

OBSAH

- **Předmluva** 9
- **Pro koho je kniha určena?** 10
- **Co jíst?** 11
- **Seznam surovin použitých v receptech** 16
- **Zásady vaření** 20
- **Ranní zeleninové polévky** 22
 - Polévka s mrkví, cibulí a celerovou natí 24
 - Polévka s mrkví, cibulí a pórkem 24
 - Polévka s petrželí, ředkvičkou a brokolici 25
 - Polévka s celerem, ředkvičkou a květákem 26
 - Polévka s mrkví, jarní cibulkou a brokolici 27
 - Polévka s petrželí, kedlubnou a pórkem 27
 - Polévka s celerem, ředkvičkou a brokolici 28
 - Polévka s mrkví, cibulí a květákem 28
 - Polévka s petrželí, kedlubnou a květákem 29
 - Polévka s celerem, ředkvičkou a pórkem 29
 - Polévka s celerem, ředkvičkou a brokolici 30
 - Polévka s mrkví, kedlubnou a pórkem 30
 - Polévka s petrželí, cibulí a pórkem 31
 - Polévka s celerem, cibulí a pórkem 31
 - Polévka s mrkví, ředkvičkou a pórkem 33
 - Polévka s petrželí, ředkvičkou a pórkem 33
 - Polévka s celerem, kedlubnou a pórkem 34
 - Polévka s mrkví, kedlubnou a brokolici 34
 - Polévka s petrželí, cibulí a brokolici 35
 - Polévka s celerem, cibulí a brokolici 35
 - Polévka s mrkví, ředkvičkou a brokolici 36
 - Polévka s celerem, kedlubnou a brokolici 36
 - Polévka s petrželí, kedlubnou a brokolici 37
 - Polévka s mrkví, kedlubnou a květákem 37
 - Polévka s petrželí, cibulí a květákem 39
 - Polévka s celerem, cibulí a květákem 39
 - Polévka s mrkví, ředkvičkou a květákem 40
 - Polévka s petrželí, ředkvičkou a květákem 40
 - Polévka s celerem, kedlubnou a květákem 41
 - Polévka s mrkví, jarní cibulkou a kopřivami (listy špenátu) 41
 - Polévka s mrkví, cuketou a květákem 42
- **Ranní kaše** 44
 - Jáhlová kaše 46
 - Kaše z jemných ovesných vloček s klíčky a se lněným semínkem 46
 - Jáhlová kaše se lněným a sezamovým semínkem a opraženými mandlemi 46
 - Jáhlová kaše se semínky, dušenou mrkví a praženými dýhlovými semínky 46



Kaše z bezprašičkoj ovsu	50
Kaše z bezprašičkoj ovsu se lilejnym seminkem a restvanou mlki	50
Kaše z bezprašičkoj ovsu se lilejnym seminkem, manšlino a praželjnyj džinovnyj seminky	51
Kaše z bezprašičkoj ovsu se lilejnym seminkem a džinovnyj porčkem	52
Kaše z bezprašičkoj ovsu se lilejnym seminkem, restvanou obušl a praželjnyj džinovnyj seminky	51
Ryzovs kaše	54
Ryzovs kaše s šakosovym mlkem, ječmym šaldem a karabem	54
Ryzovs kaše se lilejnym a sezamovym seminkem a manšlino	55
Ryzovs kaše se džinovno-ovsnyj seminky a restvanym porčkem	56
Ryzovs kaše se seminky, restvanou obušl a nugačevou mlki	58
Sjaldovs kaše	59
Sjaldovs kaše se lilejnym a sezamovym seminkem a manšlino	59
Kaše z ryzovne pokruchnyj se seminky a manšlino	60
Kaše z bulgurov se lilejnym a sezamovym seminkem a manšlino	61
Kaše z bulgurov s restvanou obušl a mlki	62
Pohankovs kaše	63
Pohankovs kaše s restvanym seminky	63
Pohankovs kaše se lilejnym seminkem a džinovou mlki	65
Kakurčevs kaše	66
Kakurčevs kaše s džinovym porčkem a mlki	66
Kakurčevs kaše s praželjnyj seminky	67
Kaše z ryzovne krapice a manšlinoj mlka	68
Kaše ze sjaldovne krapice a manšlinoj mlka	69
Kaše z polnolnove krapice a manšlinoj mlka	69
Sjaldovne ovsnad s džinovym seminky	71

Polejni polevkys 72

Zeleninovs vočkarni a sješenou čerovnou mlk	73
Zeleninovs s nalyjnyj pečmenem a sudonou peččelovou mlk	76
Zeleninovs s čerovnou čočkovu a s ječmnyj ovsnyj vočkarni	77
Brodilčevs kvečovs	78

Zeleninovs s šakosem adžiki a nalyjnyj pečmenem	80
Brodilčevs s šakosem adžiki a bezpraželjnyj ovsom	81
Čerovčevs s ječmou jednoručkovu	82
Pečovs s šakosem adžiki, ovsnyj vočkarni a lilejnym seminkem	83
Kodulčovs s jiljarni a se lilejnym seminkem	85
Kodulčovs s čerovnou čočkovu	86
Čučlovs s odžorem z ovsu bezprašičkoj	87
Rečkovs	88
Krečlovs s jiljarni a se lilejnym seminkem	90
Krečlovs s ržj	91
Zeleninovs s močkaju šau arame	93
Kjėnovs čerovne -kečlovčevs s řasou arame	95
Kjėnovs šperičevs se sjaldov a ovsnyj vočkarni	96
Zeleninovs s ržj	96
Jarni špančakovs s karčevem a lilejnym seminkem	97
Čučlovčevs s čerovnem medelčim a gočubkovym krapicami	98
Zeleninovs s čerovnou jiljarni a ržjovju	100
Zeleninovs s praželjnyj ovsnyj vočkarni a mlk z jarni obušl	105
Kodulčovs s čerovnou čočkovu a kvascem	102
Zeleninovs s nalyjnyj pečmenem, jiljarni a lilejnym seminkem	103
Pečovs s mlki a obušl	105
Kjėnovs vočkarni s kečlovčevu	106
Kjėnovs čočkovs z čerovne čočky	107
Čučlovs z lilejke čočky	108
Rečkovčevs se zrnem sjaldy a čerovnou čočkovu	108
Zeleninovs šlakčevem, zrnem sjaldy a lilejnym seminkem	111
Zapovovs	112
Zeleninovs se lilejnym seminkem, nudlino a řasou včakame	113
Makovs se zrnem sjaldy a lilejnym seminkem	113
Čučlovčevs s čerovnem, lilejnym seminkem a řasou včakame	116
Jarni zeleninovs se lilejnym odžem	117
Kodulčovs z džinovčevs ovsnyj vočkarni	118
Čerovčevs s ječmnyj křancem, nalyjnyj pečmenem a řasou včakame	120

Obědová s rafiřem pečením a fazou wakame	123
Křenová polévka	127
Květáková s nudličkami	123
Čiastová s červenou čočkou a fazou wakame	135
Zelenová s fazolovým luský a fazou wakame	138
Zelenová s vyvárem z cibule a fazou wakame	137
Kedrláková s jarní cibulkou zapečená jablem	138
Pluháňová s rafiřem a fazolovým luský	138
Zelenová s červenou čočkou a ryží	138
Kohlbárová s restovanou cibulkou	132
Zelňa	131
Zelňa s květákem a fazou wakame	135
Křenová omáčka	136
Kapustová	137
Zelenová se zakladem kuřáka polévky z celého mrazáčku a rozmrazeného kyslého kaprala z odvaru z orsá bezprádkého	138
Boklčková s červenou čočkou	141
Čokňová z červené čočky	142
Křenová Hrábková	143
Kedrláková s hráškem	143
Kapustová s česnekem a fazou wakame	140
Zelňa zjemňová s čerstvě nasekanou bazalkou	147
Zelňa zjemňová s čerstvě nasekanou petrželovou natí	148
Zelňa zjemňová s ryží a čerstvě nasekanou petrželovou natí	150
Čiastová s bulgurem, lileřným semínkem a mořskou řasou kombu	151
Polévka z červené čočky s fazolovým luský a fazou kombu	152
Polévka kuřáka polévka z celého mrazáčku a rozmrazeného kyslého	153
Zelenová polévka s ovsem bezprádkým	155
Křenová dipová	156
Redřičková s brokolici a nerezyní vlákna	157
Zelenová s odvarem z orsá bezprádkého a mokrěnou fazou kombu	158

Utírejte nádu s bulgurem, dle chuti misku a bystrým zelím, vyprásk
kousky mořské řasy wakame

Restování s restovanou cibulí, mřkvy a pokrmem

Smáčkání tempesť s kulečnou ryží natuřil a restovanou jarní
cibulkou, lileřným sponěm a nasekanou mřkvy

Smáčkání tempesť s jablem, lileřným semínkem, restovanou cibulí,
mřkvy, lileřným sponěm a puštěným lóčou

Talíř restované zeleniny a sponěm s červenou čočkou a jablem. Káři

Práži z červené čočky a nabeřou pečením s restovanou pokrmem, čiastou,
cibulí, mřkvy, sponěm a puštěným dřiřyním a nabeřou semínky

Práži z červené čočky a nabeřou pečením s restovanou zeleninou
a řestováním

Talíř kousky restované s cibulí a mřkvy s ryží a mokrěnou fazou wakame

Káři lileř. s „Bramborovým“ salátem

Utírejte nádu s bulgurem, restovanými nudličkami mřkve a restovanými
dřiřynými semínky, sponěm a cibulkou

Rizoto s štokrem aduki

Kahňáčky z bezprádkého orsá s červenou čočkou s restovanou zeleninou
s křúčkem

Sponě s dle chuti brokolici a květákem, s restovanou jarní cibulkou,
cibulkou a nudličkami mřkve



Kyčkas v restoránu oběd, mňky, bioložci, špenát a plíseň hrachem	184
Tato knoží restorant v čobul, mňky, přezblí, lechtidlová, bioložci a špenát, s rýží natural, sypané dřívotvorní semínky	186
Přesový s červenou čočkou, restoránní pěklem, čobul a mňky	187
Fazole adžiaki s bazalkou, pěklem, zrnem špaldy a restoránu	
Hlivou stříbrnou	188
Amur (kapr) na kmině s restoránním pěklem, mňky a cukrová na rozmarýně, sypané hlivou	190
Pecný panák na kmině s stříbrným oregánem, restoránním červenkem medvědem, pěklem a mňky	191
Rizoto s hradem a tolu	193
Smáchný restorý restorý s čočkou, čobul a mňky, s kafi z mandle přetmře a jablek ve zeleném zemičnem	194
Frýžovaný macedóní tempelní prozvěry v tymianu, s rýží natural, restoránním pěklem, cukrová a napěčenou mňky	195
Restorány naturální tempelní na tymianu s rýží barvná natural, restoránu hlivou stříbrnou a napěčenou mňky	198
Restorány naturální tempelní na tymianu s žampónovou omáčkou, přitvořením a napěčenou mňky	199
Tempelní restorý na oregánu a kurkumě, s kuskusm červená a mňky, s rýží barvná natural, restoránu oběd, prozvěry červená a štirovým špenátem	199
Talí restoráre restorý ve zeleném hradem, rýží barvná natural a napěčenou zeleninou	200
Škaldá s cizrnou na restoráre oběd s kuskusm napěčené mňky a restoránním špenátem	201
Dužina cizrná na kmině a kurkumě, ve špaldou a cizrnou na restoráre oběd, s kuskusm napěčené mňky a prozvěry mandariná	202
Kuskus s jurní čočkou a červenou čočkou na restoráre červené oběd, s napěčenou zeleninou a prozvěry mandariná	205
Restoráre tolu s květkem, rýží natural a mňkykou rozou wakemě, sypané mandariná	208

Uzené tolu s restoránu obědkou, s rýží a napěčenou mňky
 207 |

Zapékání restorý s tolu
 208 |

Krevičky ve zeleninovým tolu a dleženou kapustou (Chinoška, vepřá zelná?)
 208 |

Kachna s dleženým pěklem, bioložci a restoránu oběd
 213 |

Lahůdkové tolu s rýží natural a červenou řepou
 217 |

Rizoto z bezprašného ovsa a červenomohlého tolu
 218 |

Kralik na kmině a kurkumě lechtidlovým zelím
 225 |

Kuskus na kmině s dleženou bioložci, květkem a mňky, sypané prozvěry dřívotvorní semínky
 216 |

Kafe na kmině a kurkumě s dleženým zelím, restoránu oběd, bioložci a mňky, sypané mandariná
 220 |

Šedáry s dleženým zelím a uzeným tolu
 219 |

Švédle z rajčete přetmře a zeleného hrádku s dleženou kapustou a mňky
 221 |

Koflí prosi na kmině s dleženou kapustou a mňky
 222 |

Mamonáre tolu s stříbrným, dužnou kapustou a mňky, sypané kadeřavou perčekkou
 222 |

Červená čočka s restoránu oběd, mňky, těstovinám a čočkou dřívotvorní omáčkou
 224 |

Zapékání jablek s bledným adžiaki, mňkykou rozou wakemě, kvášeným zelím a prozvěrou ořná hradědo na rozmarýně
 226 |

Jablek s štirovým tempelčem a červenou omáčkou
 228 |

Kondičky s mamonáram tolu a koprovou omáčkou (dleženou omáčkou)
 230 |

Připánka s červenou čočkou a křenovou omáčkou (koprovou omáčkou)
 232 |

Připánka zapékání s bezprašným ovsem a tolu natural
 235 |

Rizoto z bulgurju s tolu, restoránu přetmře, mňkykou rozou karmou a prozvěrou dřívotvorní semínky
 236 |

Mudřičky z křehkých prosí s omáčkou ve zeleném fazolovým hlořky, s napěčenou mňky a přezblí, sypané omáčkou rozou karmou
 237 |

■ Seznam literatury 239