

ÚVOD

6

Vlastnosti základních potravin a jak je používat

S OBILNINAMI

Ovesný krém se zeleninou	50
Salát z ječmene a fazolí	52
Kaštanový chléb s fíky a chilli	54
Zeleninový celozrnný chléb s mandarinko-pomerančovým salátem	56
Celozrnný chléb se sušenými rajčaty a olivami	58
Polenta z krupice a prosa	60
Kuličky z quinoj a hnědé rýže	62
Hnědá a červená rýže s křupavou zeleninou a paprikovým krémem	64
Rizoto z hnědé rýže se zelím, šalotkou a růžičkovou kapustou	66
Seitan se zeleninou	68
Kurkumové tagliolini s chřestem	70
Pikantní koláč z pšeničných krup a zeleniny	72
Koláč z celozrnné pšenice, bulguru a čekanky	74

S LUŠTĚNINAMI

Černá cizrna s hnědou rýží a bylinkami	78
Cizrnový krém s fazolemi azuki a divokou rýží	80
Čočka s cherry rajčaty a tofu	82
Smíšené luštěniny s fialovými bramborami, houbami a artyčoky	84
Celozrnné těstoviny penne v polévce ze smíšených luštěnin	86
Bylinkový hrášek s bílou rýží, papričkami jalapeño a mořskými řasami	88
Pyré z fazolí fava	90
Zelené sójové boby v rajčatové omáčce s rýžovo-konopnými kuličkami	92
Pikantní sójové kostky s fazolemi a chilli	94
Roláda z uzeného tofu s chilli a kořením	96
Hrachorová polévka se špaldovými celozrnnými těstovinami linguine	98
Polévka z divokého hrachu s bramborovými gnocchi	100

102

SE ZELENINOU	104
Spirulinové špagety s česnekem, olivami a brokolicí	106
Cuketový krém s kombu a misem	108
Croissant s dýňovými semínky a mákem	110
Salát z brokolice, brambor a šalotky s paprikovým krémem	112
Kysané zelí, bílá ředkev a mrkev	114
Plněný lilek	116
Krém z pórku a dýně, zdobený restovanou šalotkou	118
Závitky plněné pórkem a cuketou podávané s pomerančem	120
Restovaná barevná zelenina	122
Zapečená zelenina se sójovou smetanou	124

S OVOCEM A MOUKOU	126
Tyčinky ze sušených jablek a brusinek	128
Plněné koláčky	130
Marmeláda z mandarinek a chilli	132
Banánovo-datlový pudink s čerstvým ovocem	134
Fíky plněné vlašskými ořechy	136
Karobové košíčky s ořechy	138
Opilé a sušené ovoce	140
Pošírované hrušky v kořeněném bílém víně	142
Jahodovo-banánový závin	144
Ovesný koláč s bobulemi goji a citronem	146
Pistáciové a mandlové dortíky	148
Dortíky s hořkou čokoládou a kokosem	150
Mandlovo-ořechové dortíky s broskvemi	152
Ovesné dortíky s malinami a brusinkami	154

O AUTORCE	156
------------------	-----

REJTRÍK	158
----------------	-----