

OBSAH

NĚKOLIK SLOV O MNĚ 11

Proč jsem se stal blogerem? 12

Proč jsem se stal veganem? 12

Proč jsem napsal knihu? 15

O PASTÁCH 17

Pohodlí 18

Chuť 18

Zdraví 21

Všestrannost 21

O HUMMUSU 23

Špetka z historie hummusu 24

Zdravotní přínos hummusu 24

JAK PŘIPRAVOVAT LUŠTĚNINY 29

JAK SI USNADNIT ŽIVOT 33

Co nesmí chybět ve vaší kuchyni 34

Skladování 42

Míry 43

HUMMUSY 45

Klasický hummus 46

Hummus z pečené papriky 49

Středomořský hummus 50

Indický hummus 53

Hummus s pečenou dýní 54

Pikantní „maďarský“ hummus 57

Hummus ze sóji po japonsku 58

Hummus se smaženou červenou řepou 61

Křenový hummus 62

Řecký hummus s olivami 65

Česnekový hummus	66
Hummus s nakládaným citronem	69
Kaštanový hummus	70
Hummus s topinamburem	73
Hummus s červenou fazolí ve stylu Tex-Mex	74
Hummus s bílými fazolemi a pečeným česnekem	77
Hummus z bobů	78
Hráškovo–mátový hummus	81
Hrachový hummus	82

PASTY 85

Pasta z bílých fazolí s rozmarýnem	86
Sladká pasta z černých fazolí	89
Cizrnová pasta s pečeným jablkem a skořicí	90
Pasta z červených fazolí se sušenými rajčaty	93
Pasta z bobů s mátou	94
Pasta se zeleným hráškem	97
Pasta z fazolí	98
Bezvaječná pasta	101
Klasická pasta z tofu	102
Pasta z tofu v rajčatech	105
Smažená pasta	106
Trojité uzená pasta	109
Pomazánka z tofu s pažitkou a ředkvičkami	110
Ajvar	113
Baba ghanoush	114
Pasta z pečených sladkých brambor	117
Klasická papriková pasta	118
Pasta z lilku	121
Pasta z pečeného květáku	122
Špenátová pasta	125
Dýňová pasta	126
Brokolicová pasta	129
Olivová pasta	130
Pasta z avokáda a sušených rajčat	133
Guacamole	134

- Tzatziki pasta s avokádem 137
Čokoládová pasta s avokádem 138
Krém z avokáda s černou solí 141
Ořechové máslo 142
Domácí ořechovo–čokoládový krém 145
Pasta z červené řepy a vlašských ořechů 146
Pesto z kapusty 149
Sýr z kešu ořechů 150
Slunečnicový sýr s jarní cibulkou a zeleným pepřem 153
Křenová pasta 154
Pasta z kešu ořechů s pečenou pohankou 157
Tahini 158
Čokoládové tahini 161
Slunečnicová pasta se sušenými rajčaty 162
Pasta s pečenou paprikou a praženými ořechy 165
Koprová pasta 166
Slunečnicová pasta s paprikou chipotle a limetkou 169
Maková pasta 170
Veganský paprikáč 173
Pasta s čokoládou a pohankou 174
Dvojitá pohanková pasta s černými fazolemi 177

PAŠTIKY 179

- Sójová paštika ve sklenici 180
Paštika ze zelené čočky se švestkou 183
Paštika z fazolí a pohanky 184
Paštika z červené čočky se sušenými rajčaty 187
Paštika z bílé zeleniny 188
Paštika z kořenové zeleniny 191
Pečený sýr s mandlemi 192

CHUTNÉ PŘÍLOHY 195

- Sladkokyselá omáčka 196
Rostlinné máslo 199
Majonéza z vody z cizrny 200
Sojonéza nebo sójová majonéza 203