

SEZNAM RECEPTŮ

JARO

Salát z rukoly a sušených rajčat	11
Salát s bulgurem a sušenými rajčaty	13
Salát s medvědí česnekem	15
Salát s klíčky mungo	17
Lehký salát s ovocnou solí	19
Těstovinový salát s avokádovým dresinkem	21
Rajčatový salát s fenylem	23
Salát s lahůdkovým tofu	25
Čočkový salát se žampiony	27
Salát s fazolemi mungo	29
Pestrý salát s avokádem	31
Rýžový salát se zelím	33
Jarní salát s avokádem	35
Salát z quino	37
Purpurový salát	39
Zeleninový salát s kuskusem	41
Salát z čočky a květáku	43
Salát s quinoou a mladým špenátem	45
Jednoduchý salát	47
Salát s chřestem	49
Okurkový salát	51

LÉTO

Letní bramborový salát	55
Salát z červené řepy s cherry rajčaty	57
Salát s řapíkatým celerem	59
Salát s tofu	61
Zelný salát s rybízem	63
Těstovinový salát s cuketou a fenyklem	65
Pestrý salát s červenou řepou	67
Rýžový salát	69
<i>Dřínky jako olivy podle Melanie a Štěpána</i>	69
Květákový salát s jogurtem	71
Fazolový salát	73
Quinoový salát s fenyklem	75
Salát s černou rýží	77
<i>Domácí sojanéza</i>	77
Salát s řapíkatým celerem	79
Salát z pečených brambor	81
Čočkový salát	83
Bramborový salát se zelím	85
Zeleninový salát s kuskusem	87
Květákový salát s avokádem	89
Kuskusový salát s pečenou zeleninou	91
Květákový salát	93
Žampionový salát s bulgurem	95
Bulgurový salát	97
Okurkový salát s tofu	99
Zelený salát s avokádem	101
Bulgurový salát s květákem romanesco	103

PODZIM

Zelný salát s mrkví a koprem	107
Květákový salát s ořechy	109
Zelný salát s miso pastou	111
Salát s polníčkem po indicku	113
Nakládaná sladkokyselá zelenina	115
Bramborový salát se žampiony	117
Čočkový salát s brokolicí a paprikou	119
Cizrnový salát s quinoou	121
Čočkový salát nazeleno	123
Cizrnový salát	125
Salát z černé rýže s pórkem	127
Salát s klíčky	129
<i>Klíčení</i>	129
Salát s řepou	131
Cizrnový salát s mrkví	133
Salát z červené quinoay a lískových oříšků	135
Salát se sójovými boby	137
Salát z červené řepy s rukolou	139
Mrkvový salát s brokolicí a kmínem	141

ZIMA

Salát z červeného zelí s naklíčenou čočkou	145
Výtečný zelný salát à la Coleslaw	147
Bramborový salát se semínky	149
Salát z čínského zelí	151
Čočkový salát s kysaným červeným zelím	153
Ledový salát s pórkem	155
Kolínkový salát	157
Zelný salát s uzeným tofu	159
<i>Vařená rostlinná majonéza</i>	159
Topinamburový salát	161
Zelný salát s pečenou paprikou	163
Salát z červené řepy s černým sezamem	165
Kroupový salát se zeleninou	167
Salát s pekingským zelím	169
Brokolicový salát s fazolemi	171
Salát z růžičkové kapusty	173
Jemný čekankový salát	175
Zimní salát	177
Těstovinový salát s mandlovým tofu	179
Zelný salát s hlívou	181
Bramborový salát s řepou	183
Houbový salát	185
Salát s quinoou	187
Bramborový salát s květákem	189
Těstovinový salát mrkví	191
Salát s pečeným květákem	193
Květákový salát s fazolemi	195