



Obsah

8 Úvod

12 Suroviny

18 Vybavení

21 Klíčení krok za krokem

22 Snídaně

Bircher müsli s jahodami a lískovými oříšky • Kompot ze sušeného ovoce s „jogurtem“ z ovesných vloček • Granola z ovoce a ořechů s dýňovým „mlékem“ • Ovocný salát z melounů s mátou • Müsli s medem a mandlovým mlékem

28 Svačiny a předkrmy

Výhonky chřestu se sójovou omáčkou a sezamovými semínky • Čekankové kalíšky s gremolátou • Brokolice se zelenými olivami a avokádovým dipem • Celerová remuláda s červenou paprikou a kerblíkem • Zelené fazolky a okurka se zálivkou z chilli papriček a burských oříšků • Carpaccio z fenyklu se zelenými olivami • Fíky a meloun v portském víně • Zelené a žluté fazolky s omáčkou z vlašských ořechů • Marinovaná směs oliv s bylinkami a řapíkatým celerem • Pikantní zeleninové chipsy • Kořeněná směs ořechů • Žampiony plněné rajčaty a bazalkou • Zeleninové crudité s hummusem (cizrnovou pomazánkou) • Vinné listy plněné piniovými oříšky, rozinkami a mangoldem • Cuketové plátky s orientální marinádou charmoula

48 Polévky

Ajo blanco (španělská studená mandlovo-hroznová polévka) • Rukolová polévka s vlaškými ořechy a topinamburem • Avokádová polévka s kukuřicí, chilli a koriandrem • Studená okurková polévka s ředkvičkami • Krémová květáková polévka • „Gazpacho“ rajčatová polévka s mátou

56 Saláty a zelenina

Salát z artyčoku, řapíkatého celeru a piniových oříšků s tymiánovo-citronovým dresinkem • Mladé pórky se zelenými

olivami a tapenádou z kaparů • Salát z červené řepy, mrkve a vlašských ořechů • Salát z černých oliv, fíků a rukoly • Bok choy s asijskými houbami, marinovanými v zázvorovo-sójovém dresinku • Brocolini s fermentovanými černými fazolemi • Mrkvové hranolky s koriandrem a chilli • Salát z řapíkatého celeru, jablek a vlašských ořechů s „majonézou“ • Salát ze zelených jablek a červené čekanky s mandlovým dresinkem • Salát z topinamburu a špenátu s dresinkem z lískových oříšků • Marinovaný salát z rajčat a citronů • Pomerančový salát s červenou cibulí a olivami • Salát z hrušek, vlašských ořechů a směsí hořkých salátů • Salát z růžového grepu, fenyklu a červené cibule • Okurkový salát s řapíkatým celerem, pistáciemi a datlemi • Salát z kedlubnů, ředkviček a bílé ředkve • Coleslaw z bílého a červeného zelí a kapusty • Duhový paprikový salát s kapary a nakládaným citronem • Salát ze špenátových listů, pomeranče, avokáda a cizrnových klíčků • Salát z obilných a fazolových klíčků se sezamovo-limetkovým dresinkem • Ratatouille z cukety, lilku a papriky

88 Dezerty

Banánová „zmrzlina“ se skořicí a vlašskými ořechy • Kokosový krém s ananase • Kokosová granita s ovocným salátem • Broskvová pěna s pistáciemi a malinami • Kořeněné peckovité ovoce macerované v dezertním víně

96 Omáčky, dresinky a přísady

Tapenáda z černých oliv • Okurková raita • Pasta ze sušených rajčat • Olivový olej s česnekem a rozmarýnem • Pesta: bazalkové s piniovými oříšky, koriandrové s burskými oříšky, rukolové s vlašskými ořechy, rajčatové s mandlemi • Nakládané citrony • Kysané zelí • Sun-dried tomatoes (Rajčata sušená na slunci)

104 Nápoje

Ledová tříšť s campari a červeným pomerančem • Osvěžující okurkový nápoj s mátou • Mangové lassi s kardamomem

108 Abecední rejstřík

112 Míry a teploty

