



### Vitaminový salát s filátkou pomerančů a grapefruitu

Pro 4 osoby:

- 1 vanička polníčkového salátu
- 1 grapefruit
- frisse salát
- 1 pomeranč
- dubový salát
- parmezán
- červená čekanka
- 1 dcl olivového oleje

Saláty vypereme, zbavíme nečistot a necháme okapat. Pomeranč a grapefruit ostrým nožem okrájíme až k dužině a vykrájíme pouze masitá filátka ve tvaru měsíčku. Štávu, kterou vymačkáme ze zbytku pomeranče a grapefruitu, smícháme s olivovým olejem. Saláty upravíme na talíři a kombinujeme je s filátkou pomeranče a grapefruitu. Na hrubém struhadle nastrouháme parmezán a salát posypeme. Olivový olej se šťávou z pomeranče a grapefruitu přelijeme přes salát. Pro zvýraznění chuti můžeme salát ještě posypat nakrájenou pažitku a petrželí.



### Gratinované maliny v lehkém sabayone

Pro 4 osoby:

- 6 žloutků, 3 dcl bílého vína
- 400 g čerstvých malin
- 100 g cukru moučka
- snítky čerstvé máty

V horké vodní lázni v nerezové míse vyšleháme metličkou žloutky společně s cukrem a bílým vínem tak, aby se vytvořila jemná pěna. Pozor – vodní lázeň nesmí vřít, protože by se v krému začaly tvořit hrudky. Krém sabayone vlijeme do gratinovací porcelánové mísy, přidáme maliny a zapečeme v troubě rozpálené na 200° C asi 5 – 7 minut.

Dozdobíme snítkou máty a posypeme moučkovým cukrem.

### Grilovaný filet z tuňáka na kompotu z cherry rajčat a černých oliv, šťouchané brambory

Pro 4 osoby:

- 600 g čistého filetu z tuňáka
- 100 g cherry rajčat
- 50 g černých oliv
- 2 dcl bílého vína
- 1 malá šalotka
- 1 dcl olivového oleje
- 50 g másla, sůl

**Šťouchané brambory:**

- 6 středně velkých brambor
- 1,5 dcl smetany
- 1 stroužek česneku
- pažitka
- sůl
- pepř

Očištěný filet z tuňáka nakrájíme na čtyři porce, osolíme a vložíme do olejem potřené mísy a dáme péct na 15 – 18 minut do trouby vyhřáté na 170 °C. Ve vysoké pánvi zatím svaříme bílé víno s jemně nasekanou šalotkou a zredukujeme varem obsah vína asi na polovinu. Sundáme z plotny a necháme dvě až tři minuty vychladnout a poté vmícháme máslo. Přidáme na půlky rozkrojené cherry rajčátka, olivy a jemně nasekanou pažitku.

Oškrábané uvařené brambory scedíme, rozšťoucháme, přidáme lisovaný česnek, sůl, pepř a pažitku a studenou smetanu a dobře promícháme. Šťouchané brambory prohřejeme a vše dáme na talíř.



### Marinované jehněčí kotletky na čerstvém listovém špenátu a domácí fettuccine

Pro 4 osoby:

- 600 g jehněčích kotlet
- 300 g listového špenátu
- 250 g čerstvých těstovin fettuccine
- 150 g bylinkového másla
- 2 dcl olivového oleje
- 4 dcl omáčky demi-glace
- 3 stroužky česneku
- 1 střední šalotka
- muškátový oříšek
- sůl, pepř
- čerstvý rozmarýn

Z kotlet odstraníme přebytečný lůj a všechny blanky. Maso vždy marinujeme v olivovém oleji ochuceném bylinkami a plátky česneku. Naložené maso necháme minimálně dvě hodiny před přípravou v chladnu. Na rozpálené pánvi kotletky zprudka z obou stran opečeme a přendáme je do pečicí mísy. Přidáme plátky bylinkového másla, čerstvý rozmarýn, osolíme, opepříme a pečeme v troubě vyhřáté na 170 °C maximálně 12 až 15 minut. Mezitím uvaříme těstoviny fettuccine. Výborným doplňkem je čerstvý listový špenát. Jeho příprava zabere maximálně pět minut. Jemně nakrájenou cibulku orestujeme na olivovém oleji, přidáme opaný a stonků zbavený špenát a dochutíme plátky česneku. Osolíme, opepříme a můžeme přidat trochu nastrouhaného muškátového oříšku.

K jehněčímu masu je ideální omáčka demi-glace s plátky mladého česneku a čerstvým rozmarýnem. Pro zjemnění chuti do ní můžeme přidat pár kapek červeného vína.