

OBSAH

Předmluva	5
Co budete potřebovat	6
Udržování zásob	8
Co patří do zásob	9
Co patří do lednice	9
Stále pěkně čerstvě	10
Nejlepší ochucovadla – tipy a triky ..	11
Sezónní kalendář	12

SNÍDANĚ

Müsli s čerstvým ovocem	17
Čokoládovo-banánové müsli	17
Čokoládovo-ořechový croissant	18
Omelety podle vašeho gusta	20
Lívance	20
Bylinkový dip s tyčinkami z čerstvé zeleniny	24
Míchaná vejíčka se slaninou	24
Toast s krevetovým tvarohem	25
Vejce ve skle	25
Sladký ovocný chléb	26
Toast Havaj	29
Silný Max	29
Rajčatová bruschetta	31
Sezamová houska s čerstvým sýrem ..	31
Poflámová snídaně	32
Okurkový koktejl, rajská polévka, smoothy	33

BEZ PŘÍBORU

Clubsandwich	37
Sendvič s roastbeefem	37
Luxusní bageta	38
Sendvič se steakem	38
Tex-mex WRAPS	40

Šunkovo-rukolové WRAPS	42
Rajčatové muffiny	42
Lososovo-rukolová rolka	43
Čas na párty	44
Hruškovo-gorgonzolové rolky	45
Rolky s kuřecím pestem	45
Sicilský zeleninový koláč	46
Pečený kozí sýr na ořechovém chlebu ..	48
Sladkokyselé kuřecí špízy	48
Pstruhová šlehaná pěna	49
Švestkový datschi v tvarohovém těstě	51
Dva druhy cukru na mlsání	51
Tuňákový krém	54
Olivová pasta	54
Červené pesto	54
Tzatziki	55
Chipsy k dipům	55

NA MALÝ HLAD

Těstovinový salát s rajčaty a rukolou	59
Polníček s kostkami slaniny a balzamikovým dresinkem	60
Salát s krůtou a dresinkem z citrónu a hořčice	62
Italské sushi	62
Boloňské špagety	65
Dýňová krémová polévka	68
Rajčatovo-kokosová polévka	68
Minestrone	69
Nachos s guacamole	71
Zapečený bramborový koláč	71
Taleggio fiky	72
Meloun se šunkou	72

Datle a meruňky ve slantinovém kabátě	72
Zkouškový stres	74
Ořechové nudle, ovocný tvaroh, medový banán s vanilkovou zmrzlinou.	75
Rajčatové pecorino carpaccio	77
Exotický ovocný koktejl.	78
Mandlovo-mandarinkový tvaroh s likérem	78
Na kubánské noci: Mojito	82
Ledová letní pochoutka: Jahodové daiquiri.	82
Nealkoholické: Virgin Caipirinha	83
Na zimní večery: bílé svažené víno	83
Maková rolka	84
Borůvkové muffiny	87

NA VELKÝ HLAD

Špenátový koláč.	91
Chřestový koláč	91
Bramborový nákyp s mletým masem a brokolicí	92
Zapečená směs	95
Vepřové medailonky v citrónové smetaně	96
Brambory zapečené s bylinkovým krémem	98
Tyrolské gröstl	99
Stesk po domově	100
Vídeňský řízek s pečenými bramborami	101
Plněná cuketa s koprovou omáčkou	103
Pálivá plněná paprika po asijsku.	104
Čevapčiči	106
Cuketovo-rajčatová zelenina se strouhaným parmezánem	106
Pečený lilek.	107

Frikadely s bavorským bramborovým salátem	108
Cheeseburger s velkou slaninou.	111
Chřestové rizoto.	112
Risi e bisi s krůtím masem.	112
Orientální lilková rolka	115
Houby na smetaně s obřím houskovým knedlíkem	116

UDĚLEJTE DOJEM

Vitello tonnato.	120
Hovězí tatarák s cibulovou marmeládou a volským okem	120
Bez sporáku	122
Involtni di Gallio	123
Rybí filet v sezamové krustě	125
Pomerančovo-fenyklová zelenina	125
Vepřová pečeně s houskovým knedlíkem.	126
Ostrá dýňová zelenina s koprovou smetanou	128
Kachní prsa na omáčce z jedlých kaštanů a mandarinek.	128
Garnelí špízy.	131
Bramborovo-limetkové pyré	131
Tagliatelle v omáčce z bílého vína se sušenými rajčaty	132
Kuřecí prsa s banánovým podmáslem a kokosem.	132
Rozmarýnová panna cotta	136
Mascarpone se sušenkami	136
Citrónový dort	136
Čokoládový dort s malinovou omáčkou	137
Tipy na menu	138
Rejstřík	139
Tiráž	144