

OBSAH

Přesnídávky slané

Avokádová pomazánka s lučinou	10
Avokádová pomazánka s rajčaty	11
Celerová pomazánka s krabím masem	12
Cizrnová pomazánka s vejcem a mozzarellou	13
Cizrnová pomazánka s vejcem a strouhaným sýrem	14
Cizrnová pomazánka se sýrem žervé	15
Cizrnový salát s tofu	16
Cuketová pomazánka s vejci	17
Cuketová pomazánka se sýrem	18
Drožděná pomazánka s jáhlami	19
Hrachová pomazánka s rajčaty	20
Jáhlová pomazánka s tofu	21
Jarní pomazánka s medvědí česnekem	22
Libečková pomazánka se zakysanou smetanou	23
Mozaiková pomazánka s ricottou	24
Mrkvová pomazánka s ředkvičkami	25
Pohanková pomazánka s lučinou a pažitkou	26
Pohanková pomazánka s tvarohem	27
Pomazánka z červené řepy s cuketou	28
Pomazánka z hlávkového červeného zelí s jogurtem	29
Pomazánka z pečené červené řepy	30
Pomazánka z pečené mrkve	31
Pomazánka z tofu s vejci	32
Pomazánka ze sójových bobů se špenátem	33
Pomazánka ze sýru cottage s tuňákem	34
Rýžová pomazánka s brokolicí	35
Řecká sýrová pomazánka	36
Sardinková pomazánka s červenou řepou a jablky	37

Sardinková pomazánka s jablky	38
Sardinková pomazánka s lučinou a červenými fazolemi	39
Tofu jako humrový krém	40
Tuňáková pomazánka s tvarohem	41
Tvarohová pomazánka s avokádem a polníčkem	42
Tvarohová pomazánka s červenou řepou	43
Tvarohová pomazánka s řeřichou	44

Přesnídávky sladké

Cizrnová kaše s jahodami	45
Domácí tvarohový krém s ovocem	46
Jablíčková pomazánka s mascarpone	47
Jáhlová kaše s ovocem a kakaem	48
Jahodová pomazánka s tvarohem	49
Kakaová pomazánka z lučiny	50
Krupicové flameri s tvarohem	51
Krupicové flameri špaldové s jahodami	52
Nebeský bulgur	53
Pohanková pomazánka s povidly a slunečnicovými semínky	54
Pomazánka ze sýru cottage s jablkem a mandarinkou	55
Pomazánka z lučiny s jablky a slunečnicovými semínky	56
Rýžová kaše s borůvkami	57
Rýžový pudink s jablky	58
Sójová pomazánka s jablky	59
Vločková kaše se sušeným ovocem	60

Polévky

Batátová polévka krémová	61
Beskydská polévka	62
Bramborová polévka krémová s bulgurem	63
Bramborová polévka se zelím a rajčaty	64

Celerová polévka krémová s bylinkovými krutony	65
Cizrnová polévka s chlebovými krutony	66
Cuketová polévka s opraženou houskou	67
Čočková polévka s dýní	68
Dýňová polévka s pórkem a ovesnými vločkami	69
Fazolová polévka se zeleninou	70
Hrášková polévka s tofu	71
Hrstková polévka s pohankou a zeleninou	72
Italská cizrnová polévka	73
Italská polévka se zeleninou	74
Jáhlová polévka se zeleninou a droždím	75
Kedlubnová polévka s kuřecími játry a ředkvičkami	76
Kmínová polévka s vejcem a jáhlovými vločkami	77
Krémová polévka s karotkou a koriandrem	78
Krémová polévka z červených paprik s bulgurem	79
Krémová polévka z pečené zeleniny	80
Kukuřičná polévka s kuřecím masem	81
Kuřecí vývar s jáhlovo-sýrovými noky	82
Květáková polévka bílá s muškátovým oříškem	83
Květáková polévka krémová s bramborami	84
Květáková polévka s pečenou cizrnou	85
Mrkvová polévka s rajčaty a pohankou	86
Petrželová polévka krémová s mrkvovými krutony	87
Podmáslová polévka s vejcem	88
Pohanková polévka krémová	89
Polévka horačka	90
Polévka selská zelňačka	91
Polévka z červené čočky se zeleninou a krupkami	92
Polévka z jarní cibulky se zakysanou smetanou	93
Polévka z jarní zeleniny s cizrnovými nočky	94
Polévka z lososa se smetanou	95
Polévka ze špaldové krupice se zeleninou	96
Pórková polévka krémová s bramborami	97

Pórková polévka s červenou čočkou	98
Segedínská rybí polévka	99
Sicilská rybí polévka	100
Špenátová polévka s polentou	101
Zeleninová polévka krémová s červenou řepou	102
Zeleninová polévka krémová s tofu	103
Zeleninový boršč nezahuštěný	104

Hlavní pokrmy – vepřové maso

Masové kuličky v koprové omáčce	105
Masové nudličky s jemnou omáčkou ze smetany	106
Námořnické maso	107
Sýrová sekaná s amarantem	108
Vepřová kýta plněná karotkou a řapíkatým celerem	109
Vepřové kostky s pórkem a lilkem	110
Vepřový závitek s cizrnovou nádivkou	111
Vepřový závitek se sušenými rajčaty a sýrem	112
Zelný závitek na rajčatech	113

Hlavní pokrmy – hovězí maso

Hovězí „ricota“	114
Hovězí maso se zeleninou a cizrnou	115
Hovězí po provensálsku	116
Hovězí ragú se zeleninou	117
Pečený karbanátek z hovězího masa s červenou řepou	118
Teplý těstovinový salát s hovězím masem a zeleninou	119

Hlavní pokrmy – drůbeží a králičí maso

Arabská krůtí prsa	120
Bulgur s drůbežím masem a pečenou zeleninou	121

Džuveč z králíka	122
Jáhlové rizoto s kuřecím masem a bylinkami	123
Králík na zelenině	124
Krůtí maso po myslivecku	125
Krůtí maso v mrkvi	126
Krůtí maso zapečené s bramborami	127
Krůtí nudličky s pórkem a žampiony	128
Krůtí po maďarsku	129
Kuřecí maso s cuketou, rajčaty a koriandrem	130
Kuřecí závitok plněný špenátem a mozzarellou	131
Kuřecí závitok se sušenými rajčaty a špenátem	132
Kuskus s kuřecím masem na rozmarýnu	133
Mandarinkové kuře	134
Penne s kuřecím masem a bazalkovým pestem	135
Rýže arborio s kuřecím masem a listovým špenátem	136

Hlavní pokrmy – ryby

Africký sumeček na kořenové zelenině s pórkem	137
Bramborový nákyp s rybím filé a jarní cibulkou	138
Lázeňské filé	139
Losos na ananasu s bylinkovým dipem	140
Losos se smetanovo-koprovou omáčkou	141
Lososové karbanátky se sýrem	142
Paella s tuňákem a zeleninou	143
Ryba v rajske omáčce	144
Rybí filé na celeru a pórkou	145
Rybí filé pečené na cuketách a smetaně	146
Rybí karbanátky s bylinkovým dipem	147
Rybí závitok se špenátem a sýrem	148
Steak z lososa pečený v alobalu	149
Tilápie v kořenové zelenině	150

Hlavní pokrmy polomasité

Brambory zapečené s kapustou, šunkou a smetanou.....	151
Hovězí ragú se zeleninou a cizrnou.....	152
Italské těstoviny se šunkou.....	153
Jarní rizoto s kuřecím masem a chřestem.....	154
Krůtí maso a „sójové maso“ v mrkvi.....	155
Kuřecí karbanátek s kapustou, pohankou a sýrem.....	156
Kuskus s kuřecím masem a brokolicí.....	157
Kuskus s tuňákem, cizrnou a sušenými rajčaty.....	158
Lasagne s hovězím masem a cuketou.....	160
Masové kuličky s jablky a pohankou.....	162
Masové kuličky zapečené s těstovinami, špenátem a rajčaty.....	163
Rizoto z kuskusu s vepřovým masem a červenou čočkou.....	164
Staročeské masové karbanátky s luštěninou.....	165
Sýrové brambory s krůtím masem a cibulkou.....	166
Špagety zapečené s vepřovým masem.....	167
Těstoviny zapečené s mletým masem a brokolicí.....	168
Tuňákový salát.....	169

Hlavní pokrmy zeleninové

Brokolicovo-kukuřičné placičky.....	170
Kedlubnová kaše.....	171
Květákové placičky pečené v troubě.....	172
Květákové placičky s tarhoňou.....	173
Květákový nákyp s cuketou.....	174
Mrkev s hráškem na smetaně.....	175
Mrkvové placičky.....	176
Patisony na smetaně.....	177
Zeleninové karbanátky.....	178
Zeleninové ragú s červenou čočkou.....	179
Zeleninový košík se sýrem.....	180

Hlavní pokrmy bezmasé slané

Brokolicový nákyp s kuskusem, smetanou a sýrem	181
Bulgurové placičky s paprikou a sýrem	182
Celer zapečený s bramborami a sýrem	183
Dýňové noky v sýrové omáčce se špenátem	184
Dýňové rizoto s mascarpone	185
Jáhly se zeleninou	186
Kreolská jambalaya s tofu	187
Kuskus se zeleninou a tofu	188
Kuskusové zeleninové rizoto s tofu sypané eidamem	189
Polenta s cherry rajčátky a parmazánem	190
Rizoto se sójovými boby a houbami	191
Rýžový koláč zapečený s cuketami a fetou	192
Špaldové rizoto se žampiony	193
Tarhoňa se zeleninou a tofu	194
Těstoviny zapečené s listovým špenátem a sýrem	195
Vesnický nákyp s červenou čočkou	196

Hlavní pokrmy bezmasé sladké

Bulgur se sušeným ovocem a zakysanou smetanou	197
Jahelník se švestkami	198
Jáhlová kaše s medem a skořicí	199
Jáhlový nákyp s jablky	200
Kukuřičná kaše s meruňkami	201
Kynutý koláč s tvarohem, borůvkami a špaldovou drobenkou	202
Lívanečky z kefíru	204
Palačinky s „tofu tvarohem“ a ovocem	206
Pohanková kaše s dušenými jablky	208
Špaldové lívance s horkým ovocem a tvarohem	209
Tvarohové knedlíky s povidly sypané perníkem	210
Tvarohové noky se zakysanou smetanou	211

Tvarohovo-bramborové placičky se zakysanou smetanou	212
---	-----

Hlavní pokrmy luštěninové

Cizrna na italský způsob	213
Cizrna na paprice	214
Cizrnový salát s kuskusem	215
Červená čočka s mrkví a smetanou	216
Čočka po tunisku	217
Čočkový dhál	218
Fazole s kořenovou zeleninou v rajske omáčce	219
Hrách po indicku	220
Hrstkový bulgur	221
Kaše z míchaných luštěnin	222
Luštěninovo-mrkvové karbanátky	223

Přílohy

Bramborová kaše s pohankou	224
Bramborovo-celerová kaše	225
Bramborovo-hrachová kaše	226
Bramborový knedlík s jáhlami	227
Bulgur s chia semínky	228
Bulgur s jarní cibulkou a karotkou	229
Cizrnové halušky	230
Houskový knedlík s čirokovou moukou	231
Jáhly s dušenou mrkví a kurkumou	232
Kukuřičná polenta	233
Kukuřičná polenta zapečená	234
Pohankové noky	235
Rýže dušená s quinoou	236
Rýže mozaiková	237
Rýže pohanková	238

Rýže pórková	239
Rýže s čočkou beluga	240
Rýže s čočkou mung dal	241
Špaldové kynuté knedlíky	242

Omáčky

Cibulová omáčka	243
Citrónová omáčka	244
Dýňová omáčka s červenou paprikou	245
Dýňová omáčka s parmazánem	246
Pažitková omáčka	247
Špenátová omáčka	248
Žampionová omáčka jemná	249

Zeleninové saláty

Kedlubnový salát s jablky	250
Melounový salát	251
Ovocný salát se zakysanou smetanou	252
Salát á la Stefano	253
Salát z čínské zeli s pomerančem a jogurtem	254
Salát z hlávkového zeli s mrkví, pomerančem a kiwi	255
Vitamínový salát	256
Zeleninový salát s čočkou	257
Zeleninový salát s polníčkem	258

Moučníky

Banánový dezert s pohankou	259
Cuketový koláč	260
Dýňové muffinky s tvarohovým krémem	261
Dýňový halloweenský moučník	262

Hrnkový domácí perník na plech	263
Jahelník s banánem a malinami	264
Jogurtový koláč ze špaldové mouky	265
Kefírový moučník s meruňkami	266
Kefírový perník se špaldovou moukou	267
Makovec se špaldovou moukou	268
Mrkvové muffiny	269
Ořechovo-mrkvové řezy s krémovou polevou	270
Perník s ovesnými vločkami	271
Polentový dezert s ovocem	272
Tvarohová bábovka	273

Nápoje

Citronáda s mátou	274
Jablečno-medový nápoj	275
Jahodový koktejl	276
Kefírové mléko s borůvkami a mandlemi	277
Melounový fresh nápoj	278
Mléčný koktejl s jahodami a jogurtem	279
Okurková limonáda	280
Smoothie	281