

Obsah

HEZKY ČESKY. CHUTĚ, KTERÉ NEOMRZÍ

Vajíčkový sendvič s ředkvičkami	30
Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	38
Škvarková pomazánka s vejcem nebo chilli	40
Kulajda	42
Karlovarské knedlíky	46
Dušená hovězí kližka na mrkvi	47
Klasický hospodský tatarák	48
Česnečka	50
Knedlík blboun s prejtem a kysaným zelím	54
Španělský ptáček	58
Kotlíkový guláš	60
Kuře na paprice	64
Svatojánské ořechy	66
Kynutý borůvkový koláč s drobenkou	68

CESTA KOLEM SVĚTA. VSTŘÍC NETRADIČNÍM CHUTÍM

Plněné pečené brambory se sýrem a slaninou	80
Fish & chips	88
Křupavé jarní závitky s kachním masem	90
Onigirazu s lososem, wasabi a avokádem	92
Pho Bo – vietnamská hovězí polévka	96
Kuřecí kari na srílanský způsob	98

Telecí ossobuco po milánsku	100
Indický chléb naan	104
Butter chicken – kuře v máslové omáčce	105
Musaka z mletého masa	106
Polévka s mořskými plody	110
Domácí arašídové máslo	114
Pekanový ořechový koláč	116
Crêpes Suzette – palačinka na pomerančích	118

JEDNODUŠE LEHKÉ, JEDNODUŠE DOBRÉ

Bulgurový salát s hruškami a fetou	130
Domácí rohlíky bez lepků, mléka či vajec	136
Dýňová pomazánka	138
Carpaccio ze pstruha s červenou řepou a jablky	142
Tvarůžkový tatarák	144
Salát Caprese s avokádem a domácím pestem	146
Sýrové krečky se slunečnicovými semínky	150
Brokolicová polévka s kešu a smaženým tofu	152
Cizrnové placičky s quinoou, bylinkami a zeleninou	156
Lilková parmigiana	158
Noky s brokolicí, hruškou a omáčkou z modrého sýra	160
Květákové placičky s kari, sýrem a quinoou	162
Hruškový koláč s gorgonzolou a ořechy	166
Veganský avokádový dort bez pečení	168

OD PONDĚLÍ DO PÁTKU. RYCHLÉ RECEPTY DO 30 MINUT

Kuřecí prsa s česnekovým máslem a rýží	180
Žitné chlebíčky s avokádem, ananasem a mangem	186
Domácí křupavé banánovo-čokoládové müsli	188
Hráškový krém s lososem na páře	192
Ledová polévka z melounu Cantaloupe	194
Pizza šneci z listového těsta	198
Šlehaný kozí sýr s Paloučkem a citrusovými plody	200
Studená ředkvičková polévka	202
Křupavá kuřecí křídla se salátem z quinoi a zeleniny	206
Hovězí burger se sýrem s modrou plísní a slaninou	208
Grilovaný mladý salát s avokádem a dresinkem tisíce ostrovů	210
Zdravá miska s kuřecími prsy, avokádem a quinoou	214
Halušky s bryndzou a restovaným květákem	216
Jahody plněné pařížskou šlehačkou	218

U SVÁTEČNÍHO STOLU. CHUŤ SPOLEČNÝCH CHVIL

Krémová mrkvová polévka	226
Velikonoční nádivka	230
Králík na pepři	232
Velikonoční boží milosti	234
Tvarohový mazanec bez rozinek	236
Mrkvový dort	238
Drink na rodinnou oslavu ke Dni matek	242
Halloweenská ďáblova vejce	246
Kapří hranolky ve vinném těstíčku s bramborovým salátem	250
Vánoční hrachová polévka s uzeným tofu	252
Smažený kapr s pečenou zeleninou a bramborovo-česnekovou majonézou	254
Houbový kuba s bramborem	256
Hovězí stroganov	258
Šťavnatý jablečný koláč s karamellem	262
Zakroucené tyčinky z listového těsta	266
Sýrové kuličky obalené v pažitce, máku a chilli	268
Steak z hovězí svíčkové s cibulovou omáčkou, gratinovanými brambory a chřestem	270