

Z anglického originálu *Fresh Fruit and Desserts*
přeložila Lenka Strnadová

Redaktorka: Klára Šumová
Korektorka: Iva Daňková
Výtvarný redaktor: Karel Šejna
Produkce: Petr Kuk
Vedoucí výroby: Jan Bučil
Šéfredaktor: Jiří Hanuš
Ředitel společnosti: Martin Slavík

Vydal Reader's Digest Výběr, s. r. o.,
jako svou 157. knižní publikaci.
Vydání první. 160 stran. Praha 2009

Copyright © 2001 Reader's Digest Association Far East Limited
Copyright © 2009 Reader's Digest Výběr, s. r. o., Praha

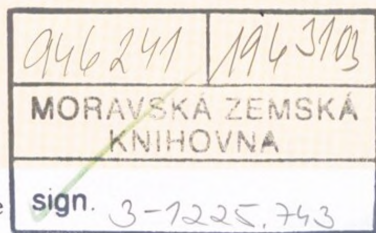
Reader's Digest je registrovaná ochranná známka
The Reader's Digest Association, Inc., Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-7406-068-7

Předtisková příprava: ASTRON studio CZ, a. s., Praha
Printed and bound by Leo Paper, China

Připomínky a objednávky knih elektronickou poštou pošlejte
na adresu zakaznik@vyber.cz; můžete objednat i telefonicky
na číslo 2 9677 9677 nebo za nižší poplatek na číslo 810 800 020

Navštivte nás i na internetových stránkách www.vyber.cz



Upozornění pro čtenáře

- Recepty byly vyzkoušeny s pomocí běžné (nikoli horkovzdušné) trouby.
- Hmotnost potravin v konzervách se může v závislosti na výrobci mírně odlišovat.
- Doba přípravy a tepelné úpravy je myšlena pouze jako vodítko.
- Údaje o výživných hodnotách jednotlivých pokrmů jsou pouze informativní.

Obsah

MZK – UK Brno



2610383085



6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



8 Skvělé ovoce

- 10 Ovoce jako součást jídelníčku
- 14 Nový pohled na ovoce
- 18 Ovoce z celého světa
- 22 Koncentrovaná ovocná výživa
- 24 Příprava a tepelná úprava ovoce
- 25 Ovocné omáčky
 - Omáčka z lesních plodů
 - Rybízová omáčka



26 Osvěžující snídaně

- 28 Jahodový jogurtový nápoj
- 30 Šumivý nápoj z manga, broskví a meruněk
- 32 Banánový koktejl s mangem
- 34 Citrusový životabudič
- 36 Tříšť s ananášem a jahodami
- 38 Muffiny s pekanovými ořechy
- 40 Ovocná pomazánka
- 42 Dip z datlí, jablek a ricotty
- 44 Müsli s čerstvým ovocem
- 46 Granola s borůvkami a brusinkami



48 Svěží ovocné saláty

- 50 Salát z lesního ovoce a mučenky
- 52 Salát z ovoce Dálného východu
- 54 Opilá melounová miska s ovocem
- 56 Salát s jablky a datlemi
- 58 Salát s banány a květákem
- 60 Salát s vodním melounem a fetou
- 62 Tropické ovoce s koriandrem
- 64 Citrusový salát se špenátem



66 Chutné pokrmy s ovocem

- 68 Malajské krevety s ananasem
- 70 Kuře s meruňkami a kmínem
- 72 Kuřecí kari s banány
- 74 Dušené jehněčí s fíky a badyánem
- 76 Vepřové kotlety s nashi
- 78 Špízy ze švestek a parmské šunky s meruňkovou omáčkou
- 80 Hovězí nudličky s mangem
- 82 Ovocné jehněčí kofty
- 84 Dušená zelenina s meruňkami
- 86 Marocká zeleninová směs tagine
- 88 Mexické fazole s ovocem
- 90 Hrušky grilované v sýru pecorino



92 Rychlé ovocné dezerty

- 94 Flabované nashi s pomeranči
- 96 Grilované ovocné špízy

- 98 Horké meruňkové suflé
- 100 Grilované ovoce se šafránem
- 102 Pečené švestky s medem
- 104 Banány se ztracenými toasty
- 106 Koláče s broskvemi a ostružinami
- 108 Nákyp s brusinkami a banány
- 110 Šlehaný krém s letním ovocem
- 112 Horká švestková omáčka



114 Moučníky a krémy

- 116 Drobenkový nákyp s jablky
- 118 Crème brûlée s rebarborou a šafránem
- 120 Palačinky s hruškami a čokoládou
- 122 Ovocná žemlovka
- 124 Broskve s mandlovou nádivkou
- 126 Francouzský koláč s třešněmi
- 128 Medový moučník s kumquaty
- 130 Sněhová královna s malinami
- 132 Borůvky a hrušky s těstem
- 134 Taštičky se švestkami a marcipánem
- 136 Tvarohový dort s ovocem
- 138 Kakaový piškot s třešněmi
- 140 Tvarohový dort se sultánkami
- 142 Letní ovocný dezert
- 144 Jablečný karamel s ostružinami
- 146 Mražený jogurt s malinami
- 148 Tropický pohár
- 150 Sorbet s brusinkovou šťávou
- 152 Mandlový pudink s ovocem
- 154 Zmrzlina z letních plodů

- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík