

Receptář

BEZMASÁ JÍDLA.....5

Asijské nudle se seitanem podle Tonyho.....	15
Avokádové tortilly s rajčaty, ciznou a quinou.....	17
Beluga čočka s cuketou a avokádovou omáčkou.....	19
Bombajská rýže se zeleninou a kešu ořechy.....	21
Bramborová roláda se špenátem, uzeným tofu a sušenými rajčaty.....	23
Brambory s kešu sýrem, salsou a mátovým jogurtem.....	25
Bulgureto s piniovými mrkvičkami.....	27
Cizrnové kotletky se šťouchanými brambory.....	29
Cizrnové wrapy.....	31
Cizrnový guláš s jáhlovými knedlíčky.....	33
Congri ragú s bramborovými haluškami.....	35
Čočková sekaná s ořechy a bramborovou kaší.....	37
Houbový kuba se salátem z červené řepy.....	39
Indický kotlík.....	41
Japonský talíř Hokkaido.....	43
Kapustové závitky s pečenými batáty.....	45
Koláčky s mořskou řasou a kaparovou remuládou.....	47
Kukuřičné penne s omáčkou z kešu ořechů.....	49
Míchané bylinkové tofu.....	51

Nepálské kari.....	53
Olivové gnocchi s pekingskými nudličkami.....	55
Papriky plněné kroupami a tempehem.....	57
Pastýřův náryp.....	59
Pečené cuketky s římskými bramborami.....	61
Pizza čtyř ročních období.....	63
Plněné cuketové knedlíčky s červeným zelím.....	65
Pohankové karbanátky.....	67
Rozpečený lilek s rýžovými kroketami.....	69
Řecká musaka.....	71
Seitanové řízečky s bramborovým pyré.....	73
Sójové nudličky po sečuánsku.....	75
Sushi rolky s nakládaným zázvorem a zeleným křenem.....	77
Svíčková omáčka s tofu a špaldovými knedlíčky.....	79
Špenátová roláda s chorvatským salátem.....	81
Špenátové lasagne s gorgonzolou.....	83
Tagliatelle se žampiony a bazalkovou omáčkou.....	85
Tofu guláš s kroupovými špalíčky.....	87
Valašský kontrabáš.....	89
Závitky z rýžového papíru.....	91
Zelenina na hromádce.....	93
Zelenina z trouby.....	95
Zeleninová pyré.....	97
Zeleninové karbanátky.....	99
Zeleninové lasagne.....	101
Zelné variace.....	103

JÍDLA S MASEM	105
Avokádový koláč s krutím masem.....	113
Bengálské kuře s květákovou rýží.....	115
Celerové karbanátky se salátem Coleslaw.....	117
Celestýnské roládky s lilkovými závitky.....	119
Citronové špízy s parmazánovou cuketou.....	121
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou.....	123
Frikadelky se salátem z kořenové zeleniny.....	125
Hovězí pečeně s mrkvovým ragú.....	127
Indická Keema Mattar ve špenátové omeletě.....	129
Kuře Marengo s mrkvovým pyré a vejcem.....	131
Kuřecí rolka s celerovými hranolky.....	133
Kuřecí šnečci s hráškovým pyré a červenou cibulkou.....	135
Krůta po burgundsku s pečenou zeleninou.....	137
Krůta s brusinkami a gratinovanou dýní.....	139
Krůta s dijonskou omáčkou a špenátovými noky.....	141
Vepřové s avokádem a dýňovou hořčicí.....	143
Zelné závitky s pečenými plněnými rajčaty.....	145
Ztracená hlíva s utopenými vejci.....	147
POLÉVKY	119
Barevné krémové polévky.....	151
Dršťková polévka z hlívy ústřičné.....	153
Dýňová polévka s červenou řepou.....	155
Hrstková polévka.....	157
Novoroční zelňačka s tempehem.....	159
Polévka Minestrone.....	161
Prdeláčka z fazolí.....	163
Rajčatová polévka s jáhlami.....	165
Zelené krémové polévky.....	167
NĚCO NA ZUB	169
Avokádové závitky s pepřovou omáčkou.....	171
Bramborové bochánky.....	173
Cizrnové houstičky s celerem.....	175
Cuketové závitky s pikantní pomazánkou.....	177
Dýňové koláčky.....	179
Hummus s červenou řepou.....	181
Jednohubky z červené řepy s bylinkovým olejem.....	183
Kukuřičné mini pizzy.....	185
Salát z barevné čočky.....	187
Sýrová roláda.....	189
Špenátové rohlíčky.....	191
DEZERTY	193
Barevný nepečený dort.....	195
Celozrné palačinky s kokosovým tvarohem a jahodovou omáčkou.....	197
Cizrnové řezy s banánovým krémem.....	199
Lívanečky s borůvkovou marmeládou a limetkovo-mátovou šlehačkou.....	201
Meruňkové knedlíky s mandlovou strouhankou.....	203
Mrkvový dort.....	205