

OBSAH

POMAZÁNKY

5

Pomazánkový základ z hrašky	5
Celerovo-mrkvová pomazánka z hrašky	6
Křenová pomazánka z hrašky	6
Pomazánka z cizrny	7
Pomazánka z červené řepy s křenem	8
Pomazánka z uzeného tofu	8
Žitno-pšeničné placky	8
Cizrno-avokádový dip s bílým jogurtem	9
Ředkvičkové tzatziki s žervé	9
Celerová pomazánka s tvarohem	9
Tvarohová pomazánka se sušenými rajčaty	10
Pomazánka z červené čočky a česneku	10

POLÉVKY

11

Bramborová polévka zahuštěná hraškou	11
Hlívová polévka zahuštěná hraškou	12
Špenátová polévka	12
Polévka z fazolí adzuki	13
Dršťková polévka ze seitanu	13
Zeleninový vývar s quinoou	14
Farmářská polévka s tarhoňou	14
Dýňová polévka se slunečnicovým semínkem	15
Zeleninový vývar s mrkvovými noky	15

HLAVNÍ JÍDLA

16

Špenátové lasagne s hraškou	16
Rumunské paprikové lusky plněné hrškovou směsí	17
Zeleninové karbanátky s hraškou	18
Zapečené brambory s pohankou	19
Jáhly se zeleninou a tempehem	20
Kukuřičná tortilla plněná kuřecím masem a pečenou zeleninou	21
Hovězí kostky dušené na červeném víně a zelenině	22
Treska pečená na másle s citronovým přelivem	22
Králík na česneku	23

Pečené cibule plněné králičím ragú	24
Pečená ryba a kořeněný kuskus s rajčaty	24
Gratinovaný květák s cuketou a vločkami	25
Kuřecí nudličky v sýrovo-hraškovém těstíčku	25
Staročeské těstoviny se zelím a restovanou cibulkou	26
Špcele s nivovou omáčkou sypané pórkem	26
Gratinované penne s drčenými rajčaty v bešamelu	27
Kuřecí soté s kurkumou a olivami, bulgurová rýže	28
Kotleta na tymiánu s pečenou podzimní zeleninou	29
Dušená cizrna s cuketou	30
Špaldové rizoto se zeleninou	30
Pečená červená řepa s vlaškými ořechy	31
Mexická směs s kardamomem	31
Krůtí nudličky s fazolovými lusky a baby karotkou v páře	32
Pohankové karbanátky v hráškovém těstíčku	32
Zadělávaná kapusta s bramborem pod hráškovou peřinkou	33

SALÁTY

34

Zeleninový salát s majonézou z hrašky	34
Ovocný salát s mandlovými lupínky	35
Salát plný vitamínů se sýrem feta	35
Jarní salát s červenou čočkou a oreganem	36
Salát z červené řepy s pomerančem	36

DEZERTY

37

Čokoládová pěna s banánem	37
Snadný citronový cheesecake z hrašky	38
Kokosové řezy	39
Vločkový koláč s tvarohem	40
Bezlepkový páj s mákem	40
Mrkvovo-ořechový koláč s citronovou polevou	41
Pohankový perník s kousky jablek	42
Vločková kaše s dušenými jableky	43
Celozrnné palačinky s ovocným žahourem	44
Koláč ze špaldové mouky s ovocem	44
Jáhlový dort s ovocem	45
Tiramisu z tofu	45