

Obsah

JDEME NA TO

Jídlo je parťák a kuchyně je váš bezpečný prostor	12
Co vás tahle kniha naučí	18
Navigace k receptům	21
Co mít doma a proč	23
Co mít v lednici	24
Zelenina a ovoce v lednici	27
Zelenina a ovoce mimo lednici	29
Co mít v mrazáku	30
Zásoby ve spíži	32
V květináči za oknem, na balkoně, na terase	33
(D)Ochucovadla	34
Koření	36
Zbytky a co s nimi	38
Co mít v kuchyni a bez čeho se pohodlně obejdete	40

Recepty

SNÍDANĚ JAKO Z BISTRA

Turecká vejce	49
Letní smaženka s rajčaty	50
Granola s ořechy a mákem	52
Croissant a míchačky	55
Šakšuka	56
Zelená frittata	58
Topinka s opečenými nektarinkami	61
Omeleta s čedarem	62
Francouzský toast s jogurtem a ovocem	65

DEJTE MI TO HNED TEĎ

Noky s misem a lískovými ořechy	68
Tuňáková omeleta na tortille	70
Štuchaný hrášek	73
Těstoviny s krevetami, česnekem a chilli	75
Vyprošťovací knedlíky s vejcem a chorizem	76
Těstoviny s cuketou, mátou a citronem	79
Zabalený burger	81
Smash tortilla burger	82
Krémové fazole se sušenými rajčaty	85
Těstoviny s rajčaty a tuňákem	86
Grilled cheese s kimči	89

MINIMUM PRÁCE S VELKÝM EFEKTEM

Pečená pikantní dýně s kapustičkami	92
Hrášková polévka s mátou	95
Huevos rancheros	97
Marinovaný losos a nudle s arašídovou omáčkou	98
Salát Caesar se zálivkou z cottage	100
Brambory na bouchačku a dip z cottage	103
Bramborový koláč s brokolicí	105
Hummus z bílých fazolí s pečeným česnekem a kadeřávkové chipsy	107
Karamelizované miso zelí	108
Asijský bůček	110
Pečený miso květák s cizrnou	113
Květáková polévka	113

TERAPIE KRÁJENÍM

Japonská placka okonomiyaki se slaninou	119
Rozložené vietnamské závitky a rýžové chipsy	121
Křupavé mrkvové placky s fetou	122
Základní thajské kari	124
Jednoduchá a rychlá smažená rýže	127
Caponata	128
Barevný křupavý salát s pikantní tahini zálivkou	131
Minestrone s kadeřávkem	132
Lehký bramborový salát	134
Steak z vysokého roštěnce s omáčkou chimichuri	137
Sushi do mísy	139
Okurkový salát s edamame	140
Jarní salát s medovo-hořčičnou zálivkou	140

COMFORT FOOD

Boloňská omáčka	145
Lasagne s cottagem	146
Kukuřičný chowder s trhaným kuřecím masem	149
Thajské slávky	150
Kuličky z hovězího masa a štuchané brambory	152
Italské masové koule s rajčatovou omáčkou	155
Pikantní dýňová polévka	157
Koprovka s vejcem a opečenými brambory	158
Vršovický ramen	160
Zelené risotto	163

HONÍ MĚ MLSNÁ

Čoko-koko dezert	166
Dutch baby	169
Cookies z mrazáku	171
Švestkový crumble	173
Drobenka do mrazáku	173
Zmrzlina s drobenkou a borůvkovým rozvarem	174
Palačinky	177
Brownies s višněmi	178
Banánové lívance	180
Tiramíša do skleničky	182
Tvarohové noky s máslovou strouhankou a ovocem	185

SPIŽÍRNA

Základní drůbeží vývar	189
Voňavý drůbeží vývar	189
Kimči	190
Česnekovo-zázvorová pasta	193
Omáčka takoyaki	193
Jednoduché pesto	194
Chilli olej	195
Naložené ředkvičky	196
Naložená cibule	196
Marinovaná vejce	198
Slaná miso granola	200