



- 54 Špagety zapečené s rukolou
- 56 Opékané nudle
- 56 Sezamové nudle s tofu
- 58 Cuketové špagety s pestem

Z pole i z lesa

- 62 Smetanové brambory s česnekem
- 64 Opékaný salát s tofu a chilli
- 66 Smažené houby
- 68 Fazolové noky s mozzarellou a rajčaty
- 70 Portobello burger
- 70 Kapsy se špenátem
- 72 Japonský lilék s misem
- 74 Gado gado
- 76 Celerový pekáček s ořechy
- 76 Chřest s křupavou krustou
- 78 Pečená zelenina s kaší z fazolí
- 80 Pečená hlíva s celerovou kaší
- 82 Pissaladière s liškami a olivami
- 82 Pizza s květákem a raclettem
- 84 Vejce v bramboráku
- 84 Jarní frittata
- 86 Chřest s bylinkovou kaší
- 88 Lilkové kari

Zrnění

- 92 Zapečené kernotto s kozím sýrem
- 94 Sladký pohankový salát
- 94 Sladké ovesné placičky
- 96 Zelená pšenice s fenýklem
- 96 Pohankový salát s jahodami a fetou
- 96 Tabbouleh
- 96 Řecký salát s rýží natural
- 98 Quinoový salát s dýní
- 98 Pilaf s meruňkami

Pořádné polévky

- 8 Zimní zeleninová polévka
- 8 Rajčatová polévka s tortillami
- 10 Houbový krém
- 10 Květákový krém
- 12 Polévka miso
- 12 Posilující polévka se zázvorem
- 14 Čočkovo-česneková polévka
- 14 Polévka z růžičkové kapusty
- 16 Polévka z kořenové zeleniny
- 16 Mrkvová polévka
- 18 Hrášková polévka s ředkvičkami
- 18 Krém z bílého chřestu

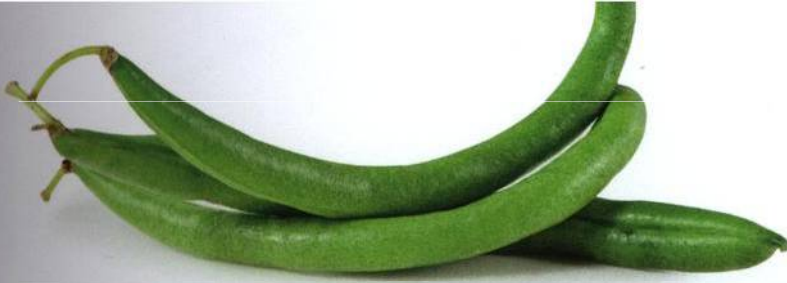
- 30 Čekankový salát
- 32 Salát s enoki, špenátem a čekankou
- 32 Salát z bílé ředkve s wakame
- 34 Quinoový salát s čajem a sezamem
- 36 Bramborový salát s vodnicí a wasabi
- 38 Bramborový salát s pestem z koriandru
- 38 Bramborový salát s rajčaty a mozzarellou
- 40 Ledový salát se ztraceným vejcem
- 40 Salát s jablky a kořeněnou zálivkou

Výjimečné saláty

- 22 Dýňovo-řepný salát se smetanou
- 24 Cuketový salát s krutony
- 26 Teplý květákový salát
- 28 Coleslaw se sýrem
- 28 Salát z ředkve, hrášku a hrušek
- 28 Salát s okurkou a tahini zálivkou
- 28 Salát z pekinského zelí
- 30 Salát s hruškami a modrým sýrem

Nudle & spol.

- 44 Těstoviny s cuketovým pestem
- 46 Těstoviny s rajčatovou omáčkou
- 48 Těstoviny se zeleninou a jogurtem
- 48 Nudle s omáčkou z 1 hrnce
- 50 Lilkové lasagne
- 52 Tyrolské knedlíčky se špenátem



- 100 Rizoto s pohankou
- 100 Rizoto s hříbký
- 100 Rizoto s červenou řepou
- 100 Se strouhankou
- 102 Placičky z pohankové lámanky
- 102 Papriky s jáhlami

Pro chuť i na večírek

- 106 Křupavé prstíky s kozím sýrem
- 106 Lupínky z kadeřávku
- 108 Obrácené koláčky s mrkví
- 110 Vietnamská bageta s omeletou
- 112 Bramborové lupínky z trouby
- 112 Pastinákové hranolky
- 112 Pečené batáty se sójovou omáčkou
- 112 Lupínky z řepy & dip z jogurtu
- 114 Kvěťáková tempura
- 114 Špízy s tofu a šiiitake
- 116 Tataráček z chřestu a avokáda
- 118 Vajíčkové sendviče
- 118 Okurkové sendviče
- 120 Dip s karamelovou červenou cibulí
- 120 Dip z kozího sýra a sušených rajčat
- 120 Hráškový dip s fetou
- 120 Vylepšený hummus

Trocha masa nevdí

- 124 Těstoviny, kapustičky & slanina
- 124 Macaroni s cibulí a sardelkami
- 126 Zelené fazolky s vejci
- 126 Ředkvičkové carpaccio & salsa verde
- 128 Chlupaté knedlíky
- 130 Zelňáky se škvarky
- 130 Bramborák
- 132 Kroupová polévka se zeleninou
- 134 Kapustové karbanátky
- 134 Karbanátky z ovesných vloček

Dezerty plné zeleniny

- 138 Cuketový dort
- 140 Mandlovo-mrkvový chlebiček
- 140 Červenořepný chlebiček
- 142 Bramborová bábovka
- 142 Kostky s dýní
- 144 Zelené muffiny (sladké)
- 144 Mrkvové sušenky
- 146 Dýňový koláč
- 148 Muffiny s kysaným zelím
- 148 Mrkvové muffiny
- 150 Řepánky
- 150 Červenořepné brownies

Servis

- 154 Bez masa
- 155 Devatero rad, jak jíst méně masa
- 156 **Rejstřík**

