



Na menší hlad: snídaně a svačiny

- 8 Ovesná kaše naslano
- 8 Stone age bread
- 10 Tousty se sýrem a pórkem
- 12 Pětizrnná kaše
- 12 Avokádovo-jahodové smoothie
- 14 Zaživací čaj
- 14 Ořechový likér
- 16 Zázvorovo-kurkumové latte
- 16 Čokoládová „nutela“ s pomerančem
- 18 Závin s řepou a kozím sýrem
- 18 Bramborový závin
- 18 Houbový závin s vejcem
- 20 Sýrové uzly
- 20 Křupavé placky s dýní
- 22 Ovesné sušenky
- 22 Oříškové müsli tyčinky
- 24 Vejce à la Florentine
- 24 Mozzarella toasty
- 26 Zelené suflé
- 26 Vajíčkové kari sendviče
- 28 Pohanková pomazánka
- 28 Fazolová pomazánka
- 28 Drožďová pomazánka
- 28 Bageta s vejcem a avokádem

Pevný základ: polévky

- 32 Polévka se syrovou zeleninou
- 32 Krémová špenátová
- 34 Polévka à la salát Caesar

- 34 Worcesterská omáčka pro vegany
- 36 Rajska s plackou
- 36 Indická květáková
- 36 Batátový krém
- 36 Mexická fazolová s tortillami s fetou
- 38 Ovesná s posypkou a salátem
- 40 Polévka stracciatella
- 40 Polévka s macesovými knedlíčky
- 42 Fazolová se špenátem a strouháním
- 44 Dýňová polévka s cizrnou
- 46 Hrášková s mraženým sýrem
- 46 Květáko-pórková s krutonky
- 46 Chřestová & medvědí česnek
- 46 Špenátová s quinoou

Saláty

- 50 Grilované papriky s čočkou
- 50 Teplý salát s brokolicí a dýní
- 52 Kroupový salát s mátou a boby
- 52 Jednozrnkový salát
- 52 Pohankový salát
- 52 Černorýžový salát s fíky
- 54 Teplý dýňovo-čočkový salát
- 54 Zimní salát se zálivkou z podmáslí
- 56 Houbové carpaccio
- 56 Carpaccio z červené řepy a kozího sýra
- 56 Kedlubnové carpaccio
- 56 Carpaccio z mrkve s datlemi & fetou
- 58 Červená pšenice s dýní a brusinkami
- 58 Caponata

- 60 Ředkvičky s mrkví narychlo v octě
- 60 „Indické“ zelí
- 60 Kimči z bílé ředkve
- 60 Kvašená zelenina
- 62 Červený zelný salát
- 62 Tabbouleh s mátovým labne
- 64 Jarní salát s ředkvičkami a semínky
- 64 Salát s mangem & papájou
- 64 Kroupy s chřestem
- 64 Jahodovo-špenátový salát

Pro každý den

- 68 Dýňové špagety & rajske pesto
- 68 Čočkový hřbet
- 70 Kukuřičný chlebiček
- 70 Slaný koláč s pórkem
- 72 Tofu burrito
- 74 Guláš z hlívy ústříčné
- 76 Celerový gratin
- 76 Gratinovaná zelená zelenina
- 78 Bramboráčky
- 78 Bramborové kari s kopřivami
- 78 Quinoové placičky
- 78 Frittata z trouby
- 80 Portobello s bulgurem
- 80 Smažené houby s polníčkem
- 82 Šafránové rizoto s glazovanou mrkvičkou
- 84 Opékané nudle soba
- 84 Smažená rýže s kimči
- 86 Thajské kari se zeleninou a tofu
- 86 Veganská rybí omáčka
- 88 Veganské těstoviny carbonara
- 88 Veganský parmazán
- 90 Cuketový koláč
- 90 Dýňová pizza
- 90 Ricottový dort
- 90 Květáková pizza
- 92 Tempehové koule s těstovinami
- 92 Základní rajčatová omáčka
- 94 Červenočočkový dhal s cizrnou
- 96 Zeleninové lasagne

- 98 Kukuřičné placky se salsou
- 100 Červená řepa po burgundsku
- 100 Bramborová kaše
- 102 Celerové řízky v sýrové strouhance
- 104 Fusilli s květákem
- 104 Ouška s hráškem³
- 104 Těstoviny s brokolící a šafránem
- 104 Mušličky s houbami a mascarpone

- 124 Tofu tyčky s kapustovým dipem
- 124 Dýňové špalíčky
- 126 Potočnicový salát s vejcem
- 128 Bramborovo-fenyklový nákyp
- 128 Černá čočka na víně
- 130 Kozí sýr s ořechovou krustou
- 132 Pražená cizrna z trouby
- 132 Uzené arašídý s chia, chilli a limetou
- 132 Ořechy s whiskey, medem a rozmarýnem
- 132 Ořechová směs s preclíky

- 148 Jahelník
- 150 Temný chlebiček
- 150 Meruňkový koláč
- 150 Vločkový koláč
- 150 Mandlový chlebiček se sušeným ovocem
- 152 Zmrzlina Nice Cream
- 152 Kokosová zmrzlina s třešněmi
- 154 Datlová zmrzlina
- 154 Univerzální muffiny

Zvláštní příležitosti

- 108 Duhové rolky
- 108 Chlebičky s ‚vajčkovou‘ pomazánkou
- 110 Letní závitky
- 112 Krekry s řepovým pestem
- 112 Zeleninové košíčky
- 112 Hruška na toustu
- 112 Zeleninové pakorky
- 114 Asijské knedlíčky
- 116 Hummus & variace
- 116 Marinované olivy
- 116 Salát s bulgurem
- 116 Zahra bi tahina
- 116 Imam baladi
- 118 Vegeburgery se sezamem
- 120 Quiniový burger
- 120 Lilkový burger s pestem
- 122 Sýrové prkénko

Mlsání s přidanou hodnotou

- 136 Čokoládovo-pomerančový krém
- 136 Čokoládový dort Forhaus
- 138 Tropický tapiokový pudink
- 138 Banánový chlebiček
- 140 Čokoládovo-kokosové kuličky
- 140 Ricottovo-kokosové koule
- 142 Raw brownies
- 142 Čokoládový dort
- 142 Cizrnová kakaová bábovka
- 142 Čokoládové koláčky
- 144 Pusinkový moka dort
- 144 Netradiční mrkvový dort
- 146 Bezlepkové věnečky z odpalovaného těsta
- 148 Lívance s javorovým karamellem

Servis

- 156 Jak doplnit bílkoviny a železo
- 156 Proti větru
- 157 Vaječné náhrady
- 157 Vegetář vs. lepek
- 158 **Rejstřík**



Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

NA CO SI DÁVAT POZOR

- **KOŘENÍ**, zvláště pálivého a nezvyklého, soli nebo cukru ubírejte/přidávejte podle vlastního uvážení. Nebojte se ochutnávat během vaření.
- **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citronů, pomerančů či limet, měly by být chemicky neošetřené (u nás to bývají citrusy v biokvalitě). Omytí chemii neodstraní.
- **SYROVÁ VEJCE** nepodávejte malým dětem, těhotným, starším a nemocným.

- **NA TROUBU** Dvě stejné trouby neexistují, a proto je udávaná teplota i doba přibližná. Horkovzdušné potřebují zpravidla o 10–20 °C nižší teplotu než elektrické. Při pečení doporučujeme rovněž starý trik s obrácením plechu.

DÁVKOVÁNÍ

- **LŽÍCE A LŽÍČKY** Pokud není uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžice 15 ml.

- **HRNKY** Uvádíme-li v receptech odměřování na hrnky, počítáme s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypaných a zarovnaných surovin.

VÉ JAKO VEGAN

- ✓ označuje recepty vhodné pro vegany, popřípadě recepty s veganskou variantou.

ŘÍDTE SE SVÝM ÚSUDKEM

- Jen vy, popřípadě váš lékař, víte, jaké potraviny vyhovují vašemu přesvědčení či dietě.