

OBSAH

Úvod	9	Zapečené cibule po mexicku	25
Polévky	13	Zapečené cukety s houbami	25
Zeleninový vývar	13	Zapečené cukety s houbovou nádivkou	26
Jednoduchý zeleninový vývar ...	13	Zapečené kedlubny se zeleninovou nádivkou	26
Cuketová polévka s houbami a estragonem	14	Zapečené kedlubny s paprikami ..	27
Houbová polévka s kapáním	14	Zapečený květák s rajčaty	28
Polévka s krupicovým kapáním ..	14	Květákový nákyp	28
Kedlubnová krupicová polévka ..	15	Zapečená rajčata s rýží	28
Česneková polévka s houbami ...	15	Zapečená rajčata s vejci	29
Zeleninová bramboračka s houbami	16	Zapečené kapustové listy s bramborovou kaší	29
Těstovinová polévka s bramborami a houbami	16	Růžičková kapusta zapečená se sýrem	30
Špenátová polévka	17	Zelí zapečené s krupicí	30
Mrkvový krém	17	Zapečená zelenina se žampiony ..	30
Mrkvová polévka s pomerančem ..	18	Zapečené palačinky se špenátem ..	31
Zelnice	18	Vařená zelenina (v páře)	31
Čočková polévka	18	Vařená brokolice	32
Luštěninová polévka	19	Vařené čekankové puky s máslem ..	33
Zeleninová polévka na asijský způsob	19	Vařené fazolky	33
Studená zeleninová polévka po španělsku - Gazpacho	20	Vařená kapusta	33
Letní cuketový krém s bazalkou ..	20	Vařené kedlubny	34
Letní bylinkový krém	21	Květák se sýrovou omáčkou	34
Studená letní polévka	21	Vařený pórek se sýrem	34
Jarní polévka s květy fialek	22	Dušená zelenina	35
Kopřivová polévka s květy sedmikrásek	22	Kedlubny dušené s rajčatovým protlakem	35
Zelenina	23	Fazolky ve smetanové omáčce ...	36
Zapečená zelenina a nákypy	23	Dušený kořeněný květák	36
Brokolice zapečená s bramborami ..	24	Ratatouille (zeleninová směs)	37
Zapečený celer s bešamelem	24	Pikantní zeleninová směs	37
		Pikantní dušené čínské zelí s klíčky	38

Dušené papriky plněné těstovinami	38	Brambory zapečené s kmínem . . .	53
Vegetariánské lečo	39	Brambory zapečené se zeleninou a houbami	53
Růžičková kapusta na asijský způsob	39	Brambory zapečené s brokolicí a mrkví	54
Tykvový guláš	40	Zapečená bramborová tortilla . . .	54
Dušený špenát s rozinkami a ořechy	40	Bramborový špíz	55
Dušené zelné listy s houbami . . .	40	Zapečená bramborová kaše s hlívou ústřičnou	55
Smažená, opékaná a grilovaná		Bramborová kaše s pórkem a sýrem	56
zelenina	41	Bramborová omeleta s hráškem . .	56
Mrkvové karbanátky	41	Bramborová omeleta s pórkem . .	56
Kapustové karbanátky	42	Rýže, rizota	57
Zeleninové karbanátky	42	Šafránová rýže po italsku	57
Cuketové bramboráčky	43	Rizoto na kari se zeleninou a klíčky	58
Brokolicové řízečky s ovesnými vločkami	43	Rizoto s mrkví a pórkem po indicku	58
Smažená tykev v kukuřičných lupínkách	44	Rizoto se špenátem	59
Omeleta s kedlubnami a libečkem	44	Rizoto s paprikami a cibulí	59
Grilovaná míchaná zelenina	44	Rizoto s pórkem a houbami	60
Méně známé druhy zeleniny	45	Zapečené rizoto se žampiony . . .	60
Artyčoky dušené se zeleninou . . .	46	Rýžové krokety s celerem	61
Zapečený černý kořen	47	Ostatní obiloviny, polenta	62
Zapečený chřest se smetanou a sýrem	47	Krupicová kaše	63
Dušené fenykly s artyčoky	48	Krupicové noky	64
Fenyklový salát s nivou	48	Vánoční kuba	64
Zapečené lilky s rajčaty	49	Krupková kaše s ovocem	65
Lilek v pivním těstíčku	49	Zapečená jáhlová kaše s ovocem .	65
Mangoldové placičky	50	Pohanková nádivka	66
Zapečený řapíkatý celer	50	Pohankové karbanátky se sýrem . .	66
Brambory	51	Kukuřičné placičky s řeřichou . . .	67
Bramborák	51	Pikantní kukuřice podušená se zeleninou	67
Brambory pečené v alobalu s pažitkovým krémem	52	Polenta	67
Brambory pečené se zeleninou a s bazalkou	52	Polentová kaše ochucená houbami	68

Polentová kaše se sýrem a šalvějí .	69	Cibulový koláč	82
Osmahnuté papriky s grilovanou polentou	69	Špenátový koláč	83
Přesnídávky s ovesnými vločkami		Brokolicový koláč	83
a jinými obilovinami	70	Klíčky a výhonky	84
Ovesné vločky s ovocem	70	Luštěniny, sója	85
Ovesné vločky s ovocem a rozinkami	70	Kočí tanec	86
Ovesné vločky s ovocem a kokosem	71	Čočka se zeleninou	86
Ovesné vločky s banánem	71	Čočka s rajčaty	87
Krém z ovesných vloček a ovoce .	71	Hrachová kaše	87
Pudink z ovesných vloček	72	Smažené hrachové placičky	87
Kukuřičné lupínky s klíčky a ovocem	72	Fazole na červeném víně	88
Seitan (obilné maso)	73	Vegetariánské lečo po mexicku . .	88
Domácí výroba seitanu	73	Luštěninové karbanátky	88
Ragú ze seitanu se žampiony	74	Sójové karbanátky	89
Zapečený seitan s těstovinami a brokolicí	74	Zapečená sója s rýží	89
Seitan po čínsku	75	Papriky zapečené se sójou a ovesnými vločkami	90
Těstoviny, pizza, slané koláče . .	76	Guláš ze sójových bobů	90
Těstoviny zapečené s pórkem	76	Pokrmy se sójovým masem	
Těstoviny zapečené s cuketami . .	76	a s tofu	91
Těstoviny se zeleninou	77	Sójové nudličky na koření pěti vůní	92
Špagety s rajčaty a roketou	77	Sójový hamburger	92
Špagety s nivou a jarní cibulkou .	78	Omeleta se sójovým granulátem . .	93
Špagety se syrovou zeleninou . . .	78	Zapečené fazolky se sójovým granulátem	93
Těstoviny s cuketou	78	Zapečené sójové steaky	94
Těstoviny s fenyklem	79	Sójové kostky se zeleninou po čínsku	94
Těstoviny se špenátem	79	Sójový špíz	95
Pizza	80	Smažené tofu	95
Pizza Margherita	80	Zapečené těstoviny s tofu	96
Pizza s bramborami	81	Chop Suey s tofu	96
Pizza s cuketami a nivou	81	Houby	97
Pizza z omelety	82	Zapečené houbové kloboučky s ovesnými vločkami	97

Houbové lečo	97	Pokrmý s mraženou zeleninou .	110
Houby s krupicí	98	Mexická kukuřičná polévka	110
Houby zapečené s chlebem	98	Pikantní zeleninový hrnec (eintopf) s čočkou	110
Houby zapečené s rýží	98	Mražený špenát zapečený s bramborami	111
Hubník I.	99	Zapečené mražené fazolky a mrkev s bešamelem	112
Hubník II.	99	Placičky z brambor a mražené zeleniny	112
Houbové knedlíčky	100	Mražená zelenina zapečená se smetanovým krémem	113
Hlíva ústřičná se zeleninou	100	Omeleta z mražené zeleniny	113
Hlíva ústřičná na zázvoru	101	Saláty	114
Dušená hlíva ústřičná	101	Hlávkový salát s okurkami a rajčaty	114
Hlíva ústřičná na smetaně	102	Ledový salát s výhonky	115
Marinované žampiony	102	Salát se sójovými výhonky	115
Pokrmý s jarními a divoce rostoucími bylinkami	103	Řecký salát	116
Omeleta z nových brambor s libečkem	103	Okurkový salát s ředkvičkami . .	116
Bylinková omeleta	103	Zeleninový salát s roketou a olivami	116
Kopřivová nádivka s houbami . .	104	Jablečný salát se sýrem	117
Velikonoční nádivka s jarními bylinkami	104	Fazolkový salát s ementálem . . .	117
Špenátový chlebiček s jitrocelem	105	Kysaný zelný salát	118
Zapečené papriky plněné nádivkou z hub a měsíčku zahradního . .	105	Těstovinový salát s čočkou	118
Zeleninové rizoto s yzopem	106	Těstovinový salát s brokolicí . . .	118
Smažené květy černého bezu (kosmatice)	106	Těstovinový salát s výhonky . . .	119
Smažené květy černého bezu (kosmatice) nasladko	106	Rýžový salát se zeleninou	119
Plněný hermelín s bylinkami . . .	107	Rýžový salát s kukuřicí a hráškem	120
Bylinkový salát s ředkvičkami . .	107	Čočkový salát s rýží a zeleninou	120
Kopřivový salát s mladou mrkví	108	Fazolový salát s křenem	121
Pampeliškový salát s ovocem a ořechy	108	Pohankový salát s jogurtem	121
Sýrový salát s měsíčkem zahradním a ořechy	109	Sójový salát s čínským zelím . . .	121
Okurkový salát s měsíčkem zahradním a koprem	109	Něco na zub	122
		Naložený balkánský sýr	122
		Okurková pochoutka s koprem . .	122

Plněné salátové okurky	123	Lilková pomazánka s česnekem .	133
Paprikové lodičky s šopským salátem	123	Houbová pomazánka	134
Ovoce se sýrem	124	Sýrová pomazánka s česnekem .	134
Chleby se sýrem a bylinkami . . .	124	Pomazánka s křenem a mrkví . . .	134
Toastový chleba na způsob pizzy	124	Křenová pomazánka	135
Toast s paprikami a hermelínem .	125	Bylinková pomazánka	135
Zeleninový toast se sýrem	125	Rozhuda s pažitkou a koprem . .	135
Sendvič s fazolemi	126	Dezerty, moučníky	136
Sendvič šup do trouby	126	Kukuřičné lupínky s ovocem a tvarohovým krémem	136
Omáčky	127	Meruňky s tvarohovým krémem .	136
Bešamelová omáčka	127	Zapečené broskve s mandlemi . .	136
Brokolicová omáčka	127	Jablka se sněhovou čepicí	137
Cibulová omáčka	128	Opečené banány	137
Mangoldová omáčka	128	Ovocné flameri	137
Koprová omáčka	128	Palačinky s jahodami a mátou peprnou	138
Papriková omáčka	129	Jablečné palačinky	138
Bylinková omáčka	129	Cuketový koláč s ořechy	139
Rajčatová omáčka s houbami . . .	129	Meruňkový koláč	139
Hořčičná omáčka s petrželkou . .	130	Jahodový koláč	140
Studená papriková omáčka	130	Nákyp z ovesných vloček a ovoce	140
Bylinkové máslo	130	Pšeničný sladký nákyp s ovocem	141
Pomazánky	131	Jablková rýže	141
Tvarohová pomazánka s paprikou	131	Žemlovka	142
Tvarohová pomazánka s řeřichou	132	Bramborové lívance s povidly . .	142
Pikantní zeleninová pomazánka .	132	Doslov	143
Mrkvová pomazánka se sýrem . .	132		
Pórková pomazánka s ementálem	133		