulovým ovocem	302



Ovocné špízy	304
Špízy s letním ovocem	304
Špízy s ovocem a ořechy	304
Exotické špízy	304
Kreolské špízy	304

Kompot z bobulového ovoce se skořicí	306
Ovocný kompot s kořením	306
Ovocný kompot s levandulí	306
Kompot s bobulovým ovocem a ořechy	306
Kompot s vanilkovým ovocem	306

Lehká marmeláda z mirabelek	308
Grenadinová marmeláda s mirabelkami	308
Mirabelková marmeláda s drcenými mandlemi	308
Lehká marmeláda z mirabelek a meruňek	308
Mirabelkový kompot po indicku	308

Broskvový krém s růžovými sušenkami z Remeše	310
Broskvová pěna s růžovými sušenkami z Remeše	310
Meruňková pěna a piškotové sušenky	310
Broskvová pěna a mandlové sušenky	310

Mražená broskvová pěna	310
Pěna ze zeleného čaje	312
Pistáciová pěna	312
Citronový sorbet se zeleným čajem	312
Zmrzlina se zeleným čajem s exotickou příchutí	312
Pěna z jasmínového čaje	312
Rybízová pěna	314
Dezert z rybízu a broskví	314
Lehká jahodová pěna	314
Hladká pěna z bobulového ovoce	314
Kořeněná rybízová pěna	314

Dezert s bílou čokoládou a citronem	316
Dvojitá čokoládová pěna	316
Pěna s bílou čokoládou s tmavými puntíky	316
Pěna s bílou čokoládou a pomerančem	316
Pěna s bílou čokoládou nakyselo	316

Dezert ze žervé s borůvkovým kompotem	318
Žervé s mangem	318
Rybízový dezert s kompotem	318
Voňavé žervé	318
Teplé-studené ze žervé	318

Banánový pudink	320
Veganský pudink s banány	320
Banánový pudink s čokoládovými kousky	320
Banánový pudink s kandovaným pomerančem	320
Banánový pudink s jahodami	320



Jogurtový pudink se švestkami	322
Pudink se sójovým mlékem	322
Lehký pudink se švestkami	322
Pudink z krupice	322
Pudink z žervé	322

Libanonský pudink s pomerančovými květy	324
Libanonský pudink s pomerančem	324

Libanonský pudink s bobulovým ovocem	324
Libanonský pudink na dobré trávení	324
Libanonský pudink s mandlemi	324

Osvěžující dezert z vodního melounu s mátou	326
Dezert z melounu	326
Meloun se sporyšovým sirupem	326
Melounový krém	326
Pochoutka ze žlutého a vodního melounu	326

Tvarohový dezert s mangem a exotickým ovocem	328
Labužnický dezert	328
Exotický dezert	328
Ovocná tvarohová pěna	328
Tvaroh s nakládaným zázvorem	328

Lesní ovoce s ricottou	330
Fíky s ricottou	330
Žervé s bobulovým ovocem	330
Bobulové ovoce jako tiramisu	330
Bobulové ovoce s mascarpone	330

Želé z bobulového ovoce s hroznovým džusem a mátou	332
Veganské želé s bobulovým ovocem	332
Želé s podzemním ovocem	332
Červené ovocné kostky	332



Želé z bobulového ovoce s čajovým aroma	332
---	-----

Želé z granátových jablek	334
Maracujové želé	334
Želé s ochuceným cukrem	334
Lehounké želé	334
Želé z granátových jablek s lesními jahodami	334

Granité s bobulovým ovocem	336
Zmrzlina s bobulovým ovocem	336

Granité s pomerančem a vanilkou	336
Granité s bobulovým ovocem s praženými mandlemi	336
Křupavé granité s bobulovým ovocem	336
Kávové granité	338
Čajové granité	338
Čajové granité s mátou	338
Kávové granité s hruškami	338
Granité s pěnou	338
Granité z čerstvého melounu	340
Granité s melounem a fíky	340
Granité s melounem a šunkou	340
Granité s melounem a portským	340
Granité v melounových miskách	340
Koláč s kandovaným ovocem	342
Koláč s čerstvým a sušeným ovocem	342
Ovocný koláč bez alkoholu	342
Sýrový koláč	342
Citrusový koláč	342
Osvěžující jogurtový nápoj	344
Nápoj s ananášem a zázvorem	344
Nápoj s kokosem	344
Nápoj se skořicovou hruškou	344
Veganský nápoj	344
Kefír s granátovým jablkem	346
Jogurt s granátovým jablkem a grenadinou	346
Kefír s maracujou	346
Kefír s granátovým jablkem a banánem	346
Veganský nápoj s granátovým jablkem	346



Meloun s rybízem a malinami	348
Meloun s ovocem a praženými piniovými oříšky	348



Mix s vodním melounem	348
Meloun se sorbetem	348
Svěží meloun	348
Pusinky	350
Sorbet s pusinkami	350
Pusinky s pralinkami	350
Čokoládové pusinky	350
Koktejl s ovocem a pusinkovou drobenkou	350
Mléčný koktejl s malinami	352
Mléčný koktejl s jahodami	352
Mléčný koktejl s vanilkou	352
Mandlový koktejl	352
Kefírový koktejl s vanilkou	352
Limetková pěna	354
Pomerančová pěna	354
Mangová pěna	354

Zmrzlé citrony	354
Kaštanová pěna	354
Mangová pěna	356
Mangová pěna s limetkovou kůrou	356
Lehká mangová pěna	356
Mangová pěna s maracujou	356
Hladká pěna s mangem	356
Panna cotta s pomerančem	358
Panna cotta s ovocným pyré	358
Mandle s panna cottou	358
Panna cotta se skořicí	358
Kávoová panna cotta	358
Papája s limetkou	360
Drobenka s papájou	360
Exotický dezert	360
Šodó a papája	360
Gratinovaná papája a mango	360
Broskve s mátou	362
Pohár s letním ovocem	362
Zmrzlinové poháry s broskvemi	362
Červené broskve s mátou	362
Broskvový pohár s pistáciemi	362
Pečená jablka	364
Pečená křupavá jablka	364
Pečená jablka plněná sušenými švestkami	364
Pečená jablka s kyselým džusem	364
Pečená jablka na plátcích pomeranče	364



Chlazený tvarohový dezert	366
Dezert s broskví	366
Dezert s pomerančem	366
Dezert s kávou	366
Dezert s pistáciemi	366
Rebarbora a maliny ve skle	368
Rebarbora a maliny jako drobenka	368
Rebarbora a bobulové ovoce	368
Rebarbora a maliny jako tiramisu	368
Zeleno-růžové trifle	368
Rýže se sójovým mlékem a višňovou marmeládou	370
Rýže s kokosovým mlékem	370



Rizoto s rýžovým mlékem	370
Rýže se sójovým mlékem a pyré z bobulového ovoce	370
Rýže se sójovým mlékem a s překvapením	370
Jahodový salát s pistáciemi	372

Jahodový salát s pistáciovou pastou	372	Sorbet ze šampaňského	384	Broskvová polévka s bobulovým ovocem	394	Tvaroh s malinami	402
Jahodový špíz s pistáciemi	372	Sorbet ze šampaňského s pomelem	384	Sváteční broskvová polévka	394	Jogurt s lesními jahodami	402
Jahodový salát jako müsli	372	Pomerančový sorbet ze šampaňského	384	Polévka z nektarinek a liči	396	Jogurt s borůvkami a mátou	402
Jahodový balíček s pistáciemi	372	Ovocný pohár se šampaňským sorbetem	384	Polévka z podzimního ovoce	396	Koktejl s malinami	402
Ovocný salát	374	Ledová šampaňská flétna	384	Medová polévka s jablky	396	Rebarborový kompot s pomerančem	406
Maracujový salát	374	Citronový sorbet	386	Jablečná polévka s čajem	396	Rebarborový kompot s jahodami	406
Salát s vanilkovým ovocem	374	Sorbet s citrusy	386			Rebarborový kompot s kořením	406
Ovocný salát s citrusy	374	Citronový sorbet s limoncellem	386			Medový kompot s rebarborou	406
Ovocný salát se zázvorem	374	Ovocný pohár s citronem	386			Veganský kompot	406
		Sorbet s limetkami	386			Kandovaná kůra z klementinek	408
Exotický salát	376	Sorbet s malinami a bazalkou	388			Kandovaná citrusová kůra	408
Exotický salát bez alkoholu	376	Pohár s mátou	388			Pěna z žervé ke kandované kůře	408
Ovocný salát s exotickou zmrzlinou	376	Meruňkový sorbet s levandulí	388			Kůra s likérem	408
Exotický salát s pomelem	376	Melounový sorbet se zázvorem	388			Kandovaná kůra narychlo	408
Exotický salát se sójovou šlehačkou	376	Ledový pohár s malinami a ananasem	388				
Salát z bobulového ovoce	378	Sorbet z kiwi se zázvorem	390				
Salát z bobulového ovoce s jahodovým pyré	378	Sorbet s jablkem a kiwi	390				
Jahodová směs s pistáciemi	378	Sorbet s vanilkovým kiwi	390				
Carpaccio z jahod a kiwi	378	Sorbet s kiwi a jahodami	390				
Salát z bobulového ovoce s bazalkou	378	Zmrzlina z kiwi	390				
Broskvový salát s amarettem	380	Broskvový sorbet s sherry	392				
Salát z červených broskví	380	Sorbet z černého rybízu, likérem z černého rybízu	392				
Broskvový salát s mandlovým sirupem	380	Jablečný sorbet	392				
Labužnický broskvový salát	380	Pohár s broskvemi	392				
Dvoubarevný broskvový salát se špízem	380	Rýže s broskvovým sorbetem	392				
Červený ovocný koktejl	382	Broskvová polévka se skořicí	394				
Koktejl s banánem	382	Broskvová polévka se sporýšem	394				
Jiný ovocný koktejl	382	Broskvová polévka s mateřídouškou	394				
Koktejl s kozím sýrem	382						
Ovocný koktejl s bazalkou	382						



Polévka s liči a mangem 396

Meruňkové tiramisu 398

Tiramisu s broskvemi a pistáciemi 398

Kakaové tiramisu 398

Tiramisu s třešněmi 398

Lehké tiramisu s meruňkami 398

Sklenice s jablky 400

Červené sklenice 400

Sklenice s čajovými sušenkami 400

Ledové sklenice 400

Müsli s tvarohem 400

Řecký jogurt s malinami 402

