

# OBSAH

11

Předmluva

13

Luštěniny se vším všudy

## SALÁTY, PŘÍLOHY A POMAZÁNKY

22

Černooký salát s pečenou zeleninou a petrželkou

24

Fazolovo-papriková tapenáda

25

Paštika z černých fazolí a pečené hlívy

26

*Ředkvičky*

29

Falešný vajíčkový salát s květákem, ředkvičkami a kapary

30

Celerový salát s restovanými žampiony a libečkem

33

*Cuketa*

34

Teplý cuketový salát s kukuřicí a slunečnicí

36

Hanácký salát z čerstvého zelí s uzeným tofu

37

Zahradnický salát

39

*Rajčata*

40

Rajská rajta s cuketami

41

Tofu caprese

42

Středomořský zelný salát s olivami

45

*Karotka*

46

Petrželový salát se sušenými rajčaty a bazalkou

47

Pikantní mrkvový salát s datlemi a arašídý

48

Salát z pečené mrkve s miso dresinkem a sezamem

49

Salát z pečeného celeru v uzené paprice

51

*Mangold*

52

Dýňový salát s čočkou a mangoldem

55

Za'atar kedlubnový salát s uzeným tofu

57

*Topinambur*

58

Salát z topinamburů s tmavozelenou čočkou a sušenými rajčaty

61

Neodolatelné dresinky a křupavé polentové brambory

## KLÍČENÉ

64

Luštěniny... klíčené jsou nejlepší

66

Fenyklový salát s broskvemi a naklíčenou čočkou

69

Salát z pečené červené řepy s rajčaty a klíčenou čočkou

70

Křupavý kernotto salát s mungo klíčky

73

Orientální salát s marinovanými žampiony a klíčenou cizrnou

74

Pučálka (pálenec)

## POLÉVKY

- 79  
Chalupářská polévka  
z černých fazolí s koprem
- 80  
Španělská čočková polévka  
s pečenou paprikou
- 83  
*Hrách*
- 85  
Mungo hrášková polévka  
s mátou
- 86  
Hrstková polévka
- 89  
*Kadeřávek*
- 90  
Adzuki minestrone  
s kadeřávkem  
a grahamovými špagetami
- 93  
Kari celerovo-čočková  
polévka s medvědí  
česnekem
- 94  
*Tuřín*
- 97  
Miso polévka s tuřínem  
a černookou fazolí
- 98  
Polská okurková polévka
- 101  
*Fenykl*
- 102  
Polévka z bílých fazolí  
a pečeného fenyklu s kapary

- 105  
Cizrnová polévka  
s estragonem, rajčaty  
a olivami
- 106  
*Kedluben*
- 109  
Polévka z pečených  
kedluben  
a červené čočky
- 110  
Thajská zeleninová polévka  
s bílým tempehem
- 112  
*Červená řepa*
- 115  
Pomerančová polévka  
z červené řepy s quinoou
- 116  
Zimní adzuki polévka  
s kvašenou zeleninou
- 119  
Zlatá drožděná polévka  
s pórkem

## HLAVNÍ CHODY

- 122  
Kamut na pivo  
s žampiony a cizrnou
- 125  
Čočkové chilli
- 126  
Černé fazole se ciderem,  
rajčaty a bylinkami
- 128  
*Celer*
- 131  
Celer s fazolemi  
v koprové omáče

- 132  
Černooká fazole v kreolské  
omáče s kukuřičkami
- 135  
*Dýně*
- 139  
Špagetová dýně  
plněná cizrnou
- 140  
Těstoviny se zeleninou,  
tofu a černou solí
- 143  
Václavkový guláš  
s fazolemi pinto
- 144  
Cizrnový tajine s dýní
- 147  
*Paprika*
- 148  
Čočkové lečo s tofu  
a černou solí
- 151  
Fazolový Stroganoff  
s restovanou cuketou
- 152  
Cizrnové lasagne  
s paprikami  
a kešu bešamelem
- 155  
*Květák*
- 156  
Indické jáhly s květákem  
a čočkou
- 159  
Kopřivy na kari s cizrnou  
a rajčaty
- 160  
Kořeněná hrachová  
kaše s pečenou  
sezamovou mrkví

162

## *Baklažány*

165

Lilek na medu s fazolemi  
a bylinkovým kuskusem  
s kapary

166

Mungo bolognese  
s dýňovými špagetami

169

Orientální seitan s cizrnou,  
fazolkami a pórkem

170

## *Petržel*

173

Rizoto se strouhanou  
petrželí, kadeřávkem  
a opékanou cizrnou

174

Fazole adzuki na zázvoru  
se seitanem

177

## *Růžičková kapusta*

178

Oves se zelenou čočkou,  
růžičkovou kapustou  
a celerem

181

Pohanka s kysaným zelím  
a fazolkami adzuki

182

Sabží s tempehem, kešu  
a růžičkovou kapustou

185

## *Špenát*

186

Těstoviny s čočkou,  
zeleninou  
a mořskými řasami

189

Rizoto s kukuřicí, černou  
fazolí a praženými  
dýňovými semínky

190

Zapékané brambory  
s celerem a rajčaty

## LASKOMINY A SLADKÁ JÍDLA

194

Cizrnová karobela

197

Cizrnové sušenky  
s čokoládou

198

Fazolové muffiny  
s čokoládou a malinami

202

Dýňové noky se švestkovým  
rozvarem a mákem

205

Tofu Cranachan s třešněmi

206

Jáhelné knedlíky  
s meruňkami

209

Dýňové řezy s karobem  
a hruškovými povidly

210

Japonské knedlíčky s adzuki  
a pomerančem

213

Kokosovo-citronové řezy

214

Raw čoko-pomerančový  
dortík

216

Nákupní seznam

218

Rejstřík

220

Poděkování

221

Autor Petr Klíma  
a nakladatelství  
Smart Press

222

Další knihy  
nakladatelství