



150
Receptů
pro každý den

Obsah



Předkrm

Batátový krém s hedvábným tofu.....	6	Květák po indicku	19
Bílá květáková polévka.....	6	Květáková polévka	20
Brambory v řeckém stylu.....	7	Lososová terina s kurkumou.....	20
Brokolicové pyré.....	7	Makarony s bylinkovým sýrem.....	21
Brokolicový krém	8	Makrelová pomazánka	21
Bruschetta s prosciuttem a chřestem	8	Máslové fazole s olivami.....	22
Bulgur pšenice s rajčaty	9	Mrkvová polévka	22
Cibulová polévka.....	9	Peperonata.....	23
Cizrna s citrusovými plody.....	10	Písmenková polévka	23
Čočková polévka s bylinkami	10	Polévka z červené čočky.....	24
Dhal z čočky a cibule.....	11	Polévka ze tří druhů fazolí	24
Dip z papriky a sýru feta.....	11	Pomazánka z čočky a pórku.....	25
Dortík s olivami, šunkou a ricottou	12	Ratatouille.....	25
Dortík se zeleninou a sýrem Gruyère.....	12	Rizoto s liškami.....	26
Duo dipů	13	Rizoto s pohankou a houbami	26
Dýňová polévka s čajem	13	Rýže, čočka a šafrán	27
Egyptská rýže.....	14	Řepa se třemi druhy sýru.....	27
Florentinská vejce.....	14	Salát s bulgurem a bylinkami	28
Francouzský toast cuketa a parmazán.....	15	Salát s cizrnou a sezamem.....	28
Hrášek se slaninou	15	Smažené houby, fazolky	29
Hrášek, mrkev a slanina	16	Špenátové tortellini	29
Hrášková polévka s kozím sýrem.....	16	Teplé nebo studené gazpacho.....	30
Chřestový krém s mascarpone	17	Vietnamská polévka s kuřecím.....	30
Indické brambory.....	17	Zelená minestrone.....	31
Kořeněná rajčatová polévka.....	18	Zeleninové kari.....	31
Krémová citronová polenta.....	18	Zeleninový tian s mozzarellou	32
Krémová polévka z červené čočky.....	19		



Hlavní chod

Baskické kuře	34	Lososové ragú.....	49
Boloňská omáčka šéfkuchaře	34	Maso plněné sýrem	49
Brambory a klobásy	35	Masové kuličky v estragonové omáčce ...	50
Bruschetta s fazolemi a kozím sýrem.....	35	Masové kuličky v rajčatové omáčce	50
Bruschetta s kuřecím masem a rajčaty...	36	Nákyp z mletého masa	51
Carbonara gnocchi se smetanou	36	Pečené pórky s cibulí a slaninou	51
Čínské nudle se surimi.....	37	Pizza těstoviny z jednoho hrnce.....	52
Čočka s lilkem a rajčaty	37	Plněné telecí a kořenová zelenina.....	52
Čočkové kuličky po indicku	38	Prorostlé solené vepřové maso s čočkou....	53
Gnocchi s bílým chřestem.....	38	Provensálské dušené vepřové koleno.....	53
Hovězí líčka po mexicku	39	Pstruh s bylinkovým sofritem.....	54
Hovězí maso a la moussaka	39	Ragú hovězí maso a nov. koření	54
Hovězí maso s čočkou a citronem	40	Ragú s hovězím masem a miso polévkou....	55
Hovězí maso v perském stylu s bylinkami...	40	Ragú s klobásou a fazolemi	55
Hovězí Stroganov	41	Ragú z lososa a fenyku.....	56
Hovězí tortilly	41	Ravioli s vlašskými ořechy a gorgonzolou ...	56
Jehněčí po lesnicku	42	Rizoto s krevetami a klementinkami	57
Kantonská rýže	42	Rybí filety s mandlemi	57
Kari s krevetami a hráškem	43	Rybí krokety	58
Kari se sladkými bramborami a jehněčím..	43	Rýže Biryani	58
Klobásové rougail	44	Rýže, zelené kari, fazole mungo	59
Knedlíčky s rajčatovou omáčkou.....	44	Salát z fazolí haricot	58
Králík na hořčici	45	Shakshuka s vejci	60
Kreolské kari.....	45	Sladkokyselá vepřová žebírka	60
Kuře s arašidovým máslem	46	Směs těstovin s uzeným tofu	61
Kuře s limetkou a kokosem	46	Srnčí hřbet s černým rybízem	61
Kuřecí Satay	47	Středomořské pyré.....	62
Kuřecí směs	47	Španělská směs s rýží	62
Kuskus s natvrdo vařenými vejci	48	Šunkové rolády s rýží.....	63
Lososové fusilli	48	Tabouleh s quinoou a pomerančí.....	63

Obsah



Hlavní chod

Tažín s treskou a chřestem.....	64	Tradiční dušené maso se zelím	67
Těstovinový salát se šunkou a rajčaty	64	Vegetariánský burger	68
Těstoviny s dýní a kozím sýrem	65	Vegetariánský cassoulet	68
Těstoviny s italskou šunkou	65	Vepřové maso s chilli a kešu ořechy	69
Těstoviny s lilkem a ančovičkami	66	Zelené kari s rybou	69
Těstoviny s řeřichou a zelenými olivami.....	66	Zeleninové ragú	70
Thajské kuře s rýží.....	67		



Zákusky

Banánový pudink s datlemi	72	Kokosový a čokoládový krém.....	78
Borůvkový piškotový dortík.....	72	Kompot z jablek a kiwi.....	78
Broskvový ledový čaj	73	Kompot z jablek, banánu a vanilky	79
Cappuccino krém.....	73	Kompot z rebarbory a jahod	78
Čokoládové crème brûlée	74	Kořeněná marmeláda	80
Čokoládovo-banánová pomazánka	74	Mandlovo-medový dezert.....	80
Čokoládový fondant s překvapením	75	Mléčný pudink Mouhalabieh	81
Dort Caprese.....	75	Mrkvové muffiny	81
Cheesecake ze semoliny	76	Panna cotta s citronem a hruškou	82
Jablečná omeleta	76	Panna cotta s jahodami.....	82
Jednoduchá čokoládová pěna.....	77	Tiramisu cheesecake	83
Karamelový krém	77	Tvaroh s červenými plody.....	83

Předkrmy






Batátový krém s hedvábným tofu

 15 min.

 12 min.

#podzim #zima #děti

	2 	4 	6 
batáty, oloupané a nakrájené na kostičky	200 g	400 g	600 g
mrkev, oloupaná a nakrájená na kousky	50 g	100 g	150 g
cibule, oloupaná a nakrájená na tenké proužky (nebo pórek)	50 g	100 g	150 g
hedvábné tofu	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
mletá kurkuma (volitelné)	250 ml	500 ml	750 ml
bio zeleninový vývar			




Připravte si přísady. Vložte do hrnce zeleninu, kurkumu, sůl, pepř a vývar. Doba vaření: 12 minut. Přidejte hedvábné tofu, poté vše vyndejte z hrnce a rozmixujte.

Bílá květáková polévka

 15 min.

 5 min.

#podzim #zima #děti

	2 	4 	6 
květák, omytý a na malé růžičky	100 g	200 g	300 g
vařené fazole haricot	100 g	200 g	300 g
bílá cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvě strouhaný zázvor	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
tlačěnka, na plátky (nebo kostičky slaniny)	50 g	100 g	150 g
voda	300 ml	600 ml	900 ml
mouka	35 g	70 g	100 g
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Květák omyjte a nakrájejte na malé růžičky. Cibuli oloupejte a nejmenno nakrájejte. Stroužek česneku oloupejte, odstraňte klíček a nasekejte. Vložte všechny ingredience do nádoby. Přidejte koření. Doba vaření: 5 minut. Podávejte.






Brambory v řeckém stylu

 10 min.

 6 min.

#zima

	2 	4 	6 
brambory s pevnou dužinou, na malé kostky	450 g	900 g	1,4 kg
okurky, ostrouhané a bez semen, na kostičky	150 g	300 g	450 g
červená cibule jemně nasekaná	20 g	40 g	60 g
sýr feta na kostičky a marinovaný v oleji a bylinkách	70 g	150 g	200 g
vypeckované černé olivy, na půlky	30 g	60 g	90 g
olej z marinovaného sýru feta (nebo olivový olej)			
citrón	1/2	1 ks	1 1/2
sůl a pepř			

Připravte si ingredience. Brambory nakrájejte na kostičky. Okurku oloupejte a zbavte semínek. Nasekejte cibuli. Brambory vložte do parního koše, poté do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 6 minut. Nechejte vychladnout a poté přidejte ostatní ingredience. Smíchejte a podávejte chlazené.

Brokolicové pyré

 15 min.

 5 min.

#léto

	2 	4 	6 
brokolice, omytá a na kousky	400 g	800 g	1,2 kg
brambory, oškrábané a na kostičky	50 g	100 g	150 g
voda	100 ml	180 ml	350 ml
sýr Veselá kráva®	2 porce	4 porce	6 porcí
sůl	1/4 lžičky	1/2 lžičky	1 lžička
cukr	1/4 lžičky	1/2 lžičky	1 lžička




Připravte si ingredience. Brambory oškrábejte a nakrájejte na kostičky. Vložte všechny ingredience do nádoby. Doba vaření: 5 minut. Mixujte 1 minutu. Podávejte.



Brokolicový krém

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
malé růžičky brokolice	400 g	800 g	1,2 kg
máslo	15 g	30 g	45 g
zeleninový vývar	250 ml	500 ml	700 ml
šalotka, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
tekutá smetana 15 % tuku	150 ml	300 ml	450 ml
mrkev, na tenké plátky	75 g	150 g	225 g
sůl			
kari koření	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky




Připravte si ingredience. Vložte do nádoby polovinu másla. Šalotku a mrkev osmahněte. Přidejte brokolici a zeleninový vývar. Přidejte sůl a kari. Doba vaření: 4 minuty. Brokolici smíchejte se smetanou a zbytkem másla. Podávejte!

Bruschetta s prosciuttem a chřestem

 20 min.

 3 min.

#podzim

	2 	4 	6 
velké plátky rustikálního chleba, opečené	2 ks	4 ks	6 ks
stroužek česneku, oloupaný	1 ks	2 ks	3 ks
stonky zeleného chřestu, omyté a ořezané	10 ks	20 ks	30 ks
prosciutto	2 plátky	4 plátky	6 plátků
rajčata, omyté a na kostičky	300 g	600 g	900 g
cibule, oloupaná a na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
čerstvá bazalka, omytá a na tenké plátky	7 lístků	15 lístků	20 lístků
olivový olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice
parmazánové hobliny	25 g	50 g	80 g
paprika Espelette (nebo sladká paprika)			

Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Čerstvou bazalku omyjte a nasekejte najemno. Plátky chleba potřete česnekem. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli a rajče. Ochutte solí, pepřem, chilli papričkou a bazalkou. Přidejte 50 ml vody. Chřest vložte do parního koše. Koš vložte na zeleninu. Doba vaření: 3 minuty. Na opečený chléb postupně pokládejte rajčata, prosciutto, chřest a parmazán.



Bulgur pšenice s rajčaty

 20 min.

 9 min.

#jaro

#léto

#podzim

2 

4 

6 

bulgur pšenice	100 g	200 g	300 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
rajčata, na kostičky	250 g	500 g	750 g
rajčatové pyré	1 lžička	1 lžíce	1,5 lžíce
pasta z červené papriky	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
chilli vložky (volitelné)	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
voda	150 ml	300 ml	450 ml
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	2 lžíce
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. V nádobě rozpalte olej. Přidejte cibuli a restujte, dokud nezačne hnědnout. Přidejte všechny ostatní ingredience. Zamíchejte. Doba vaření: 9 minut. Podávejte.

Cibulová polévka

 15 min.

 10 min.

2 

4 

6 

cibule, jemně nasekaná	200 g	400 g	600 g
máslo	20 g	40 g	60 g
mouka	20 g	40 g	60 g
voda	40 cl	80 cl	110 cl
bílé víno	10 cl	20 cl	30 cl
cukr	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl a pepř			
strouhaný sýr	40 g	80 g	120 g
chlebové krutony			




Připravte si ingredience. Nasekejte cibuli. Do nádoby vložte máslo. Přidejte cibuli, poté cukr. Několik minut míchejte. Nenechte příliš zhnědnout. Přidejte mouku. Důkladně promíchejte. Přidejte vodu a víno. Přidejte koření. Doba vaření: 10 minut. Podávejte se strouhaným sýrem a chlebovými krutony.



Cizrna s citrusovými plody

 20 min.

 13 min.




	2 	4 	6 
sušená cizrna, namočená 12 hodin	100 g	200 g	300 g
pomeranč, dílky na půlky	1/2	1 ks	2 ks
grep, dílky na půlky nebo třetinky	1/3	2/3	1 ks
citron (polovina na šťávu a polovina na dílky)	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvý sýr Brousse nebo tvaroh	50 g	100 g	150 g
čerstvá bazalka, omytá a na tenké plátky	5 lístků	10 lístků	15 lístků
olivový olej	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
tekutý med	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Vložte cizrnu do nádoby. Zcela zalijte vodou. Doba vaření: 13 minut. Smíchejte všechny ingredience. Dejte vychladit.

Čočková polévka s bylinkami

 15 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
vařená čočka	100 g	200 g	300 g
mrkev, ostrouhaná a na kostičky	100 g	200 g	300 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
uzená nebo neuzená slanina na kostičky	40 g	80 g	120 g
brambory, oškrábané a na kostičky	100 g	200 g	300 g
kuřecí nebo zeleninový vývar	300 ml	600 ml	900 ml
kerblík, omytý a nasekaný	1 lžička	2 lžičky	1 lžičce
estragon, omytý a nasekaný	1 lžička	2 lžičky	1 lžičce
tradiční hořčice	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky

Připravte si ingredience. Mrkev ostrouhejte a nakrájejte na kostičky. Cibuli oloupejte a nejmenno nakrájejte. Brambory oškrábejte a nakrájejte na kostičky. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě bylinek (kerblíku a estragonu) a hořčice. Nedávejte sůl. Doba vaření: 5 minut. Přidejte hořčici a bylinky. Zamíchejte a podávejte.






Dhal z čočky a cibule

 5 min.

 3 min.

#podzim #zima

	2 	4 	6 
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
červená cibule, oloupaná a na plátky	1/2	1 ks	1 1/2
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
indická směs koření	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
kurkuma	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
konzervovaná vařená čočka, propláchnutá	250 g	500 g	750 g
drcená, loupáná rajčata (čerstvá nebo konzervovaná)	50 g	80 g	120 g
kokosové mléko	100 ml	130 ml	150 ml
limetka, na čtvrtky	1/2	1 ks	1 1/2
snítka koriandru, lístky omyté a odstraněné	1 ks	2 ks	3 ks




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte koření a vařte 30 sekund. Přidejte cibuli a česnek. Vařte 1 minutu. Přidejte zbývající přísady, kromě lístků koriandru a limetky. Doba vaření: 3 minuty. Ozdobte lístky koriandru. Podávejte s klínky limetky.

Dip z papriky a sýru feta

 20 min.

 8 min.

#podzim

	2 	4 	6 
červená paprika, bez semínek	100 g	200 g	300 g
sýr feta	40 g	80 g	120 g
vyloupané vlašské ořechy	40 g	80 g	120 g
stroužek česneku, oloupaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
tabasco	5 kapek	10 kapek	15 kapek
olivový olej	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Rozkrojte papriku. Odstraňte semínka a bílou dužinu. Vlijte do nádoby 200 ml vody a uvařte v páře. Doba vaření: 8 minut. Odstraňte slupku. Nakonec promíchejte se všemi ostatními ingrediencemi.



Dortík s olivami, šunkou a ricottou

 10 min.

 16 min.

	2 	4 	6 
zelené olivy, vypeckované, nahrubo nasekané	40 g	80 g	120 g
šunka, na malé kostky (nebo plátky)	40 g	80 g	120 g
středně velké vejce (50/55 g)	1 ks	2 ks	3 ks
mouka	75 g	150 g	225 g
prášek do pečiva	5 g	10 g	15 g
ricotta	75 g	150 g	225 g
olivový olej	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
formy na muffiny nebo forma na dort Charlotte pro 6 osob	2x	4x	6x




Připravte si ingredience. Vyšlehejte vejce, ricottu a olej. Přidejte mouku a droždí. Přidejte olivy a šunku. Zamíchejte. Rozlijte směs do forem. Do nádoby vlijte 20 cl vody. Umístěte formy do koše. Doba vaření: 16 minut. Nechejte vychladnout. Vyklopte a jezte teplé se salátem.

Dortík se zeleninou a sýrem Gruyère

#jaro #léto

 15 min.

 11 min.

	2 	4 	6 
vyloupaný hrášek (čerstvý nebo mražený)	50 g	100 g	150 g
mrkev, na kostičky	150 g	300 g	450 g
voda	70 ml	100 ml	120 ml
kukuřičná mouka	20 g	40 g	60 g
vejce	1 ks	2 ks	3 ks
nízkotučná smetana se sníženým obsahem tuku	50 ml	100 ml	150 ml
zeleninové pyré dle vašeho výběru (koupené nebo domácí)	85 g	170 g	250 g
máslo	5 g	10 g	15 g
strouhaný sýr Gruyère (nebo ementál nebo Comté)	15 g	30 g	45 g
porcelánové misky	2x 150 ml	4x 150 ml	6x 150 ml

Připravte si ingredience. Mrkve nakrájejte na kostičky. Šlehejte vajíčko s kukuřičnou moukou. Přidejte smetanu, zeleninové pyré, sýr a sůl. Do nádoby vložte máslo. Rozpusťte máslo. Přidejte vodu a zeleninu. Restujte, dokud se nevyparí voda a zelenina nezhnědne. Poté přidejte do předchozí směsi. Rozdělte směs do misek. Zakryjte potravinovou fólií. Vložte do nádoby kruh pečicího papíru, poté 20 ml vody a misky. Doba vaření: 11 minut. Před podáváním nechejte chvilku vychladnout.



Duo dipů

#děti

 10 min.

 5 min.

2 

4 

6 

sladké brambory, oškrábané, na kostičky	100 g	200 g	300 g
citronová šťáva	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
máslo	2x 15 g	2x 30 g	2x 45 g
kmín	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
mražený hrášek	100 g	200 g	300 g
wasabi pasta	3 g	6 g	9 g
sůl			

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte hrášek a 20 cl vody. Nahoru umístěte koš plný sladkých brambor. Doba vaření: 5 minut. Smíchejte sladké brambory, citronovou šťávu, kmín, sůl a máslo. Smíchejte hrášek, wasabi, sůl a máslo. Dejte chladit do ledničky.

Dýňová polévka s čajem

#jaro #léto

 15 min.

 8 min.

2 

4 

6 

cibule, oloupaná a jemně nasekaná	50 g	100 g	150 g
máslo	10 g	20 g	30 g
mouka	10 g	20 g	30 g
černý čaj (1 čajový sáček pro 2 osoby)	250 ml	500 ml	750 ml
muškátová dýně, oloupaná, bez semínek, na velké kostky	250 g	500 g	750 g
sůl a pepř			

Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a najemno nakrájejte. Do nádoby vložte máslo. Rozpusťte máslo. Přidejte cibuli. Jakmile zesklouatí, přidejte dýni a poté mouku. Zamíchejte. Přidejte koření. Přidejte vodu ochucenou čajem. Zamíchejte. Doba vaření: 8 minut. Zamíchejte. Podávejte.






Předkrmy

Egyptská rýže

#podzim #zima

 20 min.

 7 min.




	2 	4 	6 
rýže Basmati, propláchnutá	100 g	200 g	300 g
mražené vyloupané ocasy krevet královských	150 g	300 g	450 g
špenát, omytý a velmi jemně nasekaný	100 g	200 g	300 g
sklenice petržele, omyté a velmi jemně nasekané	1 ks	2 ks	3 ks
stroužek česneku, oloupaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
bobkové listy	2 ks	4 ks	6 ks
mletá skořice	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	2 lžíce
voda	200 ml	400 ml	600 ml
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte krevety, petržel, špenát a česnek. Zamíchejte a vařte, dokud špenát nezavadne. Přidejte ostatní ingredience. Osolte a opepřete. Doba vaření: 7 minut. Podávejte.

Florentinská vejce

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
vejce, extra čerstvá, velká	2 ks	4 ks	6 ks
listy špenátu, omyté	60 g	120 g	180 g
cibule, jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
olej	2 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
studené mléko	15 cl	30 cl	45 cl
máslo	8 g	15 g	20 g
mouka	8 g	15 g	20 g
sůl, pepř, muškátový oříšek			
parmazán	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
misky (14 cl) + pečicí papír, stejný průměr jako miska	2 ks	4 ks	6 ks

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli a špenát. Po uvaření odložte stranou. Rozpusťte máslo s moukou. Zamíchejte. Přidejte mléko. Šlehejte, dokud směs nezhoustne. Přidejte koření. Přidejte vařenou zeleninu. Rozdělte do misek. Do každé rozklepněte vajíčko. Vložte papír na dno nádoby a na něj misky. Vlijte 20 cl vody. Doba vaření: 4 minuty. Posypte strouhaným parmazánem. Podávejte.






Předkrmy

Francouzský toast cuketa a parmazán

 15 min.

 14 min.

#podzim #zima




	2 	4 	6 
cuketa, omytá a na kostičky	50 g	100 g	150 g
starý chleba, na kostičky	15 g	30 g	45 g
strouhaný parmazán	10 g	20 g	30 g
mléko	80 ml	160 ml	250 ml
vejce	1 ks	2 ks	3 ks
piniové oříšky, opražené	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl			
pepř			

Připravte si ingredience. Smíchejte mléko, vejce, sůl a pepř dohromady. Namočte do této směsi chléb. Přidejte ostatní ingredience. Rozdělte do sklenic. Zakryjte sklenice víkem. Vložte je do nádoby. Přidejte 200 ml vody. Doba vaření: 14 minut. Podávejte teplé nebo studené se zeleným salátem.

Hrášek se slaninou

 10 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
vyloupaný hrášek (čerstvý nebo mražený)	200 g	400 g	600 g
sladká cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/4	1/2	1 ks
slanina na čtvrtiny	4 plátky	8 plátků	12 plátků
med	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sádlo (nebo olej)	1 lžička	1 lžice	1,5 lžice
bílý chleba, na kostičky na krutony	50 g	100 g	150 g
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte sádlo. Opečte slaninu a krutony. Vložte do salátové mísy. V nádobě osmahněte cibuli a med s 70 ml vody. Přidejte ke slanině. Do nádoby vlijte 200 ml vody a poté vložte hrách do parního koše. Doba vaření: 5 minut. Vmíchejte hrách do směsi se slaninou a cibulí. Osolte a opepřete. Podávejte.



Hrášek, mrkev a slanina

 10 min.

 3 min.




	2 	4 	6 
mražený hrášek	250 g	500 g	750 g
cibule, jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
slanina na kostičky	100 g	200 g	300 g
máslo	25 g	50 g	75 g
mrkev, na kostičky	100 g	200 g	300 g
kuřecí vývar	60 ml	75 ml	75 ml
nasekaná čerstvá máta	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
sůl a pepř			
hlávkový salát, na kostičky	1/2	1 ks	1 1/5

Připravte si ingredience. Mrkve nakrájejte na kostičky. Nasekejte cibuli. Nejmenno nasekejte mátu. Do nádoby vložte máslo. Slaninu osmahněte, přidejte mrkev a cibuli. Restujte několik minut. Přidejte mražený hrášek, hlávkový salát a kuřecí vývar. Zamíchejte. Osolte a opeřete. Doba vaření: 3 minuty. Přidejte mátu. Podávejte!

Hrášková polévka s kozím sýrem

 5 min.

 10 min.

	2 	4 	6 
mražený hrášek	100 g	200 g	300 g
čerstvý kozí sýr	50 g	100 g	150 g
omyté stonky s mátovými listy	3 ks	5 ks	8 ks
oloupaná a nasekaná bílá cibule	1 1/2	1 ks	2 ks
cuketa, omytá a nakrájená na kousky	1/2 (80 g)	1 ks (150 g)	2 ks (300 g)
zeleninový vývar	200 ml	400 ml	600 ml
olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice
sůl, pepř			

Připravte si přísady. Nalijte olej do hrnce. Lehce osmažte cibuli. Přidejte cuketu, hrášek a vývar. Lehce osolte a opeřete. Příprava v tlakovém hrnci: 10 minut. Přidejte kozí sýr a mátové listy. Zamíchejte. Podávejte zatepla nebo zastudena.






Chřestový krém s mascarpone

 15 min.

 5 min.

#léto

	2 	4 	6 
stonky zeleného chřestu, o průměru 1,5-2,2 cm, omyté a oloupané	10 ks	20 ks	30 ks
šalotka, oloupaná a nakrájená na kousky	1 ks	2 ks	3 ks
brambora, oloupaná a nakrájená na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
zeleninový vývar (nebo voda)	250 ml	500 ml	750 ml
mascarpone	50 g	100 g	150 g
černé olivy bez pecek, nejmenno nakrájené	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
bresaola, nakrájená na tenké proužky	1 plátek	2 plátky	3 plátky
sůl, pepř			

Připravte si přísady. Oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky. Odkrojte 4-5 cm spodních okrajů chřestu. Nakrájejte chřest na kousky. Vložte kousky chřestu, šalotky, brambory, vývar a mascarpone do hrnce. Doba vaření: 5 minut. Rozmixujte a dochuťte. Podávejte ozdobené olivami a šunkou.

Čerstvý kozí sýr můžete nahradit čerstvým kravským sýrem nebo smetanou. V této letní polévce můžete také zkombinovat hrášek a kozí sýr s čerstvým tymiánem a mletým římským kmínem. Některé kozí sýry mají oproti ostatním mnohem výraznější chuť, a proto přizpůsobte množství sýru podle jeho intenzity a vaší chuti.




Indické brambory

 20 min.

 6 min.

#podzim

#zima

	2 	4 	6 
brambory, omyté a na kousky	450 g	900 g	1,35 kg
červená čočka	70 g	150 g	200 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
kokosové mléko	150 ml	300 ml	450 ml
koření garam masala	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
kurkuma	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku a nasekaný	2 ks	4 ks	6 ks
zeleninový vývar (nebo kořeněná voda)	200 ml	400 ml	600 ml
čerstvý koriandr, omytý a nasekaný (nebo petržel)	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
kokosový olej (nebo olivový olej)	1 lžičce	2 lžičce	2 lžičce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Cibuli osmahněte. Přidejte česnek a koření. Zamíchejte. Přidejte ostatní ingredience kromě koriandru. Osolte a opepřete. Zamíchejte. Doba vaření: 6 minut. Přidejte koriandr, zamíchejte a podávejte.






Předkrmy

17

Kořeněná rajčatová polévka

 15 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
rajčata, oloupaná, bez semínek a na kousky	300 g	600 g	900 g
červená čočka	70 g	150 g	200 g
jarní cibulka, bílá část a trochu zelené části, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
zázvor, ostrouhaný a nasekaný	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
fenykl, omytý a jemně nasekaný	100 g	200 g	300 g
bílý ocet	1 lžice	2 lžice	3 lžice
med	1 lžice	2 lžice	3 lžice
mletá skořice	2/3 lžičky	1,5 lžičky	2 lžičky
voda	300 ml	600 ml	900 ml
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Zázvor ostrouhejte a nasekejte. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě zelených částí cibulky. Osolte a opepřete. Doba vaření: 3 minuty. Přidejte čerstvě nakrájenou zelenou cibulku. Podávejte.

Krémová citronová polenta

#zima

 5 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
polenta	100 g	200 g	300 g
máslo	20 g	40 g	60 g
mléko	500 ml	1 l	1,5 l
citrón (šťáva a kůra)	1/2	1 ks	1 1/2
tekutá smetana 15 % tuku	100 ml	150 ml	200 ml
tymián	2 špetky	4 špetky	6 špetek
sůl			
chilli papričky Espelette	1/2 špetky	1 špetka	1,5 špetky

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte máslo, mléko, papričku Espelette, citronovou kůru a tymián. Přidejte polentu. Promíchejte dřevěnou špachtlí. Doba vaření: 7 minut. Šleháním smíchejte mléko a polentu. Přidejte smetanu a citronovou šťávu, dobře vyšlehejte. Podávejte.






Krémová polévka z červené čočky

 8 min.

 8 min.

#podzim

	2 	4 	6 
červená čočka	100 g	200 g	300 g
sezamové semínka (opražená)	1 lžícce	2 lžícce	3 lžícce
šalotka, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
mrkev, na tenké plátky	140 g	280 g	420 g
kuřecí vývar	400 ml	800 ml	1,2 l
máslo	20 g	30 g	50 g
kari koření	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
sůl a pepř			
sezamový olej	1 lžícce	2 lžícce	3 lžícce
tekutá smetana 15 % tuku	100 ml	150 ml	200 ml




Připravte si ingredience. Vložte do nádoby polovinu másla. Opékejte šalotku, poté mrkev. Do nádoby přidejte čočku, vývar a kari. Osolte a opepřete. Doba vaření: 8 minut. Přidejte sezamový olej a smetanu a promíchejte. Posypte sezamovými semínky.

Květák po indicku

 10 min.

 2 min.

#valentýn

	2 	4 	6 
květák, omytý a na růžičky	250 g	500 g	750 g
podzemnicový olej	1/2 lžícce	1 lžícce	1,5 lžícce
rozdrcené kešu ořechy	20 g	40 g	60 g
kari pasta	1/2 lžícce	1 lžícce	1,5 lžícce
koření madras kari	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
rajčata, omytá a na osminky	200 g	400 g	600 g
kuřecí vývar	40 ml	80 ml	120 ml
koriandr, omytý a nasekaný	1/2 lžícce	1 lžícce	1,5 lžícce
cibule, oloupaná a nasekaná	1/2	1 ks	1 1/5
kokosový krém	1,5 lžícce	3 lžícce	4,5 lžícce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Cibuli, kari pastu a kari koření restujte 2 minuty. Přidejte květák. Důkladně promíchejte. Přidejte rajčata, vývar a kokosový krém. Zamíchejte. Doba vaření: 2 minuty. Květák by měl zůstat křupavý. Posypte kešu oříšky a koriandrem. Podávejte.



Předkrmly


19

Kvěťáková polévka

#léto

 10 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
květák, jemně nasekaný	400 g	800 g	1,2 kg
máslo	25 g	50 g	75 g
kuřecí vývar	50 ml	75 ml	100 ml
sůl a pepř	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
nízkotučná smetana	150 ml	170 ml	200 ml
nasekaný kerblík	1 špetka	2 špetky	3 špetky




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte květák, kuřecí vývar a máslo. Osolte a opepřete. Doba vaření: 3 minuty Smíchejte a přidejte smetanu. Podávejte s nasekaným kerblíkem na ozdobu.

Lososová terina s kurkumou

#zima

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
čerstvý losos (k natrhání)	135 g	270 g	400 g
natrhaný uzený losos	25 g	50 g	75 g
čerstvý sýr	15 g	30 g	45 g
bílek	1 ks	2 ks	3 ks
kurkuma	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
sůl, pepř			
oleje	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
pergamenový papír			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Opečte lososa a následně ho natrhejte. Přendejte ho na talíř a smíchejte všechny ingredience dohromady. Přeneste do sklenice. Zakryjte potravinovou fólií a vložte do párního koše v nádobě s 20 cl vody. Doba vaření: 25 minut. Nechejte vychladnout. Podávejte s majonézou.



Předkrmy




20

Makarony s bylinkovým sýrem

 10 min.

 5 min.

#podzim #zima

	2 	4 	6 
makarony	150 g	300 g	450 g
čerstvý bylinkový sýr (nebo neochucený)	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
cukrový hrášek	75 g	150 g	225 g
mražené boby	75 g	150 g	225 g
klobása, na kousky 2-3 cm	3 ks	6 ks	9 ks
voda	350 ml	700 ml	1 l
sůl			




Připravte si ingredience. Klobásy nakrájejte na 2-3cm kousky. Do nádoby nalijte olej. Klobásy osmahněte. Přidejte ostatní ingredience kromě smetanového sýru. Okořeňte. Doba vaření: 5 minut. Přidejte smetanový sýr a dobře promíchejte. Podávejte.

Makrelová pomazánka

 10 min.

 1 min.

#děti

	2 	4 	6 
filet z makrely	150 g	300 g	450 g
šalotka, oloupaná a jemně nasekaná	30 g	60 g	90 g
hustá smetana	30 g	60 g	90 g
bílé víno	50 ml	100 ml	150 ml
máslo, mírně osolené	50 g	100 g	150 g
kerblík, nasekaný	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
nasekané kapary	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl a pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte šalotku a víno. Zahřívajte, dokud se víno neodpaří. Rozpusťte máslo. Přidejte do omáčky koření a dejte stranou. Filety z makrely vložte do parního koše a spolu s 20 cl vody vložte do nádoby. Doba vaření: 1 minuta. Filety rozdrobte a vykostěte. Přidejte šalotku a zbývající ingredience.






Máslové fazole s olivami

 20 min.

 2 min.

#zima

	2 	4 	6 
máslové fazole, omyté	350 g	700 g	1 kg
vypeckované černé olivy, nasekané	30 g	60 g	90 g
lilek, omytý a na kostičky	150 g	300 g	450 g
šalotka, oloupaná a jemně nasekaná	40 g	80 g	120 g
lehce osolené máslo	10 g	20 g	30 g
bílé víno	50 ml	70 ml	100 ml
čerstvý kopr, omytý a nasekaný	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
citrón	1/2	1 ks	1 1/2
olivový olej	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte máslo. Rozpusťte máslo. Přidejte šalotku a restujte. Přidejte víno, lilek a olivy. Osolte a opepřete. Přidejte fazole a 50 ml vody. Doba vaření: 2 minuty. Podávejte teplé nebo studené, zdobené koprem, citronem a olivovým olejem.

Mrkvová polévka

 15 min.

 7 min.

#jaro #podzim #zima

	2 	4 	6 
mrkev, ostrouhaná a na kousky	300 g	600 g	900 g
cibule, oloupaná a na kousky	1/2	1 ks	1 1/2
sýr, tavený	2 porce	4 porce	4 porce
vývar (nebo voda)	300 ml	600 ml	900 ml
máslo	20 g	40 g	60 g
cukr	1/2 kostky	1 kostka	2 kostky
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Rozpusťte máslo. Přidejte cibuli a cukr. Restujte dozlatova. Přidejte ostatní ingredience. Doba vaření: 7 minut. Rozmixujte v míse. Dobrou chuť!






Peperonata

#podzim #zima

 20 min.

 6 min.

	2 	4 	6 
papriky, oloupané a bez semínek, na proužky	3 ks	6 ks	9 ks
rajčata, nakrájená na kousky	2 ks	4 ks	6 ks
jemně nasekaný česnek	1 lžička	1,5 lžičky	2 lžičky
cibule, na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
olivový olej	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic
moučkový cukr	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Zkaramelizujte cibuli s cukrem. Přidejte rajčata. Opékejte při nízké teplotě. Poté odložte stranou. Přidejte papriky. Osmahněte. Přidejte karamelizovanou cibuli a rajčata. Přidejte koření. Zamíchejte. Doba vaření: 6 minut. Podávejte.

Písmenková polévka

#jaro #léto

 15 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
těstoviny abeceda	40 g	80 g	120 g
kuřecí vývar	450 ml	900 ml	1300 ml
mrkev, ostrouhaná a jemně nasekaná	1 ks	2 ks	3 ks
hrách (čerstvý nebo mražený)	30 g	60 g	90 g
sladká cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
kečup (nebo rajčatový pyré)	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě těstovin. Doba vaření: 5 minut. Přidejte těstoviny a vařte po dobu uvedenou na obalu. Dobrou chuť!






Polévka z červené čočky

#zima

 10 min.

 5 min.




	2 	4 	6 
červená čočka	100 g	200 g	300 g
cibule, oloupaná a nasekaná	50 g	100 g	150 g
stroužek česneku, oloupaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
brambory, oškrábané a na tenké proužky	50 g	100 g	150 g
mletý kmín	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
zeleninový vývar (nebo voda)	450 ml	900 ml	1350 ml
petržel, omytá a nasekaná	1 lžice	2 lžice	3 lžice
čerstvý citron, na čtvrtky	1/2	1 ks	1 1/2
olivový olej	1 lžice	2 lžice	2 lžice
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Osmahněte cibuli a česnek s kmínem. Přidejte brambory. Přidejte čočku a vývar. Ochutnejte a dochuťte. Doba vaření: 5 minut. Rozmixujte a podávejte s petrželí a citronem. Podávejte.

Polévka ze tří druhů fazolí

 10 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
zelené fazolky, omyté a na malé kousky	50 g	100 g	150 g
vařené fazole haricot	50 g	100 g	150 g
vařené fazole	50 g	100 g	150 g
drobné těstoviny	30 g	60 g	100 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
uzená nebo neuzená slanina na kostičky	50 g	100 g	150 g
čerstvá bazalka, omytá a jemně nasekaná	10 lístků	20 lístků	30 lístků
strouhaný parmazán (nebo jiný sýr)	2 lžice	4 lžice	6 lžic
zeleninový vývar (nebo voda)	350 ml	700 ml	1 l
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a najemno nakrájejte. Lístky čerstvé bazalky omyjte a najemno nakrájejte. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě parmazánu a bazalky. Jemně ochuťte kořením. Doba vaření: 5 minut. Rozdělte do talířů. Ozdobte bazalkou a parmazánem.






Pomazánka z čočky a pórku

 20 min.

 7 min.

#zima

	2 	4 	6 
sušená zelená čočka	50 g	100 g	150 g
pórek, zelené části omyté a na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
tradiční hořčice	15 g	30 g	45 g
mandle, nasekané (nebo vlašské nebo lískové ořechy)	50 g	100 g	150 g
voda	150 g	300 g	450 g
sójová omáčka	1 lžice	2 lžice	3 lžice
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte čočku, vodu a sůl. Nahoru dejte parní koš s pórkem. Doba vaření: 7 minut. Nechejte odkapat. Rozmixujte s ostatními ingrediencemi. Dejte vychladit.

Ratatouille

 15 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
rajčatové pyré	200 g	400 g	600 g
lilek, na malé kostky	150 g	300 g	450 g
cuketa na malé kostky	150 g	300 g	450 g
olivový olej	2 lžice	4 lžice	6 lžic
cibule, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
červená paprika na malé kostky	1 ks	2 ks	3 ks
sůl a pepř			
česnek bez klíčku a nasekaný	1 g	2 g	3 g
čerstvá, nasekaná bazalka	2 lžičky	4 lžičky	6 lžiček
směs bylinek	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olivový olej. Osmahněte lilek. Přidejte papriky. Po 3 minutách přidejte cibuli a cukety. Přidejte nakrájená rajčata, česnek a směs bylin. Osolte a opepřete. Doba vaření: 7 minut. Přidejte čerstvou nakrájenou bazalku. Podávejte.






Rizoto s liškami

 10 min.

 6 min.

#podzim




	2 	4 	6 
rýže arborio na rizoto	100 g	200 g	300 g
šalotka, jemně nasekaná	30 g	60 g	90 g
olivový olej	2 lžíce	4 lžíce	6 lžíc
voda	200 ml	400 ml	600 ml
bílé víno	30 ml	60 ml	90 ml
lišky (na půlky)	100 g	200 g	300 g
mascarpone	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
strouhaný parmazán	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
sůl a pepř			
petržel, nasekaná	1/2 lžíce	1 lžíce	1,5 lžíce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte polovinu oleje. Osmahněte lišky na oleji. Dejte stranou. Nalijte zbytek oleje, přidejte rýži a šalotku. Míchejte, dokud rýže nezžhnedne. Přidejte vodu, bílé víno a lišky. Přidejte koření. Doba vaření: 6 minut. Přidejte mascarpone. Zamíchejte. Posypejte parmazánem a petrželí.

Rizoto s pohankou a houbami

 20 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
loupaná pohanka	100 g	200 g	300 g
teplá pohanková kaše	20 g	40 g	60 g
houby (žampiony, hříbky, stročci atd.)	100 g	200 g	300 g
šalotka, oloupaná a jemně nasekaná	1 ks	2 ks	3 ks
zeleninový vývar	250 ml	500 ml	750 ml
mascarpone	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
strouhaný parmazán	2 lžíce	4 lžíce	6 lžíc
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Omyjte houby. Nakrájejte je na kousky. Do nádoby nalijte olej. Restujte houby po dobu 5 minut. Přidejte šalotku. Vařte po dobu 2 minut. Přidejte dva druhy pohanky a vývar. V případě potřeby dochutte. Doba vaření: 4 minuty. Přidejte mascarpone a parmazán. Zamíchejte. Podávejte.



Rýže, čočka a šafrán




#jaro

#léto

#podzim

#zima




 10 min. 7 min.

	2 	4 	6 
rýže Basmati, propláchnutá	70 g	150 g	200 g
vařená čočka (ze sklenice nebo 7 minut v hrnci Cook4Me)	50 g	100 g	150 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
pestíky šafránu	2 špetky	4 špetky	6 špetek
mletý kmín (volitelné)	1/4 lžičky	1/2 lžičky	3/4 lžičky
nové koření (volitelné)	1/4 lžičky	1/2 lžičky	3/4 lžičky
rozinky	40 g	80 g	120 g
datle, na třetinky	3 ks	6 ks	9 ks
voda	220 ml	440 ml	660 ml

Připravte si ingredience. Vložte všechny ingredience do nádoby. Doba vaření: 7 minut. Podávejte.

Řepa se třemi druhy sýru

 15 min. 9 min.

	2 	4 	6 
řepa na proužky (listy a bulva)	500 g	1 kg	1,5 kg
nízkotučná smetana	100 ml	200 ml	300 ml
gorgonzola	50 g	100 g	150 g
ricotta	50 g	100 g	150 g
strouhaný parmezán	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
máslo	10 g	20 g	20 g
rostlinný olej	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce
sůl a pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte máslo a olej. Opékejte řepné listy. Přidejte smetanu a gorgonzolu. Přidejte koření. Zamíchejte. Přidejte bulvy řepy. Zeleninu posypte ricottou. Doba vaření: 9 minut. Důkladně ricottu vmíchejte. Posypte parmezánem a podávejte.






Salát s bulgurem a bylinkami

 8 min.

 7 min.

#léto

	2 	4 	6 
pšenice bulgur	120 g	240 g	360 g
voda	170 ml	300 ml	470 ml
bílý ocet balsamico	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
pomeranč (bez slupek, tuhých částí a pecek)	1 ks	2 ks	3 ks
rajčatový konfit	50 g	100 g	150 g
olivový olej	28 ml	56 ml	84 ml
čerstvá, nasekaná bazalka	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
čerstvý, nasekaný estragon	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
čerstvá, nasekaná máta	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
čerstvá, nasekaná pažitka	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky




Připravte si ingredience. Vložte do nádoby vodu, půlku oleje, bulgur a sůl. Doba vaření: 7 minut. Přidejte polosušená rajčata, bylinky, pomeranče, zbytek oleje a ocet, podávejte.

Salát s cizrnou a sezamem

 15 min.

 13 min.

#děti

	2 	4 	6 
sušená cizrna, namočená 12 hodin	150 g	300 g	450 g
jarní cibulka, bílé a zelené části omyté a na tenké plátky	10 g	20 g	30 g
malý stroužek česneku, oloupaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
mletý kmín	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
chilli koření (volitelné)	1 špetka	2 špetky	3 špetky
čerstvý koriandr, omytý a nasekaný	1 lžice	2 lžice	3 lžice
tahini (sezamová pasta)	10 g	20 g	30 g
jogurt	80 g	150 g	250 g
sůl, pepř			
opražené sezamové semínka	1 lžice	2 lžice	3 lžice

Připravte si ingredience. Smíchejte všechny ingredience kromě cizrny. Osolte a opepřete. Uchovejte v chladu. Vložte cizrnu do nádoby. Zalijte vodou. Doba vaření: 13 minut. Propláchněte cizrnu ve studené vodě. Přidejte k omáče.



Předkrm




28

Smažené houby, fazolky

 15 min.

 3 min.

#léto




	2 	4 	6 
zelené fazolky	350 g	700 g	1 kg
směs hub (žampiony, hříbky, lišky)	250 g	500 g	700 g
máslo	15 g	30 g	40 g
slanina na kostičky	100 g	200 g	300 g
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
jemně nasekaná petržel	1/2 lžíce	1 lžíce	1,5 lžíce
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
voda	100 ml	100 ml	100 ml
sůl a pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Restujte houby s česnekem a kostičkami slaniny. Přidejte fazole a vodu. Přidejte koření. Doba vaření: 3 minuty. Přidejte máslo a petržel. Promíchejte, aby se máslo rozpustilo a obalilo zeleninu.

Špenátové tortellini

 15 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
těstoviny tortellini špenát a ricotta (nebo jiné dle volby)	300 g	600 g	900 g
špenát, bez stonků a nasekaný	100 g	200 g	300 g
žampiony, na půlky nebo čtvrtky	100 g	200 g	300 g
cibule, jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
voda	10 cl	20 cl	30 cl
nízkotučná smetana	10 cl	20 cl	30 cl
olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
strouhaný parmazán	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli a houby. Restujte několik minut. Přidejte špenát a za stálého míchání vařte. Jakmile je špenát uvařen, přidejte těstoviny, vodu, sůl a pepř. Zamíchejte. Doba vaření: 3 minuty. Nalijte smetanu. Zavřete a nechte 1 minutu odpočívat. Podávejte s parmazánem.






Teplé nebo studené gazpacho

#podzim

 15 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
rajčata, oloupaná a na čtvrtky	200 g	400 g	600 g
bílá cibule, oloupaná a nasekaná	50 g	100 g	150 g
stroužek česneku, oloupaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
červené papriky, oloupané, bez semínek a na kostičky	50 g	100 g	150 g
plátek bílého chleba, bez kůrky	1 ks	2 ks	3 ks
višňový ocet	1 lžice	2 lžice	3 lžice
čerstvá bazalka	6 lístků	12 lístků	18 lístků
cukr	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
voda	300 ml	600 ml	900 ml
vysoce kvalitní olivový olej			

Připravte si ingredience. Bílou cibuli oloupejte a nakrájejte na kousky. Stroužek česneku oloupejte a odstraňte klíček. Červenou papriku oloupejte a odstraňte semínka. Poté nakrájejte na kostičky. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě bazalky. Osolte a opepřete. Doba vaření: 5 minut. Jemně promíchejte. Jezte teplé nebo chlazené, ochucené bazalkou a olivovým olejem.




Vietnamská polévka s kuřecím

#podzim

#zima

 18 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
kuřecí prsa	1 ks	2 ks	3 ks
kuřecí vývar	700 ml	900 ml	1,3 l
čerstvě nakrájený zázvor na kousky	10 g	20 g	30 g
cibule, oloupaná a nakrájená na tenké proužky	1/2	1 ks	1,5 ks
šalotka, natenko nakrájená a osmažená (volitelné)	1 ks	2 ks	3 ks
rybí omáčka	1 lžice	2 lžice	3 lžice
japonské nudle, předvařené	160 g	320 g	480 g
sójové klíčky	20 g	40 g	60 g
koriandr, omytý a nakrájený	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
červená chilli paprička, zbavená semínek, na tenko nakrájená	1 ks	2 ks	3 ks

Připravte si přísady. Nalijte vývar do hrnce. Přidejte cibuli, zázvor, chilli a rybí omáčku. Přiveďte k varu a povařte 5 minut. Přidejte kuřecí prsa. Po 8 minutách kuřecí prsa vyndejte a nakrájejte. 1 minutu vařte nudle. Zamíchejte. Podávejte. Rozdělte do misek. Ozdobte sójovými klíčky, šalotkou a koriandrem.



Předkrmy




30

Zelená minestrone

#podzim #zima

 7 min.

 2 min.

	2 	4 	6 
drobné těstoviny	15 g	30 g	45 g
růžičky brokolice, omyté	50 g	100 g	150 g
stonky chřestů, omyté, oloupané, na kousky	6 ks	12 ks	18 ks
zelené fazolky, omyté a na malé kousky	25 g	50 g	75 g
hrách (čerstvý nebo mražený)	50 g	100 g	150 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	50 g	100 g	150 g
stroužek česneku, oloupaný a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvá bazalka, omytá a na tenké plátky	5 lístků	10 lístků	15 lístků
zeleninový vývar (nebo voda)	400 ml	800 ml	1200 ml
čerstvě strouhaný parmazán	2 lžice	4 lžice	6 lžic




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě parmazánu. V případě potřeby opepřete a osolte. Doba vaření: 2 minuty. Podávejte. Ozdobte parmazánem.

Zeleninové kari

#podzim #zima

 10 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
kari pasta	1 lžice	2 lžice	3 lžice
přepuštěné máslo	1 lžice	2 lžice	3 lžice
čerstvě strouhaný zázvor	10 g	20 g	30 g
mrkev, ostrouhaná a na tenké plátky	30 g	60 g	90 g
kokosové mléko	1,5 lžice	3 lžice	4,5 lžice
houby shiitake, omyté, na tenké plátky	150 g	300 g	450 g
zelené fazolky, omyté a nakrájené na třetiny	75 g	125 g	200 g
baby kukuřice, rozpůlená (nebo konzervovaná kukuřice)	75 g	125 g	200 g
limetková šťáva	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
sójová omáčka	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice

Připravte si ingredience. Přidejte do nádoby máslo. Přidejte zázvor a kari pastu. Vařte po dobu 2 minut. Přidejte zbytek ingrediencí. Zamíchejte. Vařte po dobu 3 minut. Ozdobte koriandrem. Podávejte se sójovými klíčky a rýží.






Zeleninový tian s mozzarellou

 15 min.

 10 min.

#podzim

#zima

	2 	4 	6 
rajčata, na tenké plátky	100 g	200 g	330 g
lilek, na tenké plátky	100 g	200 g	330 g
cuketa, na tenké plátky	100 g	200 g	330 g
plátky mozzarely	80 g	165 g	250 g
sůl, pepř			
lístky máty, nasekané	10 ks	20 ks	30 ks
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička

Připravte si ingredience. Do parního koše přidejte olej. Uspořádejte v koši zeleninu, mozzarellu a mátu do pékne hromádky a přidejte koření. Koš vložte do nádoby s 20 cl vody. Doba vaření: 10 minut. Podávejte.



Hlavní chod






Baskické kuře

 15 min.

 13 min.

#léto

	2 	4 	6 
kuřecí stehýnka (paličky a stehna oddělená)	2 ks	4 ks	6 ks
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
červené, zelené, žluté papriky, na tenké plátky	250 g	500 g	750 g
rajčatového pyré	150 g	200 g	250 g
bílé víno	7 cl	10 cl	15 cl
voda	5 cl	5 cl	5 cl
cibule, jemně nasekaná	1/4	1/2	1 ks
stroužek česneku, nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
mouka	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
sůl, pepř, chilli Espelette			




Připravte si ingredience. Nařežte horní části stehen až ke kosti. Kuřecí kousky lehce obalte v mouce. Do nádoby nalijte olej. Kuřecí kousky osmahněte. Dejte stranou. Přidejte cibuli, poté víno. Zamíchejte. Přidejte zbývající ingredience. Kuřecí kousky vložte zpět do nádoby. Doba vaření: 13 minut. Podávejte.

Boloňská omáčka šéfkuchaře

 15 min.

 40 min.

#jaro #léto

	2 	4 	6 
mleté hovězí maso	240 g	480 g	720 g
cibule, oloupaná a najemno nakrájená	1/2	1 ks	1 1/2
mrkev, na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
krájené rajčata v rajčatové šťávě	300 g	600 g	900 g
červené víno	50 ml	75 ml	100 ml
slanina na kostičky	50 g	100 g	150 g
sůl a pepř			
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
česnek bez klíčku a nasekaný	1 g	2 g	3 g
řapíkatý celer, na tenké plátky	30 g	60 g	90 g

Připravte si ingredience. Nasekejte cibuli. Odstraňte z česneku klíčky. Do nádoby nalijte olivový olej. Maso opečte. Přidejte kostičky slaniny, cibuli, mrkev a řapíkatý celer. Nalijte víno. Přidejte drčená rajčata a česnek. Osolte a opepřete. Doba vaření: 40 minut. Podávejte s těstovinami.



Hlavní chod




34

Brambory a klobásy

#podzim #zima

 20 min.

 7 min.




	2 	4 	6 
brambory s pevnou dužinou, oškrábané a na kousky	400 g	800 g	1,2 kg
klobásy Chipolata, na tři díly	3 ks	6 ks	9 ks
klobása Merguez (nebo více klobás Chipolata), na tři díly	1 ks	2 ks	3 ks
filety z ančoviček v oleji, nasekané	3 ks	6 ks	10 ks
kapary, nasekané (nebo nakládané okurky)	1 lžička	2 lžičky	1 lžíce
hovězí vývar	150 ml	250 ml	350 ml
kukuřičná mouka smíchaná s trochou vývaru	1 lžička	2 lžičky	1 lžíce
nízkotučná smetana	50 ml	100 ml	150 ml
strouhaný parmazán	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. Vložte do nádoby klobásy. Klobásy osmahněte. Přidejte směs vývaru a kukuřičné mouky, smetanu, kapary a ančovičky. Dobře zamíchejte. Pak přidejte brambory. Doba vaření: 7 minut. Přidejte parmazán. Podávejte.

Bruschetta s fazolemi a kozím sýrem

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
fazole haricot (12 hodin namočené)	70 g	140 g	200 g
velké plátky chleba, opečené	2 ks	4 ks	6 ks
stroužky česneku, oloupané	2 ks	4 ks	6 ks
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
hladkolistá petržel, omytá a nasekaná	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic
váleček kozího sýra, na plátky	1/2	1 ks	1 1/2
olivový olej	3 lžíce	4 lžíce	5 lžic
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Chleba zlehka potřete olejem a česnekem. Odložte stranou. V nádobě rozpalte olej. Přidejte cibuli a osmahněte ji. Přidejte fazole, svazek bylinek, petržel a sůl a pepř. Doba vaření: 25 minut. Nechejte odkapat. Rozmačkejte na chleba. Přidejte kozí sýr a opečte.



Hlavní chod




35

Bruschetta s kuřecím masem a rajčaty

 15 min.

 1 min.

#léto

	2 	4 	6 
velké plátky rustikálního chleba, opečené	2 ks	4 ks	6 ks
stroužek česneku, oloupaný	1 ks	2 ks	3 ks
cibule, oloupaná a na tenké plátky	75 g	150 g	225 g
steaková rajčata	250 g	500 g	750 g
kuřecí plátky, na tenké proužky	200 g	400 g	600 g
sušené oregano	1/3 lžičky	0,6 lžičky	1/3 lžičky
vypeckované černé olivy, nasekané	25 g	50 g	75 g
sušená rajčata, hrubě nasekaná	25 g	50 g	75 g
parmazánové hobliny	25 g	50 g	80 g
mořská sůl, čerstvě mletý pepř			




Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Kuřecí filety nakrájejte na tenké proužky. Plátky chleba potřete česnekem. Do nádoby vložte několik sušených rajčat. Osmahněte kuřecí proužky z jedné strany. Přidejte cibuli, rajčata a sušená rajčata. Osolte a opepřete. Přidejte oregano, olivy a 50 ml vody. Doba vaření: 1 minuta Nechejte vychladnout. Na opečený chléb naneste směs a parmazán.

Carbonara gnocchi se smetanou

 5 min.

 3 min.

#jaro #léto #podzim

	2 	4 	6 
gnocchi	300 g	600 g	900 g
plátky pancetty, nakrájené (nebo slaniny)	5 ks	10 ks	15 ks
olivový olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice
žloutky na omáčku	2 ks	4 ks	6 ks
strouhaný parmazán nebo pecorina	30 g	60 g	90 g
nesolený zeleninový vývar	150 ml	300 ml	450 ml
smetana	50 g	100 g	150 g
pepř			

Připravte si ingredience. Dejte třetinu sýru stranou. V misce smíchejte žloutky, zbývající sýr a pětinu vývaru. Do nádoby nalijte olej. Osmahněte pancettu. Přidejte smetanu, vývar a gnocchi. Opepřete a zamíchejte. Doba vaření: 3 minuty Přidejte směs žloutků a sýru. Míchejte, dokud směs nezhoustne, a podávejte.



Hlavní chod

36

Čínské nudle se surimi

 8 min.




 3 min.

#jaro

#léto

#podzim

#zima




	2 	4 	6 
čínské nudle (v syrovém stavu)	140 g	280 g	420 g
voda	320 ml	530 ml	740 ml
surimi na malé kostky	150 g	300 g	450 g
sezamový olej	1,5 lžičce	3 lžice	4,5 lžičce
čerstvě nastrohaný zázvor	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
mrkev, ostrouhaná a na malé kostky	75 g	150 g	225 g
šťáva z limetky	1 ks	2 ks	3 ks
arašídý	25 g	50 g	75 g
lehká sladká sójová omáčka	1 lžice	2 lžice	3 lžice
snítky čerstvého koriandru, nasekané	2 ks	4 ks	6 ks

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte mrkev, vodu, sójovou omáčku a těstoviny. Zamíchejte. Doba vaření: 3 minuty. Přidejte citrónovou šťávu, olej, arašídý, surimi a nasekaný koriandr. Podávejte.

Čočka s lilkem a rajčaty

 20 min.

 16 min.

	2 	4 	6 
sušená žlutá čočka	100 g	600 g	900 g
lilek, oloupaný a na kostičky	200 g	400 g	600 g
rajčata, omytá a na kostičky	100 g	200 g	300 g
voda	200 ml	400 ml	600 ml
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Vložte všechny ingredience do nádoby. Zamíchejte. Doba vaření: 16 minut. Zamíchejte, nechejte odpočívat 1 minutu a podávejte.






Hlavní chod

Čočkové kuličky po indicku

 20 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
konzervovaná čočka, okapaná a propláchnutá	250 g	500 g	750 g
mouka	35 g	70 g	105 g
přepuštěné máslo (nebo rostlinný olej)	1 lžíce	2 lžíce	2 lžíce
cibule, na tenké plátky	1/4	1/2	1 ks
neslazené kondenzované mléko	20 cl	20 cl	30 cl
voda	7 cl	7 cl	10 cl
celý kmín	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
kurkuma	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
kari koření	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
koriandr, jemně nasekaný	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. Smíchejte čočku, mouku a špetku soli a pepře. Vytvořte kuličky z asi 30 g směsi. Zahřejte máslo. Opečte čočkové kuličky. Dejte stranou. Cibuli opečte, dokud nezměkne. Přidejte koření a kondenzované mléko. Osolte a opepřete. Znovu vložte čočkové kuličky. Doba vaření: 5 minut. Ozdobte koriandrem. Podávejte.




Gnocchi s bílým chřestem

#podzim

#zima

 20 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
gnocchi (chlazené)	270 g	540 g	810 g
stonky bílého chřestu, oloupané	6 ks	12 ks	18 ks
sladká cibule Cevennes, oloupaná a nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
plátky italské šunky, na proužky	3 ks	6 ks	9 ks
zeleninový vývar	150 ml	300 ml	450 ml
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	2 lžíce
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Nakrájejte chřest na čtyři díly. Do nádoby nalijte olej. Restujte cibuli, dokud nezesklovatí. Přidejte ostatní ingredience kromě šunky. Osolte a opepřete. Zamíchejte. Doba vaření: 3 minuty. Ozdobte šunkou. Podávejte.






Hlavní chod

Hovězí líčka po mexicku

 15 min.

 35 min.




	2 	4 	6 
hovězí líčka, na malé kostky	300 g	600 g	900 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
nakrájená rajčata	200 g	400 g	600 g
červené papriky, bez semínek a na malé kostky	100 g	200 g	300 g
fazole v konzervě	200 g	400 g	600 g
voda	70 ml	50 ml	50 ml
sůl a pepř			
čerstvě nasekané papriky	1/2	1 ks	1 1/2
rajčatové pyré	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olivový olej. Opečte hovězí líčka ze všech stran. Přidejte cibuli, chilli a papriku. Osmahněte dozlatova. Přidejte nakrájená rajčata, rajčatové pyré a fazole. Osolte a opepřete. Doba vaření: 35 minut. Podávejte s bílou rýží.

Hovězí maso a la moussaka

 10 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
mleté hovězí maso	250 g	500 g	750 g
lilek, omytý, na 1cm kostky	300 g	600 g	900 g
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/2	1 ks	2 ks
loupaná rajčata (plechovka), na kostičky	200 g	400 g	600 g
čerstvě nakrájená bazalka	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
bešamel (krabice)	50 ml	100 ml	150 ml
sůl a pepř			
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
sýr ementál, strouhaný	35 g	65 g	100 g
stroužek česneku, bez klíčky a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks

Připravte si ingredience. Nasekejte cibuli. Odstraňte z česneku klíčky. Najemno nasekejte bazalku. Do nádoby nalijte olej. Maso opečte. Dejte stranou. Osmahněte lilek. Přidejte cibuli a česnek. Přidejte rajčata a bešamel. Vložte zpět maso, sůl a pepř. Doba vaření: 8 minut. Přidejte ementál, nasekanou bazalku a podávejte.






Hovězí maso s čočkou a citronem

 30 min.

 30 min.

#léto




	2 	4 	6 
hovězí maso k dušení, na kostky (např. plec nebo maso na nudličky)	300 g	600 g	900 g
žlutá čočka (namočená v horké vodě po dobu 30 minut)	100 g	200 g	300 g
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
rajčatové pyré	1 lžice	2 lžice	3 lžice
krytalizovaný citron (bez dužiny a kůry, na tenké plátky)	1/2	1 ks	1 1/2
kurkuma	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
mletá skořice	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
sušené bobkové listy	2 ks	4 ks	6 ks
voda	220 ml	450 ml	650 ml
rostlinný olej	1 lžice	2 lžice	2 lžice

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli a restujte, dokud nezesklovatí. Přidejte koření. Míchejte a vařte 1 minutu. Přidejte ostatní ingredience. Osolte a opepřete. Dobře zamíchejte. Doba vaření: 30 minut. Podávejte.

Hovězí maso v perském stylu s bylinkami

 30 min.

 30 min.

	2 	4 	6 
hovězí maso k dušení, na malé kostky (plec nebo maso na nudličky)	300 g	600 g	900 g
sušené fazole (12 hodin namočené)	125 g	250 g	375 g
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/2	1 ks	2 ks
čerstvý špenát, omytý a jemně nasekaný	50 g	100 g	150 g
petržel, omytá a jemně nasekaná	1 sklenice	2 sklenice	3 sklenice
čerstvý koriandr, omytý a jemně nasekaný	1/2 sklenice	1 sklenice	1,5 sklenice
sušený citron (nebo čerstvý citron na čtvrtky) - volitelné	1 ks	2 ks	3 ks
mletá kurkuma	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
voda	200 ml	350 ml	500 ml
rostlinný olej	1 lžice	2 lžice	2 lžice

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli a restujte, dokud nezesklovatí. Přidejte kurkumu. Míchejte a vařte 1 minutu. Přidejte ostatní ingredience. Osolte a opepřete. Dobře zamíchejte. Doba vaření: 30 minut. Podávejte s rýží.






Hlavní chod

Hovězí Stroganov

 20 min.

 55 min.

	2 	4 	6 
hovězí sklíčidla a holeně, na kousky po 100 g	500 g	1 kg	1,5 kg
cibule, oloupaná a na čtvrtky	1/2	1 ks	2 ks
žampiony, oloupané a na čtvrtky	250 g	500 g	750 g
uzená klobása, na dva nebo tři díly	125 g	250 g	400 g
máslo	10 g	20 g	30 g
bílé víno	50 ml	100 ml	150 ml
rajčatové pyré	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
paprika	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
petržel, omytá a nasekaná	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
tradiční hořčice a zakysaná smetana k servírování			




Připravte si ingredience. Omyjte a nasekejte petržel. Do nádoby vložte máslo. Rozpusťte. Přidejte houby a smažte je, v případě potřeby v několika dávkách. Maso vyjměte. Vlijte víno. Přidejte hovězí maso. Přidávejte vodu, dokud nejsou ingredience ponořeny. Přidejte cibuli, klobásy, papriku, rajčatové pyré, sůl a pepř. Doba vaření: 55 minut. Přidejte petržel a houby. Podávejte se zakysanou smetanou a hořčicí.

Hovězí tortilly

#zima

 10 min.

 1 min.

	2 	4 	6 
mleté hovězí maso	350 g	700 g	1,1 kg
vařené červené fazole	50 g	100 g	150 g
cibule, oloupaná a na tenké plátky	50 g	100 g	150 g
zelené papriky, bez semínek a na 3 cm dlouhé proužky	75 g	150 g	225 g
rajčatové pyré	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
strouhaný čedar nebo sýr Mimolette	75 g	150 g	225 g
směs koření Tex-Mex	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
rostlinný olej			
tortilly o průměru 20 cm	2 ks	4 ks	6 ks
listy salátu	2 ks	4 ks	6 ks

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli a papriku a několik minut restujte do změknutí. Přidejte rajčatové pyré, fazole, maso a koření. Osolte. Důkladně promíchejte. Doba vaření: 1 minuta. Přidejte sýr. Zamíchejte. Ozdobte tortillu hlávkovým salátem, poté podávejte.






Hlavní chod

Jehněčí po lesnicku

 15 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
jehněčí plec na 30/40g kostky zaprášené moukou	400 g	800 g	1,2 kg
cibule, oloupaná a nasekaná	1 ks	2 ks	2 ks
ostrouhaná mrkev nasekaná na proužky	100 g	200 g	300 g
žampiony, lišky, hřibky, omyté	200 g	400 g	600 g
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
oloupaný stroužek česneku, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
brambory, oškrábané, na velké kousky	200 g	400 g	600 g
rostlinný olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice
sůl a pepř			
voda	100 ml	150 ml	200 ml

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Kostičky masa osmahněte (v případě potřeby v dávkách). Maso vyjměte. Osmahňte houby. Přidejte vodu, maso a ostatní přísady až po brambory. Přidejte koření. Doba vaření: 15 minut. Podávejte!




Kantonská rýže

#podzim

#zima

 5 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
thajská rýže	120 g	240 g	360 g
vejce	1 ks	2 ks	3 ks
mražený hrášek	1 lžice	2 lžice	3 lžice
sladká kukuřice	1 lžice	2 lžice	3 lžice
jarní cibulka (nebo velšská), bílá část nasekaná, zelená	1 ks	2 ks	3 ks
na tenké plátky	1 lžice	2 lžice	3 lžice
mražené vařené krevety	1 lžice	2 lžice	3 lžice
kostičky slaniny	1/2 lžičky	1 lžička	1 lžice
sladká sójová omáčka	1 lžice	2 lžice	3 lžice
sezamový olej	180 ml	330 ml	500 ml
voda			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte sezamový olej. Rozšlehejte vejce. Uvařte míchaná vejce. Dejte stranou. Nasekejte. Odložte stranou. Osmahněte kostičky slaniny a bílé části cibulek. Přidejte kukuřici, hrášek, krevety, rýži, vodu a sójovou omáčku. Přidejte špetku soli. Doba vaření: 7 minut. Přidejte míchaná vejce. Zamíchejte. Podávejte.






Hlavní chod

Kari s krevetami a hráškem

 5 min.

 2 min.

#jaro

	2 	4 	6 
syrové krevety, vyloupané, mražené	10 ks	20 ks	30 ks
mražený hrášek	200 g	400 g	600 g
kari koření	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
stonek pažitky, omytý a nasekaný (nebo sladká cibule)	1 ks	2 ks	3 ks
kokosové mléko	10 cl	15 cl	20 cl
tenký plátek čerstvého zázvoru	1 ks	2 ks	3 ks
mango, oloupané, bez pecky a na proužky	1/2	1 ks	1 1/2
sůl, pepř			
rostlinný olej	1 lžice	2 lžice	2 lžice

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Orestujte pažitku, zázvor a kari koření. Přidejte všechny zbylé ingredience. Přidejte koření. Doba vaření: 2 minuty. Podávejte.




Kari se sladkými bramborami a jehněčím

 25 min.

 15 min.

#jaro

#léto

	2 	4 	6 
vykostěná jehněčí plec, na 3cm kostky	320 g	640 g	1 kg
přepuštěné máslo	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku, nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvě strouhaný zázvor	5 g	10 g	15 g
kari pasta	1,5 lžice	3 lžice	4,5 lžice
rajčatový protlak	160 g	320 g	480 g
přírodní jogurt	40 g	80 g	120 g
sladké brambory, oškrábané, na 4cm kostky	125 g	250 g	375 g
mandlové vločky	20 g	40 g	60 g

Připravte si ingredience. Přidejte do nádoby máslo. Cibuli, česnek a zázvor restujte 1 minutu. Maso opečte ze všech stran, v případě potřeby v dávkách. Přidejte rajčatový protlak, kari pastu, sladké brambory a jogurt. Přidejte sůl a pepř a zamíchejte. Doba vaření: 15 minut. Ozdobte mandlovými vločkami. Podávejte.






Hlavní chod

Klobásové rougail

 8 min.

 4 min.

#jaro #léto #podzim




	2 	4 	6 
klobása (Morteau nebo Montbéliard) na plátky	300 g	600 g	900 g
nasekaný zázvor	5 g	10 g	15 g
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
nakrájené rajčata	200 g	400 g	600 g
mletý kajenský pepř	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžička
snítka tymiánu	1 ks	2 ks	3 ks
kurkuma	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
voda	100 ml	120 ml	150 ml

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Cibuli chvílku restujte. Přidejte klobásy, zázvor, rajčata s tymiánem, kurkumu, kajetánský pepř a vodu. Doba vaření: 4 minuty. Klobásové rougail podávejte s rýží.

Knedlíčky s rajčatovou omáčkou

 15 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
knedlíčky ze štiky	4x 40 g	8x 40 g	12x 40 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
rajčata, rozmixovaná nebo nakrájená	200 g	400 g	600 g
sušené rajčata (volitelné), na proužky	4 ks	8 ks	12 ks
mrkev, ostrouhaná, podélně na čtvrtky, pak na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
kečup	1 lžička	2 lžičky	4 lžičky
cukr	1 lžička	2 lžičky	4 lžičky
olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
voda	50 ml	100 ml	150 ml

Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a najemno nakrájejte. Do nádoby nalijte olej. Cibuli restujte několik minut do změknutí. Přidejte ostatní ingredience kromě knedlíků. Přidejte koření. Zamíchejte. Nechejte změkhnout. Nahoru položte knedlíky. Doba vaření: 7 minut. Podávejte.






Hlavní chod

Králík na hořčici

 10 min.

 9 min.




	2 	4 	6 
králíčí stehna rozřezaná na půlky a zaprášená moukou	2 ks	4 ks	6 ks
cibule, jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
telecí vývar	50 ml	60 ml	60 ml
nasekaná mrkev	200 g	400 g	600 g
bílé víno	70 ml	70 ml	80 ml
nasekaná šalvěj	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl a pepř	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
hořčice	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
hustá smetana	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Králíčí stehna opečte ze všech stran. Přidejte cibuli a mrkev. Přidejte víno, poté telecí vývar a hořčici. Osolte a opeřete. Doba vaření: 9 minut. Přidejte nasekanou šalvěj a podávejte.

Kreolské kari

 8 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
kuřecí prsa supreme na malé kostky	300 g	600 g	900 g
nakrájená rajčata	150 g	250 g	400 g
čerstvý zázvor, nasekaný	5 g	10 g	15 g
bílé víno	80 ml	90 ml	100 ml
cibule, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
kurkuma	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl a pepř			
špetka tymiánu	1 ks	2 ks	3 ks
papriková pasta	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Kousky kuřete a cibuli osmahněte. Přidejte rajčata, bílé víno, tymián, kurkumu a paprikovou pastu. Osolte a opeřete. Doba vaření: 3 minuty. Kari podávejte s rýží nebo těstovinami.



Kuře s arašídovým máslem

 15 min.

 14 min.




	2 	4 	6 
kuřecí stehýnka (paličky a stehna oddělená)	2 ks	4 ks	6 ks
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
rostlinný olej	2 lžíce	3 lžíce	3 lžíce
rajčatový protlak	100 g	200 g	300 g
arašídové máslo	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic
voda	100 ml	200 ml	300 ml
malé červené chilli papričky, bez semínek	1/2	1 ks	1 ks
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Opečte kousky kuřete. Maso vyjměte. Vložte cibuli. Nechejte lehce zžhnout. Přidejte rajčatový protlak, arašídové máslo, chilli, sůl, pepř a vodu. Vraťte kuře do nádoby. Doba vaření: 14 minut. Vyjměte chilli. Podávejte.

Kuře s limetkou a kokosem

 15 min.

 13 min.

	2 	4 	6 
kuřecí stehýnka (paličky a stehna oddělená)	2 ks	4 ks	6 ks
lilek, omytý, na kousky 2 až 3 cm	1 ks	2 ks	3 ks
limetka (šťáva)	1 ks	2 ks	3 ks
jarní cibulky (cibulky omyté a na dvě stejné půlky)	3 ks	6 ks	9 ks
kokosové mléko	50 ml	100 ml	150 ml
sezamový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
rybí omáčka Nuoc mam	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
čerstvý koriandr, omytý a nasekaný	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
opražené sezamové semínka	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
kukuřičný škrob zředěný malým množstvím vody	5 g	10 g	15 g

Připravte si ingredience. Marinujte kuře v limetkové šťávě a omáčce Nuoc mam. Do nádoby přidejte sezamový olej. Cibuli osmahněte. Dejte stranou. Osmahněte kuře (v případě potřeby ve více dávkách). Šťávu z marinády smíchejte s kukuřičným škrobem. Vložte cibuli zpět do nádoby. Přidejte šťávu z marinády, kokosové mléko a lilek. Doba vaření: 13 minut. Ozdobte koriandrem a sezamovými semínky. Podávejte.






Kuřecí Satay

#jaro #léto

 8 min.

 6 min.

	2 	4 	6 
kuřecí prsa na tenké plátky	300 g	600 g	900 g
nasekaný zázvor	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
sójová omáčka	50 ml	100 ml	150 ml
med	1 lžice	2 lžice	3 lžice
kokosové mléko	140 ml	180 ml	220 ml
arašídové máslo	35 g	70 g	105 g
kari koření	1/2 lžice	1 lžička	1,5 lžičky
kmín	1/4 lžičky	1/2 lžičky	3/4 lžičky
voda	240 ml	460 ml	680 ml
rýže Basmati	120 g	240 g	360 g




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte kokosové mléko a sójovou omáčku. Přidejte kuřecí kousky, koření a zázvor. Zamíchejte, přidejte med a arašídové máslo, dejte stranou. Přidejte rýži a nalijte do nádoby vodu. Přidejte sůl. Doba vaření: 6 minut K rýži přidejte kuře, aby se zahřálo. Podávejte!

Kuřecí směs

#podzim

 20 min.

 9 min.

	2 	4 	6 
kuře	1 ks	2 ks	3 ks
mrkev, ostrouhaná a na kousky	2 ks	4 ks	6 ks
pórek, bílé části omyté a na dva či tři kousky	1 ks	2 ks	3 ks
malé tuřínky, oloupané a na půlky	2 ks	4 ks	6 ks
střední brambory, oškrábané a na půlky	2 ks	4 ks	3 ks
mouka	25 g	50 g	75 g
máslo	25 g	50 g	75 g
cibule, oloupaná a rozpůlená, s hřebíčkem	1/2	1 ks	1 1/2
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte máslo. Rozpusťte máslo. Přidejte mouku a zamíchejte. Přidejte 200 ml studené vody, zamíchejte. Přidejte koření, poté vyjměte z nádoby. Do nádoby vložte kuře. Přidávejte vodu, dokud není kuře zcela ponořené. Nahoru vložte zeleninu a svazek bylinek. Přidejte koření. Doba vaření: 9 minut Vyjměte zeleninu a kuře. Přidejte omáčku a promíchejte. Podávejte.






Hlavní chod

Kuskus s natvrdo vařenými vejci

 20 min.

 8 min.

#podzim #zima

	2 	4 	6 
kuskus (v salátové míse, osolený)	120 g	250 g	370 g
olivový olej	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic
mrkev ostrouhaná a na kousky	1 ks	2 ks	3 ks
cuketa, omytá a na kousky	1 ks	2 ks	3 ks
cizrna uvařená v hrnci Cook4Me, namočená 12 hodin,	120 g	250 g	370 g
ponořená v hrnci 13 minut	1 ks	2 ks	3 ks
vegetariánská klobása	2 ks	4 ks	6 ks
extra čerstvá, omytá vejce	40 cl	80 cl	120 cl
zeleninový vývar	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
koření na kuskus			
sůl a pepř			




Připravte si ingredience. V zúžené části vajec udělejte malé díry. V nádobě rozpalte olej. Nalijte jej na kuskus (v salátové míse). Zamíchejte. Vložte do nádoby zeleninu, klobásy, vývar, cizrnu a koření. Osolte, opepřete a promíchejte. Vložte vejce (neloupaná). Doba vaření: 8 minut. Do kuskusu přidejte vývar. Vyčkejte 5 minut. Podávejte s oloupanými vejci.

Lososové fusilli

 5 min.

 5 min.

#zima

	2 	4 	6 
těstoviny fusilli	160 g	320 g	500 g
voda	220 ml	430 ml	620 ml
uzený losos na proužky	150 g	300 g	450 g
tekutá smetana 15 % tuku	70 ml	100 ml	150 ml
cuketa, jemně na malé kostky	75 g	150 g	225 g
citrón	1/2	1 ks	1 1/2
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
jemně nasekaná bazalka			
sůl a pepř			

Připravte si ingredience. Přidejte do nádoby vodu, olivový olej a těstoviny. Smíchejte, přidejte sůl a utěsněte. Doba vaření: 5 minut Přidejte smetanu, citronovou šťávu, uzeného lososa, syrové cukety a bazalku. Přidejte pepř a podávejte.






Hlavní chod

Lososové ragú

 15 min.

 3 min.

#jaro

	2 	4 	6 
filet z lososa, nakrájený na kousky cca 30 g	300 g	600 g	900 g
žampiony, na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
cibule, jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
mrkev, jemně nasekaná	100 g	200 g	300 g
mušle, vařené	50 g	100 g	150 g
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
snítka rozmarýnu	1/2	1 ks	1 1/2
plnotučná smetana (30 % tuku)	10 cl	20 cl	30 cl
rybí vývar	10 cl	20 cl	30 cl
petržel, nasekaná	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce

Připravte si ingredience. Všechny ingredience vložte do nádoby. Osolte a opepřete. Utěsněte. Doba vaření: 3 minuty. Vyjměte rozmarýn a svazek bylinek. Podávejte s petrželí a rýží Basmati.




Maso plněné sýrem

 15 min.

 10 min.

#jaro

#vánoce

	2 	4 	6 
sýr Veselá kráva®	2 porce	4 porce	6 porcí
klobása	200 g	400 g	600 g
hovězí maso, nakrájené (nebo více klobásy)	100 g	200 g	200 g
sladká nebo bílá cibule, na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
stroužek česneku, oloupaný a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
kečup	2 lžičky	4 lžičky	6 lžiček
cuketa, omytá a na kostičky	1/2	1 ks	1 1/2
malý lilek, omytý a na kostičky	1/2	1 ks	1 1/2
brambory, omyté, oškrábané a na kostičky	200 g	400 g	600 g
sůl			

Připravte si ingredience. Cukety omyjte a nakrájejte na kostičky. Lilky omyjte a nakrájejte na kostičky. Oloupejte a nasekejte stroužek česneku. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Brambory omyjte, oškrábejte a nakrájejte na kostičky. Smíchejte obě masa a kečup. Vytvarujte jednu velkou masovou kouli na osobu a naplňte ji porcí sýru. Do nádoby nalijte olej. Restujte cibuli do změknutí. Přidejte polovinu zeleniny. Nahoru vložte masové koule. Přidejte zbytek zeleniny. Přidejte koření. Doba vaření: 10 minut Podávejte.






Hlavní chod

Masové kuličky v estragonové omáčce

 10 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
hovězí masové kuličky, mražené	300 g	600 g	900 g
olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
estragon, omytý a nasekaný	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
hovězí vývar	10 cl	15 cl	20 cl
sladká cibule Cévenne na tenké plátky	1/4	1/2	1 ks
másla	1 hrudka	2 hrudky	3 hrudky
mouka	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
nízkotučná smetana	5 cl	10 cl	15 cl
citron, neošetřený	2 plátky	4 plátky	6 plátků
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Masové kuličky osmahněte. Dejte stranou. Rozpusťte máslo. Přidejte cibuli. Pár minut restujte na mírném ohni. Přidejte mouku a dobře promíchejte. Přidejte vývar a smetanu. Důkladně promíchejte. Lehce ochuťte. Vložte masové kuličky zpět do nádoby i s citronem. Utěsněte. Doba vaření: 5 minut. Přidejte estragon. Podávejte.

Masové kuličky v rajčatové omáčce

#jaro

 20 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
hovězí masové kuličky	10 ks	20 ks	30 ks
červená cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
rajčata, rozmixovaná nebo jemně nakrájená	250 g	500 g	750 g
semena granátového jablka (nebo sušené brusinky)	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
jablečný ocet	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
hnědý cukr	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
anglická hořčice	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
směs koření	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Rajčata omyjte a nasekejte nejmenší. Oloupejte a nejmenší nasekejte červenou cibuli. Do nádoby nalijte olej. Masové kuličky osmahněte, v případě potřeby ve dvou dávkách. Dejte stranou do parního koše. Přidejte cibuli a 5 minut restujte. Přidejte všechny ostatní ingredience. Zamíchejte. Nahoru vložte parní koš s kuličkami. Doba vaření: 5 minut. Vložte masové kuličky do omáčky. Podávejte.






Hlavní chod

Nákyp z mletého masa

 15 min.

 10 min.

#děti

	2 	4 	6 
mleté hovězí maso	300 g	600 g	900 g
cibule, jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
brambory, na kostičky	500 g	1 kg	1,5 kg
olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
máslo	50 g	100 g	150 g
voda	8 cl	16 cl	24 cl
sůl, pepř, muškátový oříšek, svazek bylinek			
stroužek česneku	1 ks	2 ks	3 ks
strouhaný sýr Gruyère			
zapékací mísa do trouby			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej a přidejte cibuli. Cibuli osmahněte. Přidejte hovězí maso a za neustálého míchání restujte. Přidejte koření. Přesuňte do pekáčku. Do nádoby přidáme brambory, máslo, česnek, svazek bylinek a vodu. Ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Doba vaření: 10 minut. Vše rozmačkejte mačkadlem na brambory. Naneste na maso. Posypte sýrem Gruyère. Pečte v troubě dozlatova.




Pečené pórky s cibulí a slaninou

 25 min.

 5 min.

#podzim

#zima

	2 	4 	6 
velký pórek	2 ks	4 ks	6 ks
kousky slaniny	50 g	100 g	150 g
cibule, oloupaná a nakrájená	1/2	1 ks	1 1/2
brambory, oloupané a nakrájené na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
oloupané a nakrájené houby	150 g	300 g	400 g
sůl, pepř			
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si přísady. Rozkrojte zelené části pórků na dva díly. Svažte k sobě oba díly od jednoho konce k druhém, jako byste svazovali pečení. Nalijte olej do hrnce. Osmažte cibuli a kousky slaniny. Přidejte houby a považte, aby zmenšily objem. Osolte. Přidejte brambory. Promíchejte. Odstraňte 2/3 této směsi. Zakomponujte pórky a postupně vračejte směs zpět do hrnce. Přilijte 1/2 hrnku vody. Příprava v tlakovém hrnci: 5 minut. Pečené pórky podávejte navrstvené na zeleninu a kousky slaniny.



Hlavní chod




51

Pizza těstoviny z jednoho hrnce

 10 min.

 3 min.

#zima

	2 	4 	6 
těstoviny farfalle	150 g	300 g	450 g
rajský protlak	200 g	400 g	600 g
konzervované žampiony (okapané)	150 g	300 g	450 g
italská šunka	2 plátky	4 plátky	6 plátků
mozzarella	1/2	1 ks	1 1/2
koření na pizzu	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
voda	15 cl	30 cl	45 cl
sůl, pepř			
vypeckované černé olivy (dle chuti)	10 ks	20 ks	30 ks

Připravte si suroviny. V hrnci smíchejte protlak, vodu, těstoviny, sůl, pepř, koření a žampiony. Navrch položte mozzarella, šunku a několik oliv, jako kdybyste zdobili pizzu. Vaření pod tlakem: 3 minuty. Otevřete, zamíchejte a podávejte.




Příprava zelených částí pórků: Odkrojte bílé části a odložte je stranou. Můžete je použít v jiném receptu. Odstraňte dva velké vnější zelené listy. Odkrojte okraje poškozených listů. Nařízněte pórký podélně tak, aby se mohli umýt a odstranit všechny nečistoty. Poté pórký rozřízněte podélně na dvě části a svažte je k sobě. Pokud máte čas, můžete použít tenké plátky slaniny místo nakrájených kousků. V takovém případě obalte zelené části pórků slaninovými plátky jako při přípravě pečeně obalené slaninou. Nejdříve pórký osmažte na oleji, poté je vyndejte a osmažte cibuli a pokračujte dál v receptu dle popisu. Pokud jsou pórký tenké, uzpůsobte tomu množství.

Plněné telecí a kořenová zelenina

 25 min.

 12 min.

#léto #děti

	2 	4 	6 
telecí kýta (rameno nebo kulatý fileť) se zářezem na jedné straně pro plnění	350 g	700 g	1 kg
tuřín, oloupaný a na 2cm kousky	140 g	280 g	420 g
topinambury, oloupané a na 2cm kousky	140 g	280 g	420 g
pastinák, oloupaný a na 2cm tyčinky	140 g	280 g	420 g
telecí vývar	100 ml	200 ml	200 ml
žampiony, omyté a na tenké plátky	50 g	100 g	150 g
vejce	20 g	40 g	60 g
koňak	1 lžička	1/2 lžice	1 lžice
kuřecí játra	30 g	60 g	120 g
kuchyňská nit			

Připravte si ingredience. Houby omyjte a nakrájejte na tenké plátky. Do nádoby nalijte pramínek oleje. Přidejte šalotku a houby. Přidejte koření. Přidejte koření. Po 5 minutách přidejte játra. Restujte po dobu 5 minut. Odstavte z plotny a vmíchejte koňak a vejce. Naplňte telecí kýtu a svažte. Orestujte. Přidejte telecí vývar a ostatní zeleninu. Doba vaření: 12 minut. Rozvažte a podávejte.






Hlavní chod

Prorostlé solené vepřové maso s čočkou

 12 min.

 20 min.

#vánoce

	2 	4 	6 
zelená čočka puy	120 g	280 g	400 g
poloosolená plec, na kousky	300 g	600 g	900 g
cibule, na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
mrkev na kostičky	100 g	200 g	300 g
voda	250 ml	450 ml	600 ml
bobkový list	1 ks	2 ks	3 ks
pepř			
špetka tymiánu	1 ks	2 ks	3 ks




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte čočku, cibuli, mrkev, bobkový list, tymián a kostičky masa. Přidejte pepř. Přidejte vodu. Doba vaření: 20 minut. Podávejte!

Provensálské dušené vepřové koleno

 15 min.

 13 min.

#podzim

	2 	4 	6 
vepřové koleno, vykostěné a vařené	250 g	500 g	750 g
uzená klobása, na kousky o velikosti asi 20/25 g	100 g	150 g	300 g
žlutá paprika, bez semínek a na proužky	50 g	100 g	150 g
cuketa, omytá a na kousky o velikosti asi 75 g	150 g	300 g	450 g
rajče, omyté a rozpůlené	1x 300 g	2x 300 g	3x 300 g
červená cibule, oloupaná a na čtvrtky	1/2	1 ks	2 ks
vypeckované zelené olivy, marinované v bylinkách	6 ks	12 ks	18 ks
čerstvý rozmarýn	1/2 snítka	1 snítka	1 snítka
polohrubá mouka semolina	130 g	250 g	400 g

Připravte si ingredience. Ze žluté papriky odstraňte semínka a nakrájejte ji na proužky. Žlutou papriku nakrájejte na proužky. Nakrájejte vepřové koleno na kousky po asi 125 g. Kousky kolena vložte do nádoby. Přidejte klobásy. Přidejte zeleninu, olivy, rozmarýn a 650 ml vody. Nedávejte sůl. Doba vaření: 13 minut. Zalijte kusy vývarem. Nechte působit 5 minut, poté vmíchejte. Podávejte.






Hlavní chod

Pstruh s bylinkovým soffitem

 30 min.

 3 min.

#podzim #zima




	2 	4 	6 
pstruh, vykuchaný, bez šupin a nakrájený na 4 steaky	1 x 600 g	2x 600 g	3x 600 g
mrkev, ostrouhaná a na kostičky	200 g	400 g	1 kg
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
stonek celeru, omytého, oloupaného a na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
čerstvá bazalka, omytá a nasekaná	5 lístků	10 lístků	15 lístků
čerstvé oregano (nebo šalvěj), omyté a nasekané	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
petržel, omytá a nasekaná	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
vypeckované zelené olivy, nakrájené	25 g	50 g	75 g
citron, na čtvrtky, k servírování	1/2	1 ks	1 1/2

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Opečte rybí steaky. Maso vyjměte. Vložte zeleninu, olivy, 50 ml vody a oregano. Přidejte koření. Nahoru vložte rybí steaky. Lehce osolte. Doba vaření: 3 minuty. Vyjměte rybu. Přidejte petržel a bazalku. Podávejte.

Ragú hovězí maso a nov. koření

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
hovězí líčka, na proužky	300 g	600 g	900 g
mražený hrášek	220 g	440 g	600 g
mrkev, ostrouhaná a na kousky	1 ks	2 ks	3 ks
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
rajčatové pyré	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
rajčata, omytá a na velké kousky	250 g	500 g	750 g
nové koření	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
rostlinný olej	1 lžíce	2 lžíce	2 lžíce
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte cibuli. Nechejte zesklivatět. Přidejte pyré. Zamíchejte. Vařte 1 minutu. Přidejte ostatní ingredience a 100 ml vody. Osolte a opepřete. Doba vaření: 25 minut. Podávejte.






Hlavní chod

54

Ragú s hovězím masem a miso polévkou

 20 min.

 55 min.

	2 	4 	6 
hovězí maso na dušení (plec, holeň, oponka, sklíčidlo)	500 g	1 kg	1,5 kg
miso polévka	300 ml	600 ml	900 ml
cibule oloupaná a jemně nasekaná	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvý zázvor, ostrouhaný a na tenké plátky	10 g	20 g	30 g
fazolové klíčky (nebo nakrájené čínské zelí)	250 g	500 g	800 g
stonek citronové trávy	1 ks	2 ks	3 ks
rýžové nudle, uvařené	400 g	800 g	1,2 kg
čerstvý koriandr, omytý a nasekaný	1 lžice	2 lžice	3 lžice
čerstvá máta, omytá a jemně nasekaná	1 lžice	2 lžice	3 lžice
rostlinný olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice




Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Čerstvou mátu omyjte a nejmno nasekejte. Do nádoby nalijte olej. Rozpalte olej. Přidejte fazolové klíčky. Osmahněte. Maso vyjměte. Přidejte všechny ostatní ingredience kromě bylinek a nudlí do nádoby. Doba vaření: 55 minut. Přidejte nudle, bylinky a fazolové klíčky. Vyčkejte 5 minut. Podávejte.

Ragú s klobásou a fazolemi

#zima

 15 min.

 30 min.

	2 	4 	6 
klobása Morteau	75 g	150 g	250 g
klobása Toulouse	100 g	200 g	300 g
klobása Montbéliard	125 g	250 g	350 g
cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/4	1/2	1 ks
fazole haricot, namočené 12 hodin	350 g	700 g	1 kg
malá mrkev, ostrouhaná a na tenké plátky	250 g	500 g	750 g
pomeranč, na plátky	1/4	1/2	1 ks
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
olej	1 lžice	2 lžice	2 lžice
půlený hrach (volitelné)	50 g	100 g	150 g

Připravte si ingredience. Nakrájejte pomeranče na silné plátky. Mrkev ostrouhejte a nakrájejte na tenké plátky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Do nádoby nalijte olej. Přidejte klobásy a osmahněte je. Do nádoby vložte všechny zbývající ingredience. Zamíchejte. Doba vaření: 30 minut. Zamíchejte a podávejte.






Hlavní chod

55

Ragú z lososa a fenyku

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
steaky z lososa po 150 g (bez kůže)	2 ks	4 ks	6 ks
nasekaný fenykl	200 g	400 g	600 g
mrkev, na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
červené bobuloviny	10 ks	20 ks	30 ks
hustá plnotučná smetana	2 lžíce	3 lžíce	4 lžíce
sůl a pepř			
čerstvý kopr, nasekaný	1 špetka	2 špetky	3 špetky
rybí vývar	100 ml	150 ml	200 ml




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Osmahněte fenykl a mrkev. Naneste na steaky z lososa, sůl a s růžovým pepřem. Zalijte vývarem. Doba vaření: 4 minuty. Přidejte smetanu na fenykl a nasekaný kopr. Podávejte.

Ravioli s vlaškými ořechy a gorgonzolou

 15 min.

 4 min.

#léto

	2 	4 	6 
plněné ravioli (chlazené)	12 ks	24 ks	36 ks
malé růžičky brokolice, omyté	100 g	200 g	300 g
gorgonzola (nebo roquefort nebo jiný sýr s modrou plísní)	70 g	140 g	200 g
uzená kachna, nasekaná	25 g	50 g	75 g
šalotka, oloupaná a jemně nasekaná	50 g	100 g	150 g
hustá smetana	125 g	230 g	350 g
vyloupané vlašské ořechy, nasekané	30 g	60 g	90 g
zeleninový vývar (nebo voda)	280 ml	490 ml	700 ml
kerblík nebo petržel, omyté a nasekané	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Restujte šalotku do změknutí. Přidejte kachnu, smetanu, gorgonzolu a sedminu vývaru. Promíchejte a odložte stranou. Dolijte zbytek vývaru. Přidejte ravioli a brokolici. Doba vaření: 4 minuty. Nechejte odkapat. Přidejte omáčku, vlašské ořechy a kerblík.






Hlavní chod

Rizoto s krevetami a klementinkami

 10 min.

 6 min.

#jaro #podzim #zima

	2 	4 	6 
rýže na rizoto	140 g	280 g	420 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
zeleninový vývar (nebo rybí vývar)	280 ml	560 ml	840 ml
strouhaný parmazán	40 g	80 g	120 g
vyloupané ocasy syrových krevet královských (velikost 12/16)	14 ks	28 ks	42 ks
olivový olej	2 lžíce	4 lžíce	6 lžíc
whisky	3 cl	6 cl	9 cl
klementinky (připravit kůru a dílky)	2 ks	4 ks	6 ks
mascarpone	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
hladkolistá petržel, jemně nasekaná	0,5 lžíce	1 lžíce	1,5 lžíce




Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a najemno nakrájejte. Připravte si kůru a dílky klementinek. Do nádoby nalijte polovinu oleje. Královské krevety okořeňte. Krevety osmahněte, 1 minutu na každé straně. Do nádoby nalijte whisky. Maso vyjměte. Přidejte zbytek oleje, cibuli a rýži. Osmahněte. Přidejte zeleninový vývar a kůru z klementinek. Doba vaření: 6 minut. Zamíchejte. Přidejte krevety a všechny zbylé ingredience. Zamíchejte. Podávejte.

Rybí filety s mandlemi

 12 min.

 7 min.

#vánoce

	2 	4 	6 
filety z tresky po 150 g (nebo okoun, chňapal)	2 ks	4 ks	6 ks
celé bílé mandle	40 g	80 g	120 g
čerstvě strouhaný zázvor	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
šalotka, oloupaná	2 ks	4 ks	6 ks
mleté chilli Ptačí oko	0,5 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
rybí omáčka Nuoc mam	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
jarní cibulka	2 ks	4 ks	6 ks
hnědý cukr	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
limetka (1/2 na šťávu, 1/2 na klínky na ozdobu)	1 ks	2 ks	3 ks

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte mandle. Opražte. Odstavte z plotny a smíchejte se všemi ingrediencemi a jarními cibulkami. Zelené části nechejte na ozdobu. Na jednu stranu filet naneste pastu. Zabalte do pečícího papíru. Vložte do parního koše. Do nádoby nalijte 250 ml horké vody. Doba vaření: 7 minut. Odstraňte pečící papír. Ozdobte cibulovými stonky a klínky limetky. Podávejte s rýží.






Hlavní chod

Rybí krokety

#jaro #zima

 30 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
bílá ryba, jemně nasekaná (nebo rozmixovaná v kuchyňském robotu)	300 g	600 g	900 g
strouhanka	20 g	40 g	60 g
máslo	20 g	40 g	60 g
šťáva z citronu	1/2	1 ks	1 1/2
petržel, omytá a jemně nasekaná	1 lžičice	2 lžičice	3 lžičice
sůl			
kruh pečicího papíru do parního koše			




Připravte si ingredience. Nejmenno nasekejte petržel. Smíchejte rozmixovanou rybu s petrželí. Vytvarujte dvě krokety na osobu. Obalte ve strouhance. Přidejte koření. Rozpusťte máslo. Rybí krokety opečte ve dvou dávkách. Odložte je stranou. Do nádoby nalijte citronovou šťávu. Přelijte krokety omáčkou ze šťávy. Vložte je do parního koše. Do nádoby vložte koš a 200 ml vody. Doba vaření: 5 minut. Dejte krokety na talíř. Polijte je šťávami z vaření. Podávejte.

Rýže Biryani

#děti

 18 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
rýže Basmati, důkladně propláchnutá ve studené vodě	100 g	200 g	300 g
mletý šafrán	1 špetka	1,5 špetky	2 špetky
indická směs koření	1,5 lžičice	3 lžičice	4,5 lžičice
vylopané pistácie	10 g	20 g	30 g
podzemnicový olej	1 lžičice	2 lžičice	3 lžičice
lilek, omytý a nakrájený na malé kostky	100 g	200 g	300 g
červená cibule, oloupaná a nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
zelené fazolky, omyté a nakrájené na třetiny	75 g	150 g	225 g
mražený hrášek	50 g	100 g	150 g
rozinky	20 g	40 g	60 g

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Přidejte koření a lilek. Restujte po dobu 5 minut. Přidejte cibuli, zelené fazolky, rozinky a hrášek. 2 minuty povařte. Přidejte sůl. Odložte stranou. Do nádoby přidejte rýži a dvojnásobné množství vody. Přidejte šafrán. Přidejte sůl. Doba vaření: 5 minut. Přidejte vařenou zeleninu a pistácie. Zamíchejte. Podávejte s masem nebo rybou.



Hlavní chod

58

Rýže, zelené kari, fazole mungo

#jaro

 10 min.

 7 min.

2 

4 

6 

propláchnutá rýže basmati	80 g	160 g	250 g
voda	220 ml	440 ml	660 ml
zelené kari pasta	1/2 lžičky	1 lžička	1,5 lžičky
mungo fazole, namočené 12 hodin	35 g	70 g	105 g
oloupaná a nakrájená cibule	1/2	1 ks	1 1/2
oloupaný, očištěný a rozdrcený stroužek česneku	1 ks	2 ks	3 ks
mleté pistácie	1 lžice	2 lžice	3 lžice
pistáciová pasta	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl, pepř			

Připravte si přísady. Vložte všechny přísady kromě pistácií do hrnce a důkladně promíchejte, aby se kari pasta a pistáciová pasta dobře smíchaly. Příprava v tlakovém hrnci: 7 minut. Podávejte ozdobené pistáciemi.

Salát z fazolí haricot

#zima

 20 min.

 17 min.

2 

4 

6 

sušené fazole haricot, namočené 12 hodin	250 g	500 g	750 g
vejce natvrdo, na čtvrtinky	1 ks	2 ks	3 ks
vypeckované černé olivy	30 g	60 g	90 g
červená cibule, oloupaná a na tenké plátky	1/2	1 ks	1 1/2
petržel, omytá a nasekaná	4 lžice	8 lžic	12 lžic
rajče, omyté a na osminky	1 ks	2 ks	2 ks
citronová šťáva	1 lžice	2 lžice	3 lžice
ocet	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
olivový olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice
zarovnaná lžička soli	1x	2x	3x

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte fazole se solí a zalijte vodou. Doba vaření: 17 minut. Propláchněte studenou vodou. Vytvořte salát smícháním s ostatními ingredience.

Tento recept můžete samozřejmě také připravit se žlutou nebo červenou kari pastou. Pokud vám to čas dovolí můžete osmažit cibuli na malém množství oleje nebo ji nechat zkaramelizovat přidáním trochy cukru.



Hlavní chod




59

Shakshuka s vejci

 10 min.

 5 min.

#léto

	2 	4 	6 
drcená rajčata	200 g	400 g	600 g
červené papriky nakrájené na tenké proužky	2 ks	4 ks	6 ks
cibule, oloupaná a nakrájená	1/2	1 ks	1 1/2
stroužek česneku, oloupaný a rozdrcený	1 ks	2 ks	3 ks
římský kmín	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
stonky najemno nasekané petržele	5 ks	10 ks	15 ks
stonky najemno nasekaného koriandru	5 ks	10 ks	15 ks
olivový olej	1 lžice	2 lžice	3 lžice
voda	50 ml	100 ml	150 ml
vejce	2 ks	4 ks	6 ks




Připravte si přísady. Nalijte olej do hrnce. Osmažte cibuli, česnek a papriky. Přidejte římský kmín a polovinu bylinek. Přidejte drcená rajčata a vodu. Promíchejte. Vaření v tlakovém hrnci. Opatrně rozklepněte vejce na povrch. Počkejte 5 minut a poté podávejte s bylinkami.

Sladkokyselá vepřová žebírka

 10 min.

 20 min.

#jaro

	2 	4 	6 
vepřová žebra nakrájená na obdélníky a zaprášená moukou	400 g	800 g	1,2 kg
rýžový ocet	2 lžice	4 lžice	6 lžic
sójová omáčka	2 lžice	3 lžice	4 lžice
podzemnicový olej	2 lžice	4 lžice	6 lžic
jarní cibulka na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
nakrájené zelené papriky	1/2	1 ks	1,5 ks
pepř			
cukr	1 lžice	1 lžice	1 lžice
čerstvě nastrouhaný zázvor	1 lžička	1,5 lžičky	2 lžičky
pomerančová šťáva	100 ml	100 ml	100 ml

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Opečte žebra ze všech stran. Přidejte cibuli a papriku. Přidejte sójovou omáčku, rýžový ocet, cukr, pomerančovou šťávu a zázvor. Přidejte pepř. Doba vaření: 20 minut. Žebra pokapejte omáčkou, podávejte s bílou rýží.

Po uvaření použijte režim opékání k urychlení doby vaření vajec. Tento pokrm podávejte s jemně nasekanou bazalkou. V létě můžete použít také šťavnatá sezónní rajčata.






Hlavní chod

60

Směs těstovin s uzeným tofu

 15 min.

 9 min.

	2 	4 	6 
celozrné těstoviny	135 g	265 g	400 g
květák, omytý, růžičky na půlky nebo čtvrtky	250 g	500 g	750 g
fazole flageolet, vařené v hrnci Cook4Me po dobu 10 minut	100 g	200 g	300 g
uzené tofu, na velké kostky	200 g	400 g	600 g
voda	300 ml	550 ml	800 ml
tofu smetana	100 ml	200 ml	300 ml
sůl			




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte těstoviny, tofu, vodu a sůl a promíchejte. Fazole flageolet a květák vložte nahoru bez míchání. Doba vaření: 9 minut. Přidejte smetanu, zamíchejte a podávejte.

Srnčí hřbet s černým rybízem

#zima

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
srnčí filet, na plátky po 180 g	360 g	720 g	1 kg
černý rybíz (čerstvý nebo mražený, nebo brusinky)	50 g	100 g	150 g
podzemnicový olej	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
hruška, oloupaná, bez jadřinců a podélně rozpuřená	1 ks	2 ks	3 ks
telecí vývar	50 ml	60 ml	70 ml
fialové brambory, na 1 cm kostky	200 g	400 g	600 g
červené víno	20 ml	40 ml	60 ml
směs koření (nebo nové koření)	1 špetka	2 špetky	3 špetky
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Fialové brambory nakrájejte na 1cm kostičky. Ochutte maso solí a pepřem. Do nádoby nalijte olej. Plátky masa osmahněte ze všech stran. Maso vyjměte. Vložte do nádoby brambory. Osolte a opepřete. Opékejte po dobu 1 minuty. Do nádoby nalijte červené víno a telecí vývar. Seškrábejte zbytky opečeného masa na dně nádoby. Přidejte ovoce, maso a koření. Doba vaření: 4 minuty. Nechejte maso 2 minuty odpočívat. Podávejte.






Hlavní chod

Středomořské pyré

#vánoce

 10 min.

 14 min.

	2 	4 	6 
brambory na kaši, oškrábané a na kostičky	350 g	750 g	1 kg
olivový olej	100 ml	200 ml	300 ml
čerstvá šalvěj, omytá a najemno nasekaná	5 lístků	10 lístků	15 lístků
vypeckované zelené olivy, nakrájené	50 g	100 g	150 g
stroužek česneku, oloupaný a bez klíčku	2 ks	4 ks	6 ks
voda	75 ml	150 ml	200 ml
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Do nádoby vložte všechny ingredience kromě oliv a šalvěje. Doba vaření: 14 minut. Vyjměte bobkový list. V míse rozmačkejte obsah nádoby, poté přidejte olivy a šalvěj. Dobrou chuť!

Španělská směs s rýží

#léto

 10 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
krátkozrnná rýže	120 g	240 g	360 g
kuřecí plátky, na kostičky	200 g	400 g	600 g
jemné chorizo, na malé kousky	35 g	70 g	100 g
vařené mušle (čerstvé, mražené nebo ze sklenice)	50 g	100 g	150 g
papriky, oloupané a na kostičky	50 g	100 g	150 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	50 g	100 g	150 g
rajče, omytá a nasekané	1 ks	2 ks	3 ks
cukrový hrášek, omytý a na půlky	50 g	100 g	150 g
kurkuma	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
voda	240 ml	480 ml	720 ml

Připravte si ingredience. Cibuli oloupejte a najemno nakrájejte. Rajče omyjte a nakrájejte. Kuřecí filety nakrájejte na kostičky. Do nádoby vložte chorizo, cibuli a papriku. Chorizo, cibuli a papriku osmahněte. Přidejte kuře a zamíchejte. Poté přidejte ostatní ingredience kromě mušlí. Osolte a znovu promíchejte. Doba vaření: 8 minut. Přidejte mušle. Dobře promíchejte a podávejte.



Hlavní chod

Šunkové rolády s rýží

 15 min.

 11 min.

#jaro

#léto

#podzim

#děti

2 

4 

6 

šunka	4 plátky	8 plátků	12 plátků
japonská rýže (sushi rýže)	100 g	200 g	300 g
strouhaný sýr	20 g	40 g	60 g
strouhaná mrkev	50 g	100 g	150 g
konzervovaná kukuřice	50 g	100 g	150 g
rajčatová omáčka	4 lžíce	8 lžic	12 lžic
voda	160 ml	320 ml	480 ml
jablečný ocet	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
tekutý med	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
sůl			

Připravte si ingredience. Ochuťte rajčatovou omáčku octem a medem. Uchovejte v chladu. Do nádoby vložte rýži, vodu, mrkev, kukuřici a sůl. Doba vaření: 11 minut. Přidejte sýr. Naplňte rolády horkou rýží. Podávejte s omáčkou.

Tabouleh s quinoou a pomeranči

 15 min.

 10 min.

2 

4 

6 

bílá quinoa	25 g	50 g	75 g
červená quinoa	25 g	50 g	75 g
černá quinoa	25 g	50 g	75 g
petržel, omytá a najemno nasekaná	1 sklenice	2 sklenice	3 sklenice
čerstvá máta, omytá a nasekaná	10 lístků	20 lístků	30 lístků
malé rajče, nakrájené na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
bio olivový olej s ovocnými tóny	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
čerstvá pomerančová šťáva (bio)	75 ml	150 ml	230 ml
voda	50 ml	100 ml	150 ml
pomeranč, rozdělený na dílky	1 ks	2 ks	3 ks

Připravte si přísady. Vložte quinoou, vodu, ovocnou šťávu a trochu soli do hrnce. Doba vaření: 10 minut. Nechte vychladnout. Přidejte ostatní přísady. Nechte vychladit 1 hodinu.






Hlavní chod

Tažín s treskou a chřestem

 30 min.

 4 min.

#léto

	2 	4 	6 
filet z tresky, vykostěné a na kostky	300 g	600 g	900 g
chřest (prvních 15 cm), omytý a nasekaný	8 ks	16 ks	24 ks
koriandr, jemně nasekaný	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
mletý kmín	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
citron (šťáva)	1/4	1/2	1 ks
petržel	1 snítka	2 snítky	3 snítky
rajčatové pyré	200 g	400 g	600 g
stroužek česneku, jemně nasekaný	1/2	1 ks	1 1/2
šalotka, nasekaná	25 g	50 g	75 g
rostlinný olej	2 lžíce	2 lžíce	2 lžíce




Připravte si ingredience. Smíchejte rybu s olejem, petrželí, solí a pepřem. Vytvarujte 5 rybích kuliček na osobu. Do nádoby nalijte olej. Rozpalte olej. Zlehka rybí kuličky osmahněte. Dejte stranou. Přidejte 10 cl vody, šalotku, rajčatové pyré, citronovou šťávu a kmín. Přidejte koření. Vložte rybí kuličky zpět do nádoby. Přidejte chřest. Doba vaření: 4 minuty. Přidejte koriandr. Podávejte s kuskusem nebo rýží.

Těstovinový salát se šunkou a rajčaty

 5 min.

 6 min.

#jaro #léto

	2 	4 	6 
těstoviny farfalle	160 g	320 g	500 g
zeleninový vývar	320 ml	640 ml	1 l
vařená šunka na proužky	2 plátky	4 plátky	6 plátků
cherry rajčátka na půlky	75 g	150 g	225 g
šalotka, jemně nasekaná	30 g	60 g	90 g
máslo	10 g	20 g	30 g
sůl a pepř			
jemně nasekaná bazalka	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
strouhaný sýr Gruyère	40 g	80 g	120 g

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte těstoviny, zeleninový vývar, rajčata, máslo a šalotku. Zamíchejte. Doba vaření: 6 minut. Nechte 2 minuty odstát, přidejte šunku a sýr Gruyère. Posypte bazalkou a podávejte.






Hlavní chod

Těstoviny s dýní a kozím sýrem

 20 min.

 7 min.

#děti

	2 	4 	6 
sušené těstoviny mini penne	160 g	320 g	500 g
dužina dýně, na 2cm kostky	250 g	500 g	750 g
kozí sýr v popelu, rozdrobený	90 g	180 g	260 g
šalotka, oloupaná a jemně nasekaná, nebo cibule	1 ks	2 ks	3 ks
zeleninový vývar (nebo osolená voda)	150 ml	300 ml	450 ml
pomerančová šťáva	100 ml	200 ml	300 ml
rostlinný olej (povinný)	1 lžícce	2 lžícce	3 lžícce
dýňová semínka	15 g	30 g	45 g
nasekané pekanové ořechy	30 g	60 g	90 g
estragon, omytý a nasekaný	1 lžícce	2 lžícce	3 lžícce

Připravte si ingredience. Vložte do nádoby v následujícím pořadí: šalotku, polovina dýně, těstoviny, olej, zbývající dýně, vývar a pomerančová šťáva. Doba vaření: 7 minut. Přidejte kozí sýr, pekanové ořechy a bylinky. Mícháním rozmělněte dýni. Podávejte.




Těstoviny s italskou šunkou

 10 min.

 8 min.

#podzim

#zima

	2 	4 	6 
těstoviny mušle	120 g	240 g	360 g
italská šunka	50 g	100 g	150 g
šalotka	50 g	100 g	150 g
olivový olej	2 lžícce	4 lžícce	6 lžícce
bílé víno	100 ml	170 ml	250 ml
mascarpone	80 g	150 g	250 g
nesolený zeleninový vývar	240 ml	480 ml	700 ml
strouhané pecorino	30 g	60 g	100 g
kukuřičná mouka	5 g	10 g	15 g
pepř			

Připravte si ingredience. Kukuřičnou mouku smíchejte s mascarpone. Odložte stranou. Do nádoby nalijte olej. Přidejte šalotku a restujte, dokud nezačnou lehce hnědnout. Přidejte těstoviny a šunku. Za stálého míchání vařte 1 minutu. Nádobu podlijte vínem. Zamíchejte. Vařte, dokud se tekutina zcela neodpaří. Přidejte vývar a trochu pepře. Doba vaření: 8 minut. Přidejte ostatní ingredience. Za stálého míchání spusťte na 1 minutu režim pro osmahnutí. Podávejte horké.






Hlavní chod

Těstoviny s lilkem a ančovičkami

 15 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
sušené těstoviny casarecce	160 g	320 g	500 g
lilek, omytý a nakrájený na 2cm kostky	200 g	400 g	600 g
šťáva z citronu	1/2	1 ks	1 1/2
stroužek česneku, oloupaný a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
olivový olej (povinné)	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
mletý kmín	1/2 lžičky	2 lžičky	1,5 lžičky
petržel, omytý a nasekaná (nejlépe hladkolistá)	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
marinované ančovičky (nebo sardinky)	10 ks	20 ks	30 ks
cukr	1/3 lžičky	0,6 lžičky	1 lžička
osolená voda	270 ml	530 ml	800 ml




Připravte si ingredience. Lilky omyjte a nakrájejte na 2cm kostičky. Oloupejte a nasekejte stroužky česneku. Omyjte a nasekejte petržel. Vložte do nádoby v následujícím pořadí: 150 g lilku, česnek, cukr, olej, voda a zbytek lilku. Doba vaření: 8 minut. Přidejte citron, kmín a petržel. Podávejte zdobené ančovičkami.

Těstoviny s řeřichou a zelenými olivami

 20 min.

 7 min.

#podzim

	2 	4 	6 
celozrnné makarony	160 g	210 g	500 g
řeřicha, dvakrát nebo třikrát omytá, velmi hrubě nasekaná	100 g	200 g	300 g
cibule, oloupaná a jemně nasekaná	1/2	1 ks	1 1/2
tuřín, oloupaný a jemně nakrájený (volitelné)	150 g	300 g	450 g
vypeckované zelené olivy	35 g	70 g	100 g
olivový olej	1 lžíce	2 lžíce	2 lžíce
zeleninový vývar (nebo kořeněná voda)	350 ml	730 ml	1,1 l
sůl, pepř			
strouhaný parmazán na ozdobu (volitelné)	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Cibuli osmahněte. Přidejte zeleninu. Dobře zamíchejte. Přidejte ostatní ingredience. V případě potřeby dochuťte solí a pepřem. Zamíchejte. Doba vaření: 7 minut. Ozdobte parmazánem (nebo jiným strouhaným sýrem). Podávejte.






Hlavní chod

Thajské kuře s rýží

#jaro #léto

 10 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
kuřecí prsa, na proužky o tloušťce 1 cm	250 g	500 g	750 g
thajská rýže	120 g	240 g	360 g
limetka (šťáva a kůra)	1/2	1 ks	1 1/2
pasta z červených chilli papriček (volitelné)	1/5 lžičky	2/5 lžičky	3/5 lžičky
rýžový ocet	1 lžice	2 lžice	3 lžice
ústřicová omáčka	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
sójová omáčka	1/2 lžice	1 lžice	1,5 lžice
čerstvé lístky máty omyté a nasekané	5 ks	10 ks	15 ks
stroužek česneku, oloupaný, bez klíčku, jemně nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
voda	180 ml	330 ml	500 ml




Připravte si ingredience. V salátové míse smíchejte ústřicovou omáčku, sójovou omáčku, limetkovou šťávu a kůru, chilli a česnek. Přidejte kuře a nechte marinovat. V nádobě rozpatte trochu oleje. Přidejte kuře a marinádu. Opečte (v případě potřeby po dávkách). Přidejte rýži, vodu a ocet. Zamíchejte. Doba vaření: 7 minut. Ozdobte mátou. Podávejte.

Tradiční dušené maso se zelím

#jaro #podzim

 20 min.

 35 min.

	2 	4 	6 
vepřová plec od kosti, na kousky po 100 g	350 g	700 g	1,3 kg
silné plátky slaniny	50 g	100 g	150 g
hlávkové zelí na čtvrtky	250 g	500 g	600 g
mrkev, ostrouhaná a na kousky	150 g	300 g	300 g
cibule, oloupaná a rozpůlená, s hřebíčkem	1/2	1 ks	1 ks
brambory, oškrábané a rozpůlené	200 g	400 g	600 g
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Mrkev ostrouhejte a nakrájejte na kousky. Maso, slaninu a poté další ingredience vložte do nádoby. Přidejte 650 ml vody. Osolte a opepřete. Doba vaření: 35 minut. Podávejte.






Hlavní chod

Vegetariánský burger

 10 min.

 6 min.

#zima

	2 	4 	6 
velká rajčata marmande, omytá	2 ks	4 ks	6 ks
seitan steaky (100/125 g) (z bio obchodu)	2 ks	4 ks	6 ks
plátky ementálu	2 ks	4 ks	6 ks
velké sladkokyselé okurky na plátky	40 g	80 g	120 g
bílá cibule, oloupaná a na tenké plátky	50 g	100 g	150 g
kečup (nebo hořčice nebo burger omáčka)	2 lžičky	4 lžičky	6 lžiček
olivový olej	2 lžičky	2 lžičky	3 lžičky
sůl, pepř			




Připravte si ingredience. Nakrájejte rajčata na půlky a použijte jako burger housky. Do nádoby nalijte olej. Restujte cibuli na oleji, dokud nezměkne. Vytvořte burgery: spodní půlka rajčete, omáčka, cibule, okurka, steak, sýr, horní půlka rajčete. Vložte rajčatové burgery do nádoby. (pokud je jich 6, umístěte 4 na dno a 2 nahoru, horními částmi do boku). Přidejte 10 cl vody. Doba vaření: 6 minut. Opatrně vyjměte burgery ven. Podávejte.

Vegetariánský cassoulet

 20 min.

 5 min.

#jaro #léto

	2 	4 	6 
vařené fazole haricot (v hrnci Cook4Me nebo ze sklenice)	250 g	500 g	750 g
seitan na velké kusy	100 g	200 g	300 g
vegetariánská klobása, na půlky	1 ks	2 ks	3 ks
mrkev, ostrouhaná a podélně na kousky	1 ks	2 ks	3 ks
rajčata, nasekané	100 g	200 g	300 g
cibule, na čtvrtky a s 2 hřebíčky	1/2	1 ks	1 1/2
rajčatové pyré	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
svazek bylinek	1 ks	1 ks	1 ks
olej, sůl, pepř			
zeleninový vývar	100 ml	200 ml	300 ml

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Rozpalte olej. Restujte cibuli a mrkev 3 minuty. Přidejte rajčatové pyré. Zamíchejte. Přidejte fazole haricot, svazek bylinek, sůl a pepř. Zamíchejte. Nahoru přidejte seitan a klobásy. Nalijte vývar. Doba vaření: 5 minut. Podávejte.






Hlavní chod

Vepřové maso s chilli a kešu ořechy

 10 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
vepřová panenka, velmi tenké plátky	300 g	600 g	900 g
arašídový olej	1,5 lžičce	3 lžičce	4,5 lžičce
jarní cibulky, na 3cm kousky	2 ks	4 ks	6 ks
pražené kešu ořechy	25 g	50 g	75 g
rybí omáčka Nuoc mam	1/2 lžičce	1 lžičce	1,5 lžičce
ústřicová omáčka	1/2 lžičce	1 lžičce	1,5 lžičce
chilli pasta	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
thajská bazalka, omytá a nasekaná (nebo čerstvý koriandr)	1/2 lžičce	1 lžičce	1,5 lžičce




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte olej. Osmahněte cibuli. Přidejte vepřové maso. Opékejte 4 minuty ze všech stran. Přidejte omáčky a chilli pastu. Míchejte po dobu 4 minut. Ozdobte kešu ořechy a thajskou bazalkou. Podávejte.

Zelené kari s rybou

#jaro #podzim

 15 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
rybí filety na velké kostky (cca 5 cm)	250 g	500 g	750 g
kokosová smetana	125 ml	250 ml	375 ml
kokosové mléko	200 ml	400 ml	600 ml
zelené fazolky, omyté, nakrájené na třetinky	50 g	100 g	150 g
bambusové výhonky v konzervě, odkapané	140 g	280 g	320 g
brokolice, omytá, na malé růžičky	100 g	200 g	300 g
kari pasta	1,5 lžičce	3 lžičce	4,5 lžičce
thajská bazalka, omytá a nasekaná (nebo bazalka)	1/2 lžičce	1 lžičce	1,5 lžičce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte kokosovou smetanu a kokosové mléko. Zahřívajte po dobu 5 minut, poté přidejte kari pastu. Vložte brokolici. Po 4 minutách vložte ostatní zeleninu a rybu. Vařte po dobu 2 minut. Dochutte dle potřeby. Přidejte nasekanou bazalku. Ihned podávejte.






Hlavní chod

Zeleninové ragú

#jaro #léto #podzim

 20 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
vařené zelené fazolky	100 g	200 g	300 g
mrkev, oloupaná a nakrájená na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
kapustičky, omyté a rozkrojené na půlky	10 ks	20 ks	30 ks
bílé hlávkové zelí, omyté a nakrájené na tenko	2 listy	4 listy	6 listů
vodnice, oloupaná a nakrájená na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
tvrdý sýr, nakrájený na kostičky	60 g	120 g	180 g
kuřecí vývar	300 ml	600 ml	900 ml
krutony	2 lžičce	4 lžičce	6 lžic
máslo	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
sůl, pepř			

Připravte si přísady. Rozpusťte máslo. Přidejte a opečte krutony. Vymějte z hrnce. Vložte do hrnce zeleninu a vývar. Osolte a opepřete. Příprava v tlakovém hrnci: 4 minuty. Přidejte nakrájený sýr. Rozdělte do misek. Přidejte krutony.



Hlavní chod




Zákusky



Banánový pudink s datlemi

 20 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
banán, oloupaný a na tenké proužky	1 ks	2 ks	3 ks
bílý chleba, bez kůrky a rozdrobený	50 g	100 g	150 g
mléko	100 ml	200 ml	300 ml
med	30 g	60 g	90 g
mandle, nasekané	7 ks	14 ks	21 ks
vypeckované datle, na kostičky	3 ks	6 ks	9 ks
bílý jogurt	2 lžičice	4 lžičice	6 lžic
k servírování	2 misky	4 misky	6 misek

Připravte si ingredience. V misce smíchejte banán, chléb, mandle a datle. Zahřejte mléko a med. Nalijte na první směs. Dobře zamíchejte. Rozdělte do misek. Zakryjte potravinovou fólií. Opláchněte nádobu. Pudinky uvařte v páře s 200 ml vody. Doba vaření: 15 minut. Podávejte teplé nebo studené, polité jogurtem.

Borůvkový piškotový dortík

 15 min.

 18 min.

	2 	4 	6 
velmi měkké máslo	30 g	60 g	90 g
cukr	25 g	50 g	75 g
vejce	2/3	1 1/3	2
hladká mouka	50 g	75 g	75 g
prášek do pečiva	1 g	2 g	3 g
borůvky, omyté	35 g	35 g	100 g




Připravte si ingredience. V misce vyšlehejte máslo s cukrem. Přidejte vejce, poté mouku a prášek do pečiva. Rozdělte do sklenic s borůvkami. Zakryjte víčky a vložte do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 18 minut. Nechejte vychladnout a servírujte ještě mírně teplé.



Broskvový ledový čaj

 10 min.

 2 min.


	2 	4 	6 
broskev, oloupaná a na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
sáček černého čaje	1 ks	2 ks	3 ks
tekutý med	1 lžice	2 lžice	3 lžice
mletá kurkuma (volitelné)	1/4 lžičky	1/2 lžičky	3/4 lžičky
voda	400 ml	800 ml	1200 ml

Připravte si ingredience. Vložte všechny ingredience do nádoby. Doba vaření: 2 minuty Vyjměte čajové sáčky. Zamíchejte. Dejte chladit do džbánu.

Cappuccino krém

 20 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
cukrářské piškoty	2 ks	4 ks	6 ks
silné espresso	20 ml	40 ml	70 ml
kávový extrakt	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
nízkotučná smetana	90 ml	180 ml	270 ml
mléko	30 ml	60 ml	90 ml
bílek	1 ks	2 ks	3 ks

Připravte si ingredience. Vložte cukrářské piškoty do sklenic a polijte je silnou kávou. Smíchejte cukr, bílky, mléko, smetanu a kávový extrakt. Směs rozdělte do sklenic. Zakryjte víčkem a vložte je do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 8 minut Dejte vychladit alespoň na 4 hodiny a poté podávejte zdobené krémem Chantilly/oslazenou šlehačkou a kakaem.



Čokoládové crème brûlée

 10 min.

 10 min.

	2 	4 	6 
čokoláda na vaření, 50 % kaka	30 g	60 g	90 g
nízkotučná smetana	70 ml	140 ml	210 ml
mléko	60 ml	120 ml	180 ml
žloutky	2 ks	4 ks	6 ks
cukr	10 g	20 g	30 g
třtinový cukr	3 lžičky	6 lžiček	9 lžiček

Připravte si ingredience. V misce smíchejte cukr a žloutky. Rozpusťte čokoládu (v nádobě nebo mikrovlnné troubě) a přidejte smetanu a mléko. Smíchejte obě směsi. Rozděte do sklenic. Zakryjte víčky. Doba vaření: 10 minut. Dejte na 12 hodin vychladit. Posypte třtinovým cukrem a karamelizujte flambovací pistolí.

Čokoládovo-banánová pomazánka

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
banány, oloupané na kolečka	100 g	200 g	300 g
čokoláda na vaření, na malé kousky	100 g	200 g	300 g
lískooříšková pomazánka	50 g	100 g	150 g
třtinový cukr	40 g	80 g	120 g
čtvercový pečicí papír, asi 40x40 cm	1 ks	1 ks	1 ks




Připravte si ingredience. Oloupané a nakrájené banány a čokoládu vložte na pečicí papír a vytvořte balíček. Vařte v parním koši s 200 ml vody. Doba vaření: 4 minuty. Rozmixujte s ostatními ingrediencemi. Dejte do sklenice a uchovávejte v chladu. Dobrou chuť!



Čokoládový fondant s překvapením

 25 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
čokoláda na vaření, 50/55 % kaka, rozpuštěná	50 g	100 g	150 g
rozpuštěné máslo	30 g	60 g	90 g
kukuřičná mouka (nebo jiná)	20 g	40 g	60 g
mleté mandle	20 g	40 g	60 g
prášek do pečiva	1/8 lžičky	1/4 lžičky	1/2 lžičky
cukr	25 g	50 g	75 g
vejce	1 ks	2 ks	3 ks
tabulka čokolády, na dva nebo tři díly	1 ks	2 ks	3 ks




Připravte si ingredience. Smíchejte všechny ingredience, nalijte na plech. Přidejte tabulku čokolády. Vložte parní koš do nádoby s 250 ml vody. Doba vaření: 25 minut. Před vyklopením nechte mírně vychladnout. Podávejte.

Dort Caprese

#narozeniny #děti

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
vejce	1 ks	2 ks	3 ks
moučkový cukr	20 g	40 g	60 g
cukr krystal	20 g	40 g	60 g
čokoláda na vaření, 55 % kaka, rozpuštěná	40 g	80 g	120 g
rozpuštěné máslo	40 g	80 g	120 g
mleté mandle	40 g	80 g	120 g
loupané mandle, opražené a nasekané	30 g	60 g	90 g
moučkový cukr na ozdobu			

Připravte si ingredience. Smíchejte čokoládu a máslo. Vajíčka a cukry šlehejte 10 minut. Přidejte čokoládu s máslem a ostatní ingredience. Nalijte do formy na pečení. Do nádoby vlijte 200 ml vody. Vložte parní koš a poté formu na pečení. Doba vaření: 25 minut Vyklopte. Nechte vychladnout. Posypte moučkovým cukrem.






Cheesecake ze semoliny

 5 min.

 0 min.

#zima #narozeniny #děti #vánoce

	2 	4 	6 
mléko	230 ml	460 ml	700 ml
tuhý med	40 g	80 g	120 g
jemná pšeničná semolina	33 g	65 g	100 g
smetanový sýr	70 g	140 g	220 g




Připravte si ingredience. Přidejte mléko, sýr a med. Míchejte, aby se sýr rozpustil. Přidejte semolinu. Míchejte, dokud směs nezhoustne. Nalijte do formy. Zakryjte potravinovou fólií. Dejte vychladit. Vyklopte a podávejte!

Jablečná omeleta

 15 min.

 0 min.

#zima

	2 	4 	6 
vejce	2 ks	4 ks	6 ks
jablko Golden Delicious, oloupané a na osm dílků	1 ks	2 ks	3 ks
lehce solené máslo (nebo nesolené)	10 g	20 g	30 g
cukr	15 g	30 g	45 g
sůl, pepř			

Připravte si ingredience. Rozšlehejte vejce. Osolte. Rozpusťte máslo. Přidejte cukr, pak jablka a vařte do změknutí. Přidejte vejce a udělejte omeletu. Jemně přesuňte omeletu na talíř a podávejte.






Jednoduchá čokoládová pěna

 15 min.

 0 min.

#děti

	2 	4 	6 
čokoláda na vaření, 50/55 % kaka, jemně nasekaná	65 g	125 g	200 g
cukr	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky
bílky	2 ks	4 ks	6 ks
máslo (nejlépe jemně solené)	30 g	60 g	90 g

Připravte si ingredience. V misce vyšlehejte bílky. Přidejte cukr a šlehejte, dokud se nevytvoří kopečky. Odložte stranou. Rozpusťte máslo. Jakmile se rozpustí, přidejte čokoládu a za stálého míchání také rozpusťte. Nalijte do jiné misky. Přidejte bílky ve dvou dávkách. Před podáváním dejte na několik hodin vychladit.




Karamelový krém

 15 min.

 4 min.

#narozeniny

#děti

	2 	4 	6 
cukr na karamel	40 g	80 g	110 g
cukr na smetanu	20 g	40 g	60 g
střední žloutky	0 ks	2 ks	1 ks
vejce	1 ks	1 ks	2 ks
mléko	130 ml	270 ml	450 ml




Připravte si ingredience. V nádobě zkaramelizujte cukr. Rozdělte do sklenic. Zbytek cukru smíchejte s vejcem a mlékem. Rozdělte do sklenic na karamel. Zakryjte sklenice víčkem. Vložte do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 4 minuty. Před podáváním dejte alespoň na 2 hodiny vychladit.



Kokosový a čokoládový krém

 20 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
kokosové mléko	150 ml	300 ml	450 ml
kukuřičná mouka	10 g	20 g	30 g
bílek	1 ks	2 ks	3 ks
nízkotučná smetana (nebo mléko)	50 ml	100 ml	150 ml
cukr	40 g	80 g	120 g
plátek želatiny (namočený ve studené vodě)	1x 2 g	2x 2 g	3x 2 g
čokoládová pomazánka	2 lžičce	4 lžičce	6 lžic
misky	2x 140 ml	4x 140 ml	6x 140 ml




Připravte si ingredience. Do každé misky dejte 1 lžici pomazánky. Odložte stranou. Kukuřičnou mouku smíchejte s kokosovým mlékem a smetanou. Nalijte směs do nádoby. Míchejte, dokud nezhoustne. Přidejte okapanou želatinu. Přidejte cukr a bílek. Nalijte do misek. Zakryjte potravinovou fólií. Vložte do čisté nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 15 minut. Nechejte vychladnout.

Kompot z jablek a kiwi

 20 min.

 5 min.

#valentýn

	2 	4 	6 
velké jablko, oloupané, bez jadřince a na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
kiwi, oloupané a na kostičky	1 ks	2 ks	3 ks
směs sušeného ovoce (rozinky, brusinky, třešně atd.)	40 g	80 g	120 g
směs semínek (dýňová, lněná, chia, slunečnicová semínka atd.)	10 g	20 g	30 g

ovoce. Doba vaření: 5 minut Rozmixujte ovoce v misce. Přidejte semínka a okapané sušené ovoce.






Kompot z jablek, banánu a vanilky

 10 min.

 4 min.

#zima

#děti

	2 	4 	6 
banány, oloupané a na malé kousky	2 ks	4 ks	6 ks
jablko Golden Delicious, oloupané, bez jadřinců a na kostičky	1/2	1 ks	1 1/2
vanilkový lusk, podélně rozříznutý a vyškrábaný	1/3	2/3	1 ks
tekutý med (volitelné)	2 lžičky	4 lžičky	6 lžiček
citronová šťáva	1 lžička	2 lžičky	3 lžičky




Připravte si ingredience. Smíchané ovoce dejte na pečicí papír a vytvořte balíček. Vložte do parního koše, poté vložte koš do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 4 minuty. Rozmačkejte vidličkou nebo rozmixujte. Dejte vychladit.

Kompot z rebarbory a jahod

 20 min.

 3 min.

#děti

	2 	4 	6 
rebarbora, omytá a na kousky 3-4 cm	300 g	600 g	900 g
sladkosti s jahodovou příchutí	50 g	100 g	150 g
cukr	20 g	40 g	60 g

Připravte si ingredience. Vložte rebarboru do parního koše, poté vložte koš do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 3 minuty. V misce smíchejte s cukrem a sladkostmi. Nechejte vychladnout v lednici. Dobrou chuť!






Kořeněná marmeláda

 20 min.

 10 min.

#jaro

	2 	4 	6 
hořké nevoskované pomeranče, na kostičky	300 g	600 g	800 g
čerstvě vymačkaná hořká pomerančová šťáva	40 ml	60 ml	90 ml
hřebíček	1 ks	2 ks	3 ks
celá skořice	1/2	1 ks	1 1/2
cukr	300 g	600 g	800 g
pektin	10 g	20 g	30 g
koňak a pomerančový likér	30 ml	50 ml	70 ml
šťáva z limetky	1/2	1 ks	1 1/2
vroucí voda	500 ml	1 l	1 l




Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte vroucí vodu. Přidejte nakrájené pomeranče. Blanšírujte vařením po dobu 10 minut. Nechejte odkapat. Vložte blanširované pomeranče zpět do nádoby. Přidejte všechny ostatní ingredience. Doba vaření: 10 minut Odstraňte hřebíčky a skořici. Zamíchejte. Nechejte zcela vychladnout. Podávejte!

Mandlovo-medový dezert

 10 min.

 0 min.

#vánoce

	2 	4 	6 
neslazené mandlové mléko (bio obchod)	230 g	450 g	680 g
plátek želatiny změkklý ve studené vodě	1 ks (2 g)	2 ks (4 g)	3 ks (6 g)
mandarinkový med (nebo jiný)	30 g	60 g	90 g
kukuřičný škrob ředěný v malém množství mandlového mléka	5 g	10 g	15 g
mandlové pyré (bio obchod)	30 g	60 g	90 g
pražené ořechy	2 lžíce	4 lžíce	6 lžic

Připravte si ingredience. Želatinu nechejte odkapat. Všechny ingredience vložte do nádoby. Přiveďte k varu a zamíchejte. Podávejte v pěkných sklenicích. Dejte na 12 hodin vychladit. Ozdobte praženými ořechy a podávejte.






Mléčný pudink Mouhalabieh

 15 min.

 1 min.

#jaro #léto #podzim




	2 	4 	6 
mléko	200 ml	400 ml	600 ml
cukr	12 g	25 g	35 g
kukuřičná mouka	12 g	25 g	35 g
voda z pomerančových květů	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
med	40 g	80 g	120 g
čerstvě vymačkaná citronová šťáva	40 ml	80 ml	120 ml
plátek želatiny namočený ve studené vodě	1/2	1 ks	1 1/2
voda	60 ml	120 ml	180 ml
čerstvé nesolené pistácie, nasekané	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. V misce smíchejte cukr a kukuřičnou mouku. Do nádoby vložte mléko, vodu z pomerančových květů a směs cukru a kukuřičné mouky. Za stálého míchání přiveďte k varu. Rozlijte do sklenic. Opláchněte nádobu. Do nádoby nalijte citronovou šťávu, vodu, med a okapanou želatinu. Doba vaření: 1 minuta. Rozlijte do sklenic. Dejte na 12 hodin vychladit. Ozdobte pistáciemi.

Mrkvové muffiny

 15 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
mouka na těstoviny	45 g	90 g	140 g
směs koření nebo skořice/zázvor/muškatový oříšek	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
prášek do pečiva	1/3 lžičky	2/3 lžičky	1 lžička
zlatý krupicový cukr	25 g	50 g	75 g
strouhaný kokos	15 g	30 g	45 g
olej	20 g	40 g	60 g
rostlinné mléko	45 g	90 g	135 g
strouhaná mrkev	40 g	80 g	120 g
rozinky	20 g	40 g	60 g
citronová šťáva	10 ml	15 ml	25 ml




Připravte si ingredience. Smíchejte ingredience v daném pořadí. Směs nalijte do forem na muffiny. Zakryjte potravinovou fólií. Vařte v páře v parním koši s 200 ml vody. Doba vaření: 15 minut. Před podáváním nechejte vychladnout.



Panna cotta s citronem a hruškou

 10 min.

 5 min.




	2 	4 	6 
nízkotučná smetana	200 ml	400 ml	600 ml
cukr	3 lžíce	6 lžíc	9 lžíc
limetka (šťáva a kůra)	1/2	1 ks	1 1/2
hnědý cukr	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
plátek želatiny	1 1/2	3 ks	4 1/2
hrušky, oloupané a na malé kostky	100 g	200 g	300 g
máslo	5 g	7 g	10 g
voda	50 ml	70 ml	100 ml
sklenice			

Připravte si ingredience. Hrušky oloupejte a nakrájejte na kostičky. Želatinu nechte změkhnout v malém množství ledové vody. Do nádoby vlijte smetanu. Přidejte cukr, kůry, želatinu a šlehejte (do rovnoměrné konzistence). Rozlijte do sklenic. Dejte na 6 hodin vychladit. Do nádoby vložte kostičky hrušek společně s máslem, citronovou šťávou, vodou a třtinovým cukrem. Doba vaření: 5 minut. Podávejte panna cottu vychlazenou s lžící hruškového kompotu.

Panna cotta s jahodami

 10 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
plátek želatiny namočený ve studené vodě	1 ks (2 g)	2 ks (4 g)	3 ks (6 g)
mléko	50 ml	100 ml	150 ml
plnotučná smetana (30 % tuku)	150 ml	300 ml	450 ml
cukr	15 g	30 g	45 g
vyškrábaný vanilkový lusk	1/3	2/3	1 ks
jahody	200 g	400 g	600 g
tekutý med	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce

Připravte si ingredience. Do nádoby nalijte med. Zahřejte med. Přidejte jahody. 5 minut povařte. Jahody vyjměte. Tekutinu nechte v nádobě. Do nádoby nalijte mléko, smetanu, cukr, vanilku a okapanou želatinu. Míchejte a přiveďte k varu. Rozdělte do pěkných servírovacích misek. Dejte na 12 hodin vychladit. Podávejte s jahodami.






Tiramisu cheesecake

 15 min.

 9 min.

#jaro #léto

	2 	4 	6 
mascarpone	100 g	200 g	300 g
cukr	25 g	50 g	75 g
malé vejce	1 ks	2 ks	3 ks
mléko	30 ml	50 ml	80 ml
cukrářské piškoty	3 ks	6 ks	9 ks
slazená černá káva	100 ml	200 ml	300 ml
Amaretto (nebo rum) smíchané s kávou	10 ml	20 ml	30 ml
hliníkové misky	2x 140 ml	4x 140 ml	6x 140 ml
kakaový prášek k dekoraci			




Připravte si všechny ingredience. Pokryjte dno misek cukrářskými piškotami. Namočte je do kávy. V misce smíchejte všechny ostatní ingredience kromě cukrářských piškotů namočených do kávy. Směs nalijte na cukrářské piškoty. Misky zakryjte potravinovou fólií. Vložte do nádoby s 200 ml vody. Doba vaření: 9 minut. Nechejte vychladnout. Vyklopte. Posypte kakaem a podávejte.

Tvaroh s červenými plody

 5 min.

 1 min.

#podzim #zima

	2 	4 	6 
vychlazený tvaroh, hodinu odkapaný	2 porce	4 porce	6 porce
jahody, na čtvrtky	75 g	150 g	230 g
ostružiny	35 g	70 g	105 g
borůvky	35 g	70 g	105 g
cukr	1 lžice	2 lžice	3 lžice
limetka (kůra a šťáva)	1/2	1 ks	1 1/2
pomerančová šťáva	5 cl	7 cl	10 cl
piniové oříšky, opražené (volitelné pro dekoraci)	1 lžice	2 lžice	3 lžice

Připravte si ingredience. Do nádoby vložte červené bobuloviny, cukr, citronovou šťávu a pomerančovou šťávu. Utěsněte. Doba vaření: 1 minuta. Na porce tvarohu přidejte teplé ovoce. Na ozdobu posypte citrónovou kůrou a piniovými oříšky.

