

ÚVOD	5
NEUTRÁLNÍ RECEPTY	7
Saláty	7
Římský salát	7
Římský salát s olivou	7
Hlávkový salát s rajčaty	8
Salát s jablky	8
Salát z kedluben	8
Salát z kedluben s ořechy	9
Salát z ředkviček a kedluben	9
Kedlubnový salát s ředkvičkami a rajčaty	10
Ředkvičky se zelím	10
Zelný salát	10
Zelný salát s mrkví	11
Mrkev s kedlubnou	11
Mrkvový salát s ředkví	12
Letní směs	12
Brokolicový salát – nevařený	12
Květákový salát	13
Květákový salát s paprikou	13
Salát tří barev	14
Polovičatý salát	14
Salát s celerem a okurkou	15
Celerový salát s pórkem	15
Celerový salát s rajčaty	16
Celerový salát s jarní cibulkou	16
Celerový salát s mrkví a ananasem	16
Celerový salát s ovocem	17
Salát z vařeného celeru	17
Salát z červené řepy	18
Zelný salát s červenou řepou	18
Červené zelí s cuketou	19
Ostřejší zelný salát	19

Dvoubarevný salát	19
Salát s houbami	20
Salát z ledového salátu	20
Salát s řapíkatým celerem	21
Rajčatový salát se zelenými fazolkami	21
Salát z čínské zelí a okurky	22
Přílohy	22
Celerová kaše	22
Celerová kolečka	22
Cuketová příloha k masu	23
Lilky se zeleninou	23
Lilkové plátky	24
Lilek s kokosem	24
Lilkové pyré	24
Brokolicové pyré	25
Vařená brokolice	25
Vařený chřest	26
Zelenina na čínský způsob	26
Moučníky	27
Jablečné hroudičky s ořechy	27
Jablečné hrušky s kokosem	27
ROSTLINNÉ RECEPTY	28
Předkrmy	28
Lilky s rajčaty	28
Brambory plněné kapustou	28
Topinky s pomazánkou z ořechů	29
Topinky s houbovou pomazánkou	29
Topinky s bramborovou pomazánkou	30
Topinky s droždovou pomazánkou	30
Svačinka na cesty	31
Polévky	31
Bramborová polévka s rajčaty	31
Bramboračka	32
Fazolová polévka	32
Fazolková polévka	33
Čočková polévka	33
Hustá gulášová polévka	34

Robi gulášovka.	34
Zelňačka trošku jinak.	35
Dršťková polévka z ovesných vloček.	35
Pórková polévka s ovesnými vločkami	36
Pórková polévka s cuketou.	36
Rajčatová polévka s bazalkou	37
Žampionová polévka	37
Houbová polévka krémová	38
Boršč trošku jinak	38
Brokolicový krém.	39
Květákový krém.	39
Česneková polévka	40
Zeleninový hrnec	40
Hlavní jídla.	41
Brokolice s křenovou sojanézou	41
Kapustový prejt	41
Robi na jarní cibulce	42
Robi na zázvoru	42
Robi se žampiony.	43
Robi na celeru	43
Robi na kardamomu.	44
Robi na česneku	44
Robi na mandlích.	44
Robi na tymiánu	45
Robi na divoko s brusinkovou omáčkou	46
Robi ragú.	46
Robi plátky po srbsku	47
Robi ragú s rajčaty.	47
Houbový guláš s paprikou	48
Mexické chilli	48
Srbský guláš	49
Robi nudličky se žampiony.	49
Segedín s Robi.	50
Skryté Robi	50
Robi s cuketou.	51
Katův šleh z Robi.	51
Karbanátky Robi	52
Závitky Robi	52

Závitky v rýžovém papíru	53
Plněná rajčata	54
Jáhly s Robi	54
Jáhlový hubník	55
Jáhly s kokosem	55
Kukuřičná polenta	56
Pohanková sekaná	56
Čapátí	57
Mexické tortily	57
Fazolová náplň do tortil	58
Lilková náplň do tortil	58
Kukuřičná náplň do tortil	59
Těstoviny s rajčatovou omáčkou a olivami	59
Špagety se špenátem	60
Lilkový zapečenec	60
Houby v lilku	61
Brambory s lilkem	62
Bramborové špízy	62
Brambory s pórkem	63
Voňavé bramborové placky	63
Netypické bramboráky	64
Květákové lívanečky	64
Placičky s hráškem	65
Pórek v těstíčku	65
Khircí	66
Čočka po indicku	66
Fazole po indicku	67
Bretaňské fazole	67
Barevné fazole	68
Pórek s tofu	68
Rýže v zelenině	69
Rizoto s cuketou a Robi	69
Bramborové kobližky	70
Střapačky se zelím	70
Plněné knedlíky	71
Meruňkové knedlíky	71
Jahodové knedlíky	72
Švestkové knedlíky	72

Sladká voňavá rýže	73
Vločkový nákyp	73
Tlačenka z těstovin	74
Přílohy	75
Celerová kaše	75
Červená bramborová kaše	75
Bramborová kaše	76
Bramborová kaše pažitková	76
Bramborová kaše s feferonkou	76
Nastavovaná kaše	77
Kynutý knedlík	77
Rohlíkový knedlík	78
Bavorský knedlík	78
Hrnkový knedlík	78
Bramborové nočky	79
Smažené bramborové knedlíčky	79
Špenátový závin	80
Šafránová rýže	80
Rýže s mandarinkami	80
Mrkvová omáčka	81
Křenová omáčka	81
Svíčková omáčka bez masa	82
Ovocná rozvářka	82
Saláty	83
Salát s česnekem	83
Salát mungo	83
Salát s naklíčenou sójou	84
Salát s naklíčenou čočkou	84
Klíčená čočka s brokolicí	85
Klíčky se sojanézou	85
Čočkový salát	85
Čočkový salát s kukuřicí	86
Čočka se zeleninou	86
Fazolový salát	87
Fazolkový salát	87
Zelný salát s čínským zelím	88
Salát z čínského zelí	88
Kadeřávkový salát	88

Salát s tofu	89
Zdravý salát s těstovinami	89
Celerový salát se sojanézou	90
Celerový salát s česnekem	90
Salát z červené řepy	90
Červená řepa s mandlemi	91
Ovocná pochoutka	91
Moučníky	92
Buchty s barevnou nádivkou	92
Kynuté dortíčky	92
Velikonoční bochánky	93
Křehký makovec	94
Oříšková bábovka	94
Ořechové řezy	95
Falešný piškot	95
Hrnková ovocná buchta	96
Vločkový koláč	96
Vánoční závin	96
Tažený ovocný závin	97
Tažený závin ořechový	98
Mrkvový závin	98
Závin s jablky	99
Listový koláč	99
Ovocný koláč	100
Ovocné řezy	100
Voňavý perník	101
Ovoce v těstíčku	101
Slané tofu tyčky	102
Preclíky	102
ŽIVOČIŠNÉ RECEPTY	103
Předkrmy	103
Plněné okurky	103
Plněné avokádo	104
Šunkové rolky	104
Omeleta s houbami a sýrem	105
Naložený sýr	105
Plněný hermelín	106

Nakládany hermelín	106
Plněný hermelín s kapíř	107
Sýr v sýru	107
Tlačenkový dortík	108
Plněné hrušky	108
Polévky	109
Jednoduchá rybí polévka	109
Kvěťáková bílá polévka	109
Tarator	110
Studená bylinková polévka	110
Kuřecí polévka se zeleninou	111
Celerová polévka	111
Krémová celerová polévka	112
Krémová pórková polévka	112
Krémová polévka se žampiony	112
Polévka z růžičkové kapusty	113
Polévka z fazolek a kuřecího masa	113
Polévka s droždovými nočky	114
Hlavní jídla	115
Brokolicový mozeček	115
Cuketový mozeček	115
Kvěťákový mozeček	116
Papriky plněné vejci	116
Papriky plněné sýrem	117
Kapustové závitky	117
Celerová pochoutka se žampiony	118
Zeleninová omeleta	118
Žampionová omeleta	119
Lilková omeleta	119
Lilky s masitou náplní	120
Lilek s mandlemi	120
Lilky plněné játry	121
Lilky s kalmáry	121
Lilky se žampiony	122
Zapečený lilek	122
Zapečené kosmatice	123
Zapečené fazolové lusky	123
Zapečený květák se sýrem	124

Plněný květák	124
Květákový nákyp	125
Nákyp s kapustičkami	125
Sýrový nákyp	126
Nákyp z rybího filé.	126
Filé na Nivě.	127
Filé v zelenině	127
Rybí filé s květákem.	128
Losos na zázvoru	128
Pečený losos	129
Treska se zeleninou.	129
Rybí karbanátky	130
Ryba s paprikovou omáčkou.	130
Ryba s hořčičnou omáčkou.	131
Ryba s bazalkou a olivami.	131
Mořské štiky s křenem	132
Kapr na česneku	132
Kapr na „červeno“	133
Drůbeží játra s jablky.	133
Kuřecí játra s brusinkami.	134
Kuřecí játra na tymiánu	134
Kuřecí špízy.	135
Kuře na rajčatech	135
Kuře s avokádovým krémem	136
Kuře na zázvoru a citrónu	136
Kuřecí sýrové placičky	137
Indické kuře	137
Marinované kuře	138
Kuře na pivě	138
Kuřecí prsa s cuketou	139
Kuřecí prsíčka na Fernetu	139
Opilá kuřecí stehna	140
Drůbeží maso na zázvoru	140
Masové kousky.	141
Krůtí nudličky s rajčaty	141
Krůtí alobalové balíčky.	142
Krůtí prsa na citrónu	142
Plněná krůtí prsa	143

Krůtí závitky	143
Krůtí rolka	144
Drůbeží roláda	144
Dvojitý biftek	145
Trojité roláda	145
Schované řízky	146
Vepřové placičky	146
Srbské žebírko	147
Segedínský guláš	147
Masová směs	148
Pečený králík na česneku	148
Nadívaný králík	149
Králík po staročesku s brusinkovou omáčkou	149
Svíčková z králíka	149
Přílohy	150
Noky ze špenátu	150
Bylinková omáčka se sýrem	150
Česneková omáčka	152
Křenová omáčka	152
Mrkvová omáčka	152
Pažitková omáčka	153
Rajská omáčka	153
Žampionová omáčka	154
Saláty	154
Celerový salát s vejci	154
Celerový salát s mrkví a jogurtem	155
Celerový salát s ovocem a ořechy	155
Celerový salát se sýrem	156
Celerový salát s tvarohem	156
Celerový salát s hermelínem	156
Celerové jednohubky	157
Ledový salát s tuňákem	157
Salát se sleděm	158
Ledový salát s cottagem	158
Ledový salát s parenicí	158
Ledový salát s mangem	159
Ledový salát s vejci	159
Hlávkový salát s keфіrem	160

Salát s křenem	160
Kuřecí salát	161
Kuřecí salát s ovocem	161
Krůtí salát	162
Salát s vinnou majonézou	162
Vánoční salát jako samostatné jídlo	163
Rybí salát	163
Vaječný salát se sýrem	164
Vaječný salát s celerem	164
Zelný salát	165
Lilek s jogurtem	165
Brokolicový salát	166
Salát z růžičkové kapusty	166
Salát z červené řepy	167
Salát z nakládané červené řepy	167
Zeleninový salát	168
Zelenina s ostřejší omáčkou	168
Cuketový salát	169
Tzatziki	169
Salát s fíky	170
Exotický salát ovocný	170
Moučníky	171
Dort s ořechy	171
Ořechová roláda	171
Kokosový moučník	172
Krém z vína	172
Moučník s jahodami a ananasem	173
Tvarohové košíčky	173
Tvarohový náky	174
Tvarohová zmrzlina	174
Tvarohový dezert	174
Tvarohová dobrůtka s ananasem	175
Jablečná dobrota	175
Čokoládový koláč	176
Dort z čerstvého sýra	176
POZNÁMKY	178