

Obsah

Kapitola o odpoledních svačinách

► POMAZÁNKOVÁ ETUDA	17
— Zapékaná mrkvová pomazánka	18
— Holčíčí pomazánka z červené řepy	20
— Křenová pomazánka	22
— Ještě jedna křenová pomazánka	22
— Hermelínová pěna	24
— Tvarůžková pomazánka	26
— Šunková pěna	27
— Třená niva	28
— Pomazánka z pečené ryby	30
— Chlebičková pomazánka podle Sandtnerky	32
— Sendvičový cizrnový salát	33
ETUDA O SVAČINÁCH DO RUKY	35
— Chia sušenky s tymiánem	36
— Sušenky shortbread	38
— Boží milosti	40
— Dýňové lívanečky	43
— Cvíbak	44
— Fenyklové krekry	47
— Focaccia	48

— Langoše	49
— Oříškové kuličky	52
— Jablečné chipsy	53
— Domácí lučina	56
— Domácí tavený sýr	57
— Domácí termix	58
— Domácí pribinák	60
— Jahodová kokosová pěna	62
— Domácí želé	63
ETUDA O ODPOLEDNÍ KÁVĚ	65
— Tvarohová bábovka	66
— Dýňový koláč s krémem z čerstvého sýra ...	68
— Kynutý ovocný koláč na plech	70
— Perníkové řezy	72
— Čokoládový fondant	74

Kapitola o rychlých večerích

JARNÍ ETUDA	81
— Chřest se strouhankovým vejcem	82
— Pečená jarní zelenina	84
— Kedlubnové placičky	85



Holčíčí pomazánka
z červené řepy, str. 20

— Bulgurové rizoto	86	— Kisir a hummus	142	— Klobásy na cibuli	206	PŘÍLOHOVÁ ETUDA	253
— Krémová napěněná polévka z hlávkového salátu	88	— Garden pasta	144	— Zelné placky se škvarky	208	— Štouchané brambory	254
— Kaspressknödel se salátem	90	— Kuřecí mexický salát.....	146	— Pohanková kaše s uzeným	209	— Krémová bramborová kaše	256
— Brambory zapečené s hlávkovým salátem	93	— Pestré kuřecí špízy	148	— Dýňové noky se slaninou	210	— Petrželové brambory	257
— Krémové risotto s medvědí česnekem	94	— Vyletněné kuře v alobalu	150	ZIMNÍ ETUDA	213	— Nastavovaná kaše	258
— Cizrnové nugety nejen do salátu	96	— Můj trojbarevný pilaf	152	— Omeleta s mangoldem	214	— Halušky	259
— Risi bisì	99	— Opečený losos na rajčatech	153	— Pastinákové placičky	216	— Jáhly	260
— Cizrnový pilaf se špenátem	102	— Rybí hranolky v těstíčku se zadělávanou cuketou	154	— Bramborovo-mangoldové noky	217	— Kuskus	262
— Rýže dušená s červenou čočkou a hráškem	103	— Salát z mladých brambor s uzenou makrelou	156	— Zapečené bagety s pórkem	218	— Krémová polenta	264
— Římský salát s grilovaným kuřetem	104	— Spaghetti alla puttanesca	158	— Salát s kapustou, nivou a mandlemi	220	— Pohanka	264
— Zadělávané kuře	106	— Asijská vepřová směs s květákem	160	— Krémová mrkvová polévka	221	— Dušená rýže	266
— Citronové kuře se špenátem	107	— Rychlé pečené papriky	161	— Valašský kontrabáš	222	— Dušený bulgur	268
— Noky s kuřetem ve smetanovo-hořčičné omáčce	108	— Kefty s okurkovou omáčkou	162	— Slané bramborové lívance s čedarem	224	— Quinoa	269
— Kapr v jarních kopřivách	110	— Letní hotdogy	164	— Marocká polévka z červené čočky	226	— Quinoa na způsob polenty	270
— Treska nebo filé v mléčném pórku	112	PODZIMNÍ ETUDA	167	— Čočkový salát se zálivkou ze sušených rajčat	228	— Večerní housky	272
— Omeleta z trouby	114	— Nadýchaná omeleta se zeleninovým ragú	168	— Hrachová bramboračka	230	ETUDA O VEČERNÍM POSEZENÍ S PŘÁTELI	279
— Salát s tuňákem a těstovinami	116	— Zapečený lilek s parmazánem	171	— Boloňská omáčka z červené čočky	231	— Vepřová panenka pro přátele	280
— Chřestové šunkové závitky	117	— Vrstvený bramborový nákyp	172	— Kuře s kadeřávkem v arašídové omáčce	232	— Blesková nakládaná zelenina	283
— Masové šišky s medvědí česnekem	118	— Grösti se zelím	173	— Krutí nudličky na způsob svíčkové	233	— Nejlepší kuřecí prsa z trouby	284
— Rychlé hovězí s čínským zelím	120	— Finská lišková polévka	176	— Kuřecí placičky Waldorf	234	— Gravlax	286
— Těstoviny s uzeným	122	— Řepný koláč na plech (galetka)	178	— Krutí nudličky na způsob svíčkové	233	— Kapustové chipsy	288
LETNÍ ETUDA	125	— Pečené brambory se salátem z červené řepy	180	— Kuřecí placičky Waldorf	234	— Pečené cuketové chipsy	290
— Fazolkový salát s vejcem	126	— Těstoviny s houbami a se špenátem	181	— Kuře zelí brambory	236	— Fazolkové balíčky	292
— Lečo s vejci	128	— Podzimní minestrónka	182	— Ryba s kořenovou zeleninou ve fólii	238	— Pečené papriky s fetou a mozzarellou	294
— Falešná pizza	130	— Dýňové kari s cizrnou	184	— Rybí filé pečené v korma omáčce	239	— Sýrový dip	295
— Pasta cuketára	132	— Teplý čočkový salát s pečenou dýní	186	— Ryba v těstíčku, pečené zeleninové hranolky	240	— Tyčinky grissini	296
— Krémová cuketová polévka s fetou	133	— Vločková polévka	189	— Slanečkový salát	242	ETUDA O POZDNÍM VYJÍDÁNÍ LEDNICE ANEB ETUDA TAŽNÁ	299
— Nadýchaný koláč s brokolicí	134	— Kuřecí vrabec	190	— Rychlý vývar z mletého hovězího	244	— Pečená cizrna	300
— Bramborové noky s pečenými rajčaty	136	— Krutí játra na houbách a na víně	193	— Kapustňačka	245	— Dip ze sušených rajčat	301
— Kukuřičná polévka, částečně rozmixovaná	138	— Kapustové listy s krutím masem	194	— Přírodní vepřové řízký s mrkvovou kaší	246	— Naložený tvrdý tvaroh	302
— Pečený kořeněný květák s brokolicí	139	— Kuře na česneku a bylinkách	196	— Trhací závin s uzeným masem a kysaným zelím	250		
— Vegetariánské burgery z červené čočky	140	— Ryba v bláznivé vodě	198				
		— Pstruh na zeli	201				
		— Losos s červenou řepou	202				
		— Topinky s mangoldem a lososem	204				