

SEZNAM RECEPTŮ

JARO

Rýže s čočkou beluga a žampiony	11
Pomazánka z fazolí adzuki	13
Brambory s květákem a cizrnovou omáčkou	15
Červená čočka se špenátem	17
Indická omáčka s kořenovou zeleninou	19
Žampionový guláš	21
Cizrna se špenátem a rýží	23
Bulgur s cizrnou a špenátem	25
Čočková omáčka k indickým plackám	27
<i>Placky</i>	27
Rychlý oběd z cizrny a tempehu	29
Mungo s rýží a květákem	31
Placičky s česnáčkem	33
Jarní čočka	35
Cizrna s mangoldem po indicku	37
Chana dhal s rajčaty	39
Čočka s pečeným celerem	41
Zelená čočka s hlívou	43
Kreolské sójové boby	45
Indická cizrna	47
Africký guláš	49
Čočka beluga se žampiony a špenátem	51
Miso polévka s cizrnou	53
Zeleninové karbanátky s bylinkami	55
V troubě pečený falafel s tahini omáčkou	57
Brokolice s čočkou a špenátovou omáčkou	59

LÉTO

Cizrnová pomazánka s brokolicí	63
Africký bramborový guláš	65
Rýžová miska s červenou čočkou	67
Sójová paštika s olivami	69
Čočka s řepou	71
Cizrna se zeleninou	73
<i>Kečup</i>	73
Chlebové placky s čočkou	75
Cizrna s cuketou	77
Pečený květák s arašídovou omáčkou	79
Čočková kaše s mrkví a rajčaty	81
Fazole s fazolkami	83
Cizrna se zeleninou	85
Červená čočka s lilkem a semínky	87
Lahodná cizrna s paprikou a rajčaty	89
Pórkové karbanátky	91
Červená čočka s jáhlami po indicku	93
Karbanátky z fazolí a zeleniny	95
Indická čočka	97
Indická omáčka s cizrnou	99
Teplý čočkový salát s pečenou cuketou a rajčaty	101
Cizrnový koláč s cuketou	103
Hráškové pyré s restovanými fazolemi	105
Pečená cizrna s hlívou	107
Hrách s pečenou paprikou	109
Dhal s mrkví a mangoldem	111

PODZIM

Sójová miska s quinoou a červenou řepou	115
Pomazánka ze zeleného hrachu	117
Brambory s adzuki a pórkem	119
Žampionová paštika	121
Cizrnové kari s brokolicí	123
Brambory s fazolemi	125
Cizrna s řasou a houbami	127
Pálivé bramborové kari	129
Cizrna po indicku	131
Portugalské brambory	133
Čočka s dýní	135
Indické brambory s cizrnou a kokosem	137
Červená čočka se zeleninou a plackami	139
Mexické fazole s patizonem	141
Zelená čočka s mrkvovou omáčkou	143
Mrkev s fazolemi	145
Čočkové kuličky s brokolicí	147
Pražená cizrna s fazolkami	149
Čočka beluga s pórkem a tempehem	151
Cizrnové ragú	153
Karbanátky z mungo fazolí a špenátu	155
Cizrna s řepou a brambory	157
Hrachová kaše s tofu	159
Cizrna s hříbkou a paprikou	161
Hrachová omáčka s jemným bramborovým knedlíkem	163
Zelená čočka s tempehem a rajčaty	165
Čočkové karbanátky s červenou řepou	167

ZIMA

Rýžová miska s květákem a čočkou	171
Pomazánka z červené čočky s tofu	173
Veganský prejt	175
Fazole s křížalami	177
Čevapčiči ze sóji a červené rýže	179
Fazolový guláš	181
Falešná rybičková pomazánka	183
Cizrna se zelím	185
Čočkový prejt	187
Brambory s fazolemi, houbami a zelím	189
Kaše z červené čočky a dýně	191
Přesňáky s fazolovou omáčkou	193
Mexické fazole	195
Zelená čočka s kaší z topinamburů	197
Pikantní cizrna s pórkem	199
Falešná škvarková pomazánka	201
Pivní karboše	203
Květák s čočkou beluga a pečenou cibulí	205
Chana dhal s paprikou	207
Cizrna se špenátem	209
Čočka s uzeným tofu	211
Fazolky s cizrnou a plackami	213
Čočková omáčka s pórkem	215
Cizrna s cibulí	217
Hrachová kaše s opečenou posypkou	219