

Obsah

Úvod	7
Tea Olivová – Královské zbytky	12
Banánovo-ovesné sušenky	17
Bramborová frittata	19
Houbové karbanátky	21
Jablečné muffiny	23
Kefírové lívance s borůvkami	25
Květákově-bramborové placky	27
Sendviče s trhaným masem	29
Těstoviny s omáčkou z pečené zeleniny	31
Zeleninový krém	33
Ilona Bansal – Indická kuchyně	34
Brambory s mrkví	39
Cizrnové curry	41
Placka plněná kořeněnou bramborovou směsí	43
Zeleninové sabží	45
Kuřecí paličky tandoori	47
Dal z červené čočky	49
Curry s kuličkami z mletého kuřecího masa	51
Chapati	53
Banánové lassi	55
Markéta Chovancová – Pečení	56
Vláčná mrkvová bábovka	61
Perník na plech	63
Rychlý chléb bez hnětení	65
Bramborový koláč	67
Rychlý koláč s jablky	69
Skořicové šneky	71
Bublanina	73
Čokoládový banánový chlebiček	75
Pletýnky	77

Michaela Smolková – Luštěniny	78
Pár tipů ke konzumaci a přípravě luštěnin	82
Papriková pomazánka z červené čočky	85
Hummus z pečené cizrny s vlašskými ořechy	87
Krémová polévka z máslových fazolí	89
Polévka ze žlutého hrachu s opečenou mrkví	91
Čočková sekaná	93
Burgerové placky z mungo fazolí	95
Pečená rýže se zeleninou a horskou čočkou	97
Švédské kuličky z čočky belugy	99
Svačkový koláč s čokoládovým krémem	101
Barbora Charvátová – Maso a pomalé vaření	102
Několik mých tipů, kterak při vaření ušetřit	106
Domácí bujón	109
Hovězí na česneku a chilli	113
Kuřecí paličky na černém pivě	115
Hovězí kostky s mrkví a hráškem	117
Sekaná s červenou řepou	119
Kroupoto se zelím a klobásou	121
Kuřecí závitky se špenátem	123
Gulášová polévka	125
Vepřová krkovice na kmíně	127
Nádivka	129
Buřtguláš	131
Zapečené těstoviny s klobásou a zeleninou	133
Vepřový jazyk s křenovou omáčkou	135
Hovězí kostky s kapustou	137
Pastýřský koláč	139
Holubky z mletého vepřového masa	141