



9

PŘEDMLUVA

13

JARO

Jarní salát z fenyklu, špenátu a černé quinoj s grapefruitem 17

Luštěninový salát se zeleným chřestem a estragonem 18

Salát s máčenou červenou čočkou 21

Salát z vodnice a restovaného celeru 22

Bezva-jíčková pomazánka 23

Chřestový krém se špenátem a pistáciemi 24

Kopřivová polévka s medvědí česnekem 27

Ovesná kulajda 28

Pomazánka z jáhel, tuřínu a mrkve 31

Čočka s mangoldem, olivami a citronem 32

Jarní pilaf 35

Pohanka s pečenými kedlubnami a tempehem 36

Restované ředkvičky s arašídami na asijský způsob 39

Jahodový dortík s limetkovým pudinkem 40

Rebarborová marmeláda s banánem a jahodami 42

Vanilkový pudink s rebarborou a vločkami 43

45

LÉTO

Caesar salát s restovaným tempehem 48

Japonský okurkový salát s mořskou řasou 50

Omáčka sweet chilli 51

Lilkový salát s paprikou a pažitkou 52

Pikantní brokolice salát s kešu 53

Salát ze zelených fazolek s tofu a mandlemi 54

Cuketová polévka s fazolemi a mátou 57

Mandlová brokolice polévka 58

Polévka z pečených paprik s žitnými fleky 61

Brokolice bruschetty s červeným hummusem 62

Brokolice zapékanky s rajčaty 65

Kvašáky mého táty 66

Osvěžující bezová limonáda s mátou 69

Chilli cukety se sušenými rajčátky 70

Celozrnný quiche se špenátem, žampiony a mandlemi 73

Gratinované brambory s fenyklem a olivami 74

Jáhly se zeleninou a červenou fazolí 77

Květákový mozeček s uzeným tofu 78

Polentová pizza 81

Špaldovo-žitná pizza s bazalkovým pestem a zeleninou 82

Špenátové lasagne s žampiony a rajčaty 85

Panna coco s malinami 86

Tofu řezy s rozinkami a ořechy 89

91

PODZIM

Cizrnový salát s římským kmínem a čerstvým koriandrem 94

Cizrno-rajčatová polévka s čerstvou bazalkou 95

Salát z pečené kořenové zeleniny s uzeným tempehem a hořčicí 97

Petrželový salát v kari jogurtu s koriandrem 97

Tabouleh s pečenou paprikou a sušenými švestkami 98

Kari petrželová polévka se sušenými rajčátky, hruškou a praženými mandličkami 101

Polévka z pečeného květáku s tofu škvarky 102

Ukrajinský boršč 105

Bourguignon s houbami shitake a tempehem servírovaný s bramborovo-celerovou kaší **106**

Bramborové noky s dýní, žampiony a šalvějí **109**

Chilli sin carne **110**

Jáhlový džuveč s tempehem **113**

Luštěninová musaka **114**

Nudle udon s hlívu ústřičnou a rajčaty **116**

Sójové plátky na způsob španělských ptáčků **117**

Pohanka s kysaným zelím, houbami a tofu **118**

Řepné ragú s dýní Hokkaidó a rozmarýnem **121**

Těstoviny s čočkou a olivami **122**

Tofu žemlovka s hruškami, vlašskými ořechy a zázvorem **125**

Dýňový koláč s kokosovou šlehačkou **126**

Francouzský celozrnný jablečný koláč **129**

Hruškový koláč s mandlemi **130**

Vícezrnný perník **133**

135

ZIMA

Salát z červeného zelí s rozinkami a sezamem **138**

„Rybičková“ pomazánka z cizrny **141**

Zelný salát se sushi zázvorem a mořskou řasou **141**

Salát z kadeřávku s tofu, čočkou a tahini dresinkem **142**

Mungo polévka s kadeřávkem **142**

Kimchi **145**

Cibulovo-rajčatová polévka s křenem **146**

Polévka z pečeného celeru v uzené paprice **149**

Polévka z pečené mrkve s čerstvým koriandrem **150**

Vánoční smetanová polévka s řasami **153**

Čočková sekaná se slunečnicí a dýňovo-rajčatovým kečupem **154**

Jemné kokosové curry s dýní, květákem a cizrnou **157**

Quinoový nákyp s červenou řepou, hruškami a zázvorem **158**

Smetanová mrkvička s uzeným tempehem **161**

Špagety s tofu, olivami a vlašskými ořechy **162**

Těstoviny s dýní, kapustou a sušenými rajčátky **165**

Citronový tofu cheesecake s kakaovou polevou **166**

Makový koláč s višňovým kompotem **169**

Pařížské rohlíčky **170**

Rychlé smetanové kokosky s pomerančem **172**

Slunečnicové kytičky s citronem **173**

Semínkové flapjacky se sušeným ovocem a kakaem **174**

Špaldovo-pšeničné vánoční perníčky s chia semínky **175**

177

EXOTIKA

Čerstvé fíky plněné quinoou s mátou **178**

Pečené fíky plněné tofu žervé s ořechy **179**

Asijská brokolice polévka s rýžovými nudlemi a zázvorem **180**

Indická rajčatová polévka s červenou čočkou **183**

Miso polévka s rýžovými nudlemi, mořskou řasou a houbami shitake **184**

Orientální hrachová polévka s kokosem **187**

Karibské sójové maso s ananášem **188**

Tempeh po sečuánsku **191**

Tofu na zázvoru s rajčaty a zeleninou **192**

Banánové tofumisu **195**

Datlový koláč s pomerančem a mandlemi **196**

Green kokosová matcha panna cotta s kakaovými boby **198**

Tapiokový pudink s kokosem a ovocným salátem s thajskou bazalkou **199**

200

VYBRANÁ SEZONNÍ MENU

202

ABECEDNÍ REJSTŘÍK

