

Obsah

Etudy snídanové, převážně sacharidové

ETUDA O OVESNÉ, JAHELNÉ

A VTIPNÉ KAŠI

- Kaše z mikrovlnky, tzv. vtipná 20
- Staromódní ovesná kaše 21
- Rozmazlovací ovesná kaše 22
- Jahelná kaše 23
- Bircher müsli klasik 24
- Krupičná kaše 26
- Letní ovesná kaše (čili kaše přes noc) 28
- Mléčný bulgur s ovocem 31
- Čokoládová omáčka 32
- Coulis – nevařená omáčka
z čerstvého ovoce 32
- Lehce slaná karamelová omáčka 33

ETUDA O DOMÁCÍM MÜSLI, PO KTERÉM TO MYSLÍ

- Kořeněné müsli – základní recept
na pečené müsli 38
- Čokoládové müsli 40
- Zapečené müsli bez cukru 41
- Vařené zrnko 42
- Domácí müsli tyčinky 43
- Nepečené müsli tyčinky 46
- Müsli sušenky 49
- Domácí jogurt 50

ETUDA O LÍVANCÍCH A JINÝCH NEUVĚŘITELNÝCH SNÍDAŇOVÝCH VÝKONECH

- Vyprošťovací lívanečky 55
- Lívance kynuté přes noc
podle Sandtnerky 56
- Ananasové lívance 58
- Nadýchané bruselské vafle 60
- Lutyšské vafle 62
- Rychlé celozrnné vafle 65
- Trhanec císařský čili kajzrsmorn 66
- Krupičný trhanec 69
- Nadýchaná omeleta z trouby 71

ETUDA O PITNÉM REŽIMU

- Citronáda 76
- Bleskový malinový sirup 77
- Levandulový sirup 78
- Pětiminutový ledový čaj 80
- Aqua fresca 81
- Bubble tea 82
- Jahodové lassi 84
- Broskvový koktejl s ovesnými vločkami 86
- Jahodový koktejl
ze sušených jahod 88
- Kořeněný sirup do kávy 89
- Instantní horká čokoláda 90
- Čaj z čerstvých bylinek 92



Etudy svačinové, stále ještě sacharidové

POMAZÁNKOVÁ ETUDA

— Domácí máslo	102
— Budapešťská pomazánka	105
— Brynzová pomazánka	107
— Tuňáková pomazánka	108
— Dvojsýrová pomazánka	110
— Vajíčková pomazánka	110
— Bulharská lilková pomazánka	111
— Fazolová pomazánka	112
— Pomazánka ze sušených rajčat	113
— Máslo z pečené dýně	114
— Kuřecí játrovka	116
— Masová pomazánka	118

ETUDA O DOPOLEDNÍM PEČIVU

— Müsli chleba	122
— Rohlíky	126
— Housky kaiserky a jiné pletýnky	129
— Bramborové placky	132
— Máslové loupáčky	133
— Domácí máslové croissanty	136
— Rugelach	139
— Česnekový chléb	142

VELKÁ SENDVIČOVÁ ETUDA

— BLT sendvič	149
— Sendvičová vepřová pečeně místo šunky	152
— Pečená kuřecí stehna do sendviče	155
— Sendvič s masovými kuličkami	156
— Kuřecí nugety do sendviče	159
— Rostbíf do sendviče	161
— Thajský hovězí sendvič	162
— Sendvič caprese	164
— Sendvič s pečenou červenou řepou	165
— Rychle naložené okurky	168
— Naložená kukuřice	169
— Zelňý salát do masových sendvičů	170
— Sendvičový coleslaw	172
— Tzatziki jako náplň do sendviče	173
— Remuláda	174
— Sendvič s medovo-hořčičnou zálivkou	175

ETUDA O SUŠENKÁCH

— Celozrnné fíkové sušenky	178
— Italské suchary čili cantucci	180
— Kokosové tyčinky	182
— Popraskané čokoládové sušenky	184
— Dokonale vláčné čokoládové sušenky	186
— Linecké koláčky	188
— Máslové keksy	191
— Domácí piškoty	192
— Zapomenuté ořechové pusinky	195

OVOCNÁ ETUDA

— Elegantní citrusový salát	198
— Nevařený džem z hrušek a fíků	200
— Blesková jahodová zmrzlina	202
— Mátové pesto	203
— Jahodový smetanový rosol	204
— Nepečený jahodový dort	206
— Jablečná přesnídávka s chutí po bezinkách	208
— Hruškový kompot	209
— Jablečný kompot	210
— Švestkové ragú	211
— Pečené ovoce	212
— Pečený rebarborový kompot	214
— Rychlé ovocné šátečky	214
— Smetanové ovocné košíčky	216

Etudy obědové, ukryté do krabičky

SALÁTOVÁ ETUDA

— Vinaigrette – klasická zálivka na salát	226
— Salát z opékané zeleniny	228
— Zálivka z modrého sýra	228
— Zálivka tisíců ostrovů	230
— Rychlá smetanová zálivka	230
— Bylinková zálivka z podmáslí	231
— Redukce z vinného octa	232

— Domácí bazalkové pesto, které neztrácí zelenou barvu	233
— Čočkový salát s uzeným masem	234
— Salát Mimóza	235
— Tvarohové krokety do salátu	238
— Lososové pralinky do salátu	240
— Salát Caesar s kuřecím masem	241
— Špenátový salát s teplou slatinovou zálivkou	242
— Jáhlový salát s ředkvičkami	244
— Mudžadara (čili čočka s rýží)	245
— Marocký salát s bylinkami a jogurtem	246

TĚSTOVINOVÁ ETUDA

— Růžový těstovinový salát	250
— Šopský těstovinový salát	252
— Celozrnný těstovinový salát s dýňovými semínky	253
— Vaječný těstovinový salát	254
— Citronovo-bylinkový kuskusový salát	256
— Těstoviny s hráškovým pestem	258
— Makarony se sýrem	260
— Zapečené nudle se zelím	261

ETUDA O SLANÝCH KOLÁČÍCH

— Vaječná omeleta z trouby se sýrem a mrkví	264
— Zeleninový krambl	266
— Kapustový nákyp se slaninou	268
— Křehké těsto na koláč	269
— Základní slaný koláč s bylinkami	272
— Quiche lorraine	274
— Žampionový koláč se špenátem	275
— Rajčatový koláč s tymiánem	276
— Koláč s paprikovým krémem	278
— Cibulový koláč z plechu	279
— Paštičky s grilovaným fenyklem	280

Etudy o brunchi pro přátele

VAJEČNÁ ETUDA

— Vejce vařená: natvrdo, nahniličko, naměkko	290
— Pár vajec do skla	291
— Míchaná vajíčka	295
— Oeufs en cocotte (vejce v kokotce)	296
— Vaječná omeleta	299
— Toust se ztraceným vejcem	302
— Sázená vejce	304
— Hemenex	305

ROZMARNÁ ETUDA O DROBNÉM SVÁTEČNÍM PEČIVU

— Jableční šneci z listového těsta	308
— Šátečky	311
— Chodské koláče	312
— Jarní jahodovo-rebarborové muffiny	315
— Letní malinové muffiny	316
— Podzimní švestkové muffiny se skořicí	318
— Podzimní dýňové kořeněné muffiny	319
— Zimní čokoládové muffiny s červenou řepou	320
— Papírové košíčky na muffiny	321
— Strouhaná tvarohová buchta	322
— Rychlý švestkový koláč	325
— Jablečný koláč jako z francouzské kavárny	326
— Minipavlovy s ovocem	328
— Brownies z mikrovlnky	329

ETUDA O SNÍDANI SE ŠAMPAŇSKÝM

— Florentýnino Bellini	332
— Jahody ve víně	334
— Jahodové vinné želé	336