

OBSAH

Úvodem / 11

Předkrmy

- Brambory se špenátem / 14
- Naložená mrkev / 14
- Řepa s jogurtem / 15
- Floridské papriky / 15
- Jablečný předkrm s tofu / 16
- Marinovaný květák / 16
- Řecké okurky / 16
- Pomazánka s tofu / 17

Saláty

- Polynéský žampionový salát / 18
- Balkánský zeleninový salát / 18
- Císařský salát / 19
- Salát Athény / 19
- Kalifornský salát / 20
- Brněnský salát / 20
- Ovocný salát s ořechy / 20
- Pikantní žampionový salát / 20
- Ovocný salát s rýží / 21
- Nakládané okurky / 21
- Míchaný salát s ořechy / 22
- Bramborový salát s cibulkami / 22
- Salát z hroznového vína / 22
- Moravský zeleninový salát / 23
- Nudlový salát / 23
- Ředkvičkový salát s jogurtem / 23
- Americký salát / 24
- Špenátový salát s pomeranči / 24
- Rýžový salát s ořechy / 24
- Mrkvový salát / 25
- Okurka s jogurtem / 25
- Řecký salát / 25
- Plzeňský salát / 26
- Tofu se zeleninou / 26
- Salát z paprik a cuket / 26
- Ředkvičkový salát / 27

- Salát s těstovinami / 27
- Osvěžující letní salát / 27
- Celerový salát s jablky / 28

Polévky

- Květáková polévka / 29
- Pórková polévka se smetanou / 29
- Chřestová polévka s pórkem / 30
- Fazolová polévka s rajčaty / 30
- Fazolová polévka s mrkví / 31
- Polévka s brokolicí / 31
- Italská čočková polévka / 31
- Chřestová polévka / 32
- Pórková polévka se žampiony / 32
- Zelná polévka / 33
- Zeleninový vývar / 33
- Zeleninová polévka / 33
- Mléčná polévka s brokolicí / 34
- Kořeněná zeleninová polévka / 34
- Pórková polévka s mlékem / 35
- Jihočeská rajská polévka / 35
- Pórková polévka / 36
- Špenátová polévka / 36
- Čočková polévka / 36

Hlavní jídla

- Zapečený špenát se sýrem / 38
- Celer po selsku / 38
- Zapečené zelí / 39
- Květák po polsku / 39
- Zapečený celer s brambory / 40
- Baklažány po řecku / 40
- Květákový paprikáš / 41
- Baklažány královny Sofie / 41
- Hanácká čočka / 42
- Opečené brambory Barbados / 42
- Chřest Napoleon / 43
- Pražená rýže s tofu / 43
- Tofu s brokolicí / 43

Zimní zeleninový guláš / 44
Zeleninová mísa / 44
Smažený květák / 45
Špenát po plzeňsku / 45
Plněné žampiony po lesnicku / 46
Tempura / 46
Bramborák se smetanou / 47
Chřest na víně / 47
Zelenina v pálivé rajské omáče / 47
Žampiony Budapešť / 48
Plněné cukety / 48
Květák s jogurtovou pomazánkou / 49
Zapečená rajčata po
provensálsku / 49
Cukety s mandlemi / 49
Květákový pudink / 50
Rajčata zapečená do zlatova / 50
Obalovaná mrkev s brambory / 50
Růžičková kapusta po moravsku / 51
Žampiony v koprové omáče / 51
Cuketa Athény / 52
Růžičková kapusta s citrónovou
omáčkou / 52
Brokolice po italsku / 52
Plněné žampiony se sýrem / 53
Brokolice po polsku / 53
Brněnská zeleninová směs / 53
Tofu na víně / 54
Růžičková kapusta se sojovou
omáčkou / 55
Špenát se zázvorem / 55
Nové brambory s jogurtem / 55
Baklažán na bazalce / 55
Moravská zeleninová směs / 56
Zapečené zelí s koprem / 56
Zapečená zelenina / 57
Brokolice na šery / 57
Zelenina v mléčné omáče / 57
Pórek na víně / 58
Hrášek s mrkví / 58
Baklažán po italsku / 58
Zeleninová mísa / 59
Bulharské brambory / 59

Bramborový paprikáš / 60
Květák se sýrem / 60
Brambory na kari / 60
Čočka se zeleninou / 61
Zeleninový hamburger / 61
Vařená čočka se zelím / 61

Rýžové pokrmy

Zapečený baklažán s rýží / 63
Rýže Pelopones / 63
Řecký rýžový pilaf / 64
Mrkvové rizoto / 64
Středomořský pilaf s mandlemi / 65
Zeleninová paella / 65
Rýže na kari / 66
Zeleninová rýže Malibu / 66
Kari rýže s pomeranči / 67
Pražená rýže s tofu / 67
Zelné listy s rozinkami / 68
Plněné papriky s ořechy / 68
Rýže se zeleninou / 68

Vaječné pokrmy

Kentucká vejce / 70
Asijská frittata / 70
Omeleta Monte Carlo / 71
Zeleninová pochoutka
Madagaskar / 71
Bramborová omeleta s cuketou / 72
Boloňská omeleta / 72
Chodská smažená vajíčka / 73
Vejce se špenátem / 73
Zapékaná brokolice se
žampiony / 74
Omeleta s chřestem / 74

Těstoviny

Nudle na kari / 76
Špagety San Francisco / 76
Těstoviny s houbovou
omáčkou / 77
Těstoviny Palermo / 77
Špagety na česneku / 78

Nudle se zeleninou / 78
Nudle s mákem / 78
Nudle s paprikovou omáčkou / 79
Těstoviny s rajčatovou omáčkou / 79

Přílohy

Kapusta s vejci / 80
Španělská rýže / 80
Grilované papriky / 81
Brambory na kari / 81
Dušená mrkev s kořením / 81
Chřest se sesamovým
semínkem / 82
Restované brambory
s rozmarínou / 82
Špenát s rozinkami / 83
Chřest s pomerančovou
omáčkou / 83

Bramborová kaše s mrkví / 83
Zapečené brambory / 84
Růžičková kapusta na tymiánu / 84
Zelí s ananasem / 84
Vařené okurky / 85
Růžičková kapusta se žampiony / 85
Zelí s rozinkami / 85
Zelí na česneku / 86

Dezerty

Vídeňské broskve / 87
Ovocný dezert / 87
Broskve nakládané
v šampaňském / 88
Ovoce s jogurtem / 88
Plněné broskve s třešněmi
a mandlemi / 89
Banánový krém / 89