

OBSAH

Zeleninové pokrmy

Baskické fazolky	
BMP-001	13
Brokolice s přelivem z lučiny	
BMP-002	14
Brokolice se sýrovou omáčkou	
BMP-003	15
Brokolice v římském bramboráku	
BMP-004	16
Brokolicové krokety s hermelínem	
BMP-005	17
Brokolicový nákyp	
BMP-006	18
Celer zapékaný se sýrem	
BMP-007	19
Cuketové hranolky z trouby	
BMP-008	20
Cuketový flamendr	
BMP-009	21
Cuketový nákyp	
BMP-010	22
Cuketový prejt	
BMP-011	23
Grilovaná zelenina s dresinkem	
BMP-012	24

Chřest s holandskou omáčkou	
BMP-013.....	25
Kapustové karbanátky s tofu	
BMP-014.....	26
Květákové kari	
BMP-015.....	27
Květákové řízečky se sýrem	
BMP-016.....	28
Květákové smaženky	
BMP-017.....	29
Květákovo-špenátové placičky s bramborovo-celerovým pyré	
BMP-018.....	30
Lilek pečený se sýrem	
BMP-019.....	31
Mrkvové karbanátky s kuličkami červené řepy	
BMP-020.....	32
Mrkvové karbanátky se sýrem	
BMP-021.....	33
Mrkvové placky	
BMP-022.....	34
Nákyp z růžičkové kapusty	
BMP-023.....	35
Nivové placičky s dušenou zeleninou a dresinkem	
BMP-024.....	36
Papriky plněné zeleninou	
BMP-025.....	37
Placičky z karotky a brokolice s tvarohovým dipem	
BMP-026.....	38

Plněný zelný list pohankovo-čočkovou fáší	
BMP-027	39
Rizoto s fazolemi a zeleninou sypané sýrem	
BMP-028	40
Romanesco vařené se sýrovou omáčkou	
BMP-029	41
Růžičková kapusta s baby mrkvičkou a tymiánovými bramborami	
BMP-030	42
Řízečky z červené řepy	
BMP-031	43
Smažený celer	
BMP-032	44
Smetanový listový špenát s cizrnou	
BMP-033	45
Špíz s houbami a cuketou	
BMP-034	46
Vodnické špenátové placky	
BMP-035	47
Zapečená cuketová lodička se sójovým masem	
BMP-036	48
Zapečená kapusta s pohankou	
BMP-037	49
Zapečená kapusta s rýží a žampiony	
BMP-038	50
Zapečené papriky s jáhlovou směsí	
BMP-039	51
Zapečený zeleninový nákyp s červenou čočkou	
BMP-040	52

Zeleninové karbanátky	
BMP-041	53
Zeleninové karbanátky s černou čočkou	
BMP-042	54
Zeleninový nákyp s čočkou	
BMP-043	55
 Luštěninové pokrmy	
Asijská pánev s tofu	
BMP-044	56
Bílé fazole po florentinsku	
BMP-045	57
Bulgur s barevnou čočkou, směsí semínek a rukolou	
BMP-046	58
Cizrna se zeleninou a strouhaným šmakounem	
BMP-047	59
Cizrnová směs s dýní Hokaido	
BMP-048	60
Cizrnový burger s ananasovou salsou	
BMP-049	62
Černá čočka s bramborami a kari kořením	
BMP-050	64
Červená čočka s bílým zelím	
BMP-051	65
Čočka novoroční	
BMP-052	66
Čočka po brněnsku	
BMP-053	67

Čočkové ragú se špagetami a parmazánem	
BMP-054	68
Čočkový Eintopf	
BMP-055	69
Čočkový prejt	
BMP-056	70
Falafel – smažené hrachové kuličky	
BMP-057	71
Fazole Plaki se zeleninou	
BMP-058	72
Fazolová pánev	
BMP-059	73
Fazolový guláš se sójovým masem	
BMP-060	74
Hrách na kmíně	
BMP-061	75
Hrách po španělsku	
BMP-062	76
Hrachové placičky s bramborem	
BMP-063	77
Karbanátky ze zeleného hrachu	
BMP-064	78
Luštěninová směs	
BMP-065	79
Luštěninové rizoto s kroupami a bulgurem	
BMP-066	80
Luštěninové rizoto se šmakounem	
BMP-067	81

Pikantní sójové kostky na kari	
BMP-068	82
Prejt z červené čočky s kysaným zelím	
BMP-069	83
Sójové nudličky se zeleninou a kuskusem	
BMP-070	84
Špíz z tofu a zeleniny se sugem	
BMP-071	85
Tofu s pórkem a brokolicí	
BMP-072	86
Tofu s paprikou a rajčaty	
BMP-073	87
Uzené tofu v pikantní směsi s jarní zeleninou a žampiony	
BMP-074	88



Bramborové pokrmy

Bramborová roláda s restovanou cibulkou, cuketové zelí	
BMP-075	89
Bramborové suflé s bylinkami	
BMP-076	90
Bramborový guláš s fazolí a tofu	
BMP-077	91
Bramborový guláš s mungo fazolí	
BMP-078	92
Bramborový nákyp s kořenovou zeleninou	
BMP-079	93
Brokolice zapečená s bramborami a mandlemi	
BMP-080	94

Císařské brambory	
BMP-081	95
Dřevorubecké brambory s houbami	
BMP-082	96
Milánské zapečené brambory	
BMP-083	97
Musaka se sekaným květákem	
BMP-084	98
Smetanové brambory se zeleninou	
BMP-085	99
Zapečené brambory s červenou čočkou	
BMP-086	100
Zapečené brambory s nivou a žampiony	
BMP-087	101
Zapečené brambory se zeleninou, tofu a smetanou	
BMP-088	102



Těstovinové pokrmy

Celozrnné špecle s pečenými rajčaty a kukuřicí, bazalkový dresink	
BMP-089	103
Kuskusové koule se sýrem	
BMP-090	104
Kuskusové rizoto s robi masem a řapíkatým celerem	
BMP-091	105
Lasagne se špenátem a nivou	
BMP-092	106
Lasagne se špenátem a ricottou	
BMP-093	107

Lasagne se zeleninovou směsí	
BMP-094	108
Nudlový nákyp s brokolicí	
BMP-095	109
Pepkova omeleta s dušenou zeleninou	
BMP-096	110
Špagety s drcenými rajčaty	
BMP-097	111
Špagety s hlívou ústříčnou ve francouzské omáčce	
BMP-098	112
Špagety s jemnou zeleninovou omáčkou a strouhaným sýrem	
BMP-099	113
Špagety s omáčkou z nivy	
BMP-100	114
Tagliatelle s rukolovým pestem, sušenými rajčaty a ořechy	
BMP-101	115
Tagliatelle se žampiony, cuketou a parmazánem	
BMP-102	116
Tarhoňa s ratatouille	
BMP-103	117
Těstoviny s bazalkovým tofu	
BMP-104	118
Těstoviny s lučinou a uzeným tofu	
BMP-105	119
Těstoviny s uzeným tofu	
BMP-106	120
Těstoviny se špenátem a sýrem cottage	
BMP-107	121

Těstoviny z jednoho hrnce s červenou čočkou	
BMP-108	122
Zapečené špecle se špenátem	
BMP-109	123
Zapečené těstoviny s brokolicí a sýrem	
BMP-110	124
Zapečené těstoviny s houbami	
BMP-111	125
Zapečené těstoviny se zeleninou	
BMP-112	126

Obilninové pokrmy

Bulgur s grilovanou zeleninou a řeckým jogurtem	
BMP-113	127
Bulgur s květákem, sušenými rajčaty a lněným semínkem	
BMP-114	128
Bulgur se zeleninou ratatouille a tofu	
BMP-115	129
Bylinková tarhoňa se zeleným hráškem a cibulovými kroužky	
BMP-116	130
Dýňové rizoto	
BMP-117	131
Italská pohanka se zeleninou	
BMP-118	132
Jáhlové placičky se zeleninovou oblohou	
BMP-119	133
Jáhly zapečené s kysaným zelím	
BMP-120	134

Kantonská rýže s bulgurem	
BMP-121	135
Krémová rýže s hlívou ústříčnou a bylinkami	
BMP-122	136
Pětizrnný karbanátek se zeleninou	
BMP-123	137
Pohankové rizoto se žampionovými plátky a čerstvou paprikou	
BMP-124	138
Pohankový prejt se zelím	
BMP-125	139
Polentová kaše se špenátem a parmazánem	
BMP-126	140
Špenátové rizoto s vlašskými ořechy	
BMP-127	141
Vločkové karbanátky s kuskusem	
BMP-128	142
Zahradnická sekaná z pohanky	
BMP-129	143
Zapečená paprika plněná pohankovo-jahelnou směsí	
BMP-130	144
Zapečená pohanka s červenou čočkou a tofu	
BMP-131	145
Zapečená polenta s rajčaty a parmazánem	
BMP-132	146
Zapékaná pohanka s kysaným zelím	
BMP-133	147
Zeleninové bulgureto se sýrem	
BMP-134	148

Zeleninové krupeto se sýrem a brokolicí	
BMP-135	149
Zeleninové rizoto s červenou čočkou	
BMP-136	150
 Houbové pokrmy	
Guláš z hlívy ústřičné	
BMP-137	151
Hlíva ústřičná v křenové omáčce	
BMP-138	152
Houbové halušky	
BMP-139	153
Houbové rizoto	
BMP-140	154
Houbový bulgur	
BMP-141	155
Houbový guláš s červenou fazolí	
BMP-142	156
Houbový kuba s tarhoňou	
BMP-143	157
Houbový pekáček	
BMP-144	158
Krkonošský houbovec	
BMP-145	159
Žampionové ragú se špeclemi	
BMP-146	160
Žampionové špagety	
BMP-147	161

Žampiony na smetaně

BMP-148 162



Saláty

Bat salát z červené nebo černé čočky

BMP-149 163

Bulgurový salát s dýní a tofu

BMP-150 164

Celerový salát

BMP-151 165

Čočkovo-cizrnový salát

BMP-152 166

Čočkový salát s vejci

BMP-153 167

Fazolový salát

BMP-154 168

Fazolový salát s křenem

BMP-155 169

Fazolový salát se špaldovými kroupami

BMP-156 170

Chřestový salát s rajčaty a ředkvičkami

BMP-157 171

Kapustový salát s rajčaty a cizrnou

BMP-158 172

Mexický salát s rukolou a sýrem

BMP-159 173

Mexický salát s rýží

BMP-160 174

Pestrý salát s cizrnou	
BMP-161	175
Řecký salát á la ENKI	
BMP-162	176
Salát rajčatový s vejci a sýrem	
BMP-163	177
Salát sýrový s ovocem	
BMP-164	178
Salát z tarhoni s čočkou	
BMP-165	179
Teplý rýžový salát s uzeným tofu	
BMP-166	180
Těstovinový salát s bílým jogurtem a cibulovými kroužky	
BMP-167	181
Tortelinový salát	
BMP-168	182
Zeleninový talíř s čočkou	
BMP-169	183
Zeleninový salát s česnekovým dresinkem	
BMP-170	184
Zeleninový talíř s falafelem a česnekovým dresinkem	
BMP-171	186
Žampionový salát s fazolemi a těstovinou	
BMP-172	188



Ostatní

Americká pizza se sýrem a zeleninou	
BMP-173	189

Bylinkové halušky	
BMP-174	190
Čočkový hamburger	
BMP-175	191
Gnocchi s grilovanou zeleninou a parmazánem	
BMP-176	192
Gnocchi se smetanovým špenátem	
BMP-177	193
Halušky s vejci	
BMP-178	194
Palačinky plněné sójovou směsí	
BMP-179	195
Pikantní zeleninový koláč	
BMP-180	196
Quiche – slaný špenátový koláč	
BMP-181	197
Ragú ze šmakouna	
BMP-182	198
Rolky z listového těsta se zeleninou	
BMP-183	199
Srbské fazole v palačince	
BMP-184	200
Sýrové placičky z eidamu a nivy	
BMP-185	201
Sýrový karbanátek	
BMP-186	202
Sýrový nákyp	
BMP-187	203

Šmakoun pod cibulovou krustou se špeclemi	
BMP-188	204
Špíz ze šmakouna a žampionů	
BMP-189	205
Vaječná omeleta se špenátem	
BMP-190	206
Zapečené halušky se sýrem a rajčatovou omáčkou s fazolemi	
BMP-191	207
Zapečený šmakoun se zeleninou a sýrem	
BMP-192	208