

OBSAH

POLÉVKY

| | | | |
|---------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Rajčatová polévka s quinoou | 10 | Cuketová se smetanou a parmazánem | 17 |
| Rajská s čočkou a pohankou | 10 | Polévka z fazolek mungo | 18 |
| Polévka z medvědího česneku a špenátu | 11 | Zeleninová s hlívou | 18 |
| Polévka z máslové dýně | 11 | Hlívová polévka | 19 |
| Z pečené máslové dýně | 12 | Luštěninová s kváskem | 19 |
| Dýňová s kokosovým mlékem | 12 | Luštěninová se slzovkou | 20 |
| Dýňovocelerová polévka | 13 | Cizrnová polévka | 20 |
| Cibulačka s houbami | 13 | Cizrnová polévka s rajčaty | 21 |
| Dýňovobatátová polévka s kozím sýrem | 14 | Bramborovopórkový krém | 21 |
| Květáková polévka s rukolou | 14 | Hráškový krém s bazalkou | 22 |
| Zeleninová s kokosovým mlékem | 15 | Hrášková s mátou | 22 |
| Mrkvová s kokosovým mlékem | 15 | Polévka z fazolových lusků | 23 |
| Mrkvovojáhlová polévka | 16 | Fazolačka s rajčaty | 23 |
| Čočková s kokosovým mlékem | 16 | Studená polévka z červené řepy | 24 |
| Česnečka s quinoou | 17 | Studená rajčatová polévka | 24 |

HLAVNÍ JÍDLA

Bez masa

| | | | |
|-------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Pohankové palačinky bez mléka | 27 | Kari dýně s rozmarýnem a pohankou | 29 |
| Cizrna se zeleninou | 27 | Pečená hlíva ústřičná | 29 |
| Cizrnové kari se špenátem | 28 | Šoulet s hlívou ústřičnou | 30 |
| Dýňovocizrnové kari | 28 | Bylinková hlíva se zeleninou | 30 |

| | | | |
|---------------------------------------|----|--|----|
| Hlívový guláš s paprikou | 31 | Rýže s liškami | 41 |
| Batáty pečené s cizrnou | 31 | Rýže s grilovanou zeleninou | 41 |
| Lilek s kozím sýrem | 32 | Hrachová kaše se smetanou | 42 |
| Pohanka se žampiony | 32 | Dýňové pyré s quinoou | 42 |
| Pohanková omeleta s dušenou zeleninou | 33 | Quinoa s čočkou a kozím sýrem | 43 |
| Pohankový kuba | 33 | Čočkové ragú | 43 |
| Kedlubnové zelí s pohankou | 34 | Čočka nahusto s kváskem | 44 |
| Sladkokyselé fazolky adzuki | 34 | Plněné papriky bez masa | 44 |
| Vejce v indické pikantní omáčce | 35 | Jáhly s kukuřicí a rajčaty | 45 |
| Papriky s bulgurem a kozím sýrem | 35 | Fazole v zelenině | 45 |
| Brambory pečené se zeleninou | 36 | Pekelné fazole | 46 |
| Květák s kurkumou a kokosovým mlékem | 36 | Polenta zapečená se zeleninou | 46 |
| Vegetariánské špízy | 37 | Řepa na jiný způsob | 47 |
| Žampiony dušené s fazolkami | 37 | Těstoviny se zelím a mrkví | 47 |
| Ratatouille | 38 | Bazalkové makarony s kozím sýrem | 47 |
| Vejce v nudlích | 38 | Grilované avokádo s panýrem a rajčátky | 48 |
| Pečená křupavá brokolice | 39 | Grilované cukety | 48 |
| Grilovaná cuketa s pestem | 39 | Cuketová hnízda s vejcem | 48 |
| Zeleninové rizoto s quinoou | 40 | Paprika se sýrem | 49 |
| Dýňové rizoto s parmazánem | 40 | Česneková cuketa | 49 |

Drůbež

| | | | |
|---|----|--------------------------------------|----|
| Kuřecí stehýnka s hlívou a medvědí česnekem | 51 | Krůtí s cizrnou a bulgurem | 57 |
| Kuře pečené se zeleninou | 51 | Krůtí stehna s česnekem a rozmarýnem | 58 |
| Kuřecí nudličky s chilli kroužky | 52 | Krůtí s dýňovou omáčkou | 58 |
| Brokolicové rizoto s kuřecím masem | 52 | Krůtí po bulharsku | 59 |
| Kari kuře v zeleninové omáčce | 53 | Krůtí maso v kuskusu | 59 |
| Červená rýže s kuřecím masem | 53 | Krůtí prsa s mrkví | 60 |
| Kuře s dýní | 54 | Česnekové krůtí prso | 60 |
| Kukuřičné tortilly | 54 | Jemná krůtí panenka | 61 |
| Kuře v červené curry pastě | 55 | Krůtí s brokolicí a hráškem | 61 |
| Kuřecí prsa s tymiánem a hráškem | 56 | Králičí nožky v bulguru | 62 |
| Pečené kuře se zeleninovým bulgurem | 56 | Králík po francouzsku | 62 |
| Krůtí kousky s kurkumou v cibuli | 57 | | |

Jiné maso

| | | | |
|------------------------------------|----|--------------------------------|----|
| Hovězí kostky v zelenině | 64 | Jehněčí pilaf | 66 |
| Hovězí ve vlastní šťávě | 64 | Cuketové rizoto se šunkou | 66 |
| Hovězí jako guláš | 64 | Zeleninové špízy s panenkou | 67 |
| Masové kuličky v zeleninové omáčce | 65 | Panenska s fazolkami a hráškem | 67 |

Ryby

| | | | |
|------------------------------------|----|---|----|
| Mořský vlk na citronech | 69 | Tuňáková pohanka | 75 |
| Losos s lilkem a pečenými brambory | 69 | Bylinková pražma královská | 75 |
| Losos na pánvi | 70 | Smažená pražma královská | 76 |
| Losos s máslovými žampiony | 70 | Rozmarýnový candát s cuketovými špagetami | 76 |
| Pečený marinovaný losos | 71 | Rybí omeleta s brokolicí | 77 |
| Losos na jasmínové rýži | 71 | Filé s pečenou zeleninou | 77 |
| Tuňákové bábovičky s kuskusem | 72 | Rybí guláš se zeleninou | 78 |
| Tuňák v jasmínové rýži | 72 | Pstruzi s paprikou | 78 |
| Cuketové soudky s tuňákem | 73 | Pstruh pečený v alobalu | 78 |
| Pečené tuňákové karbanátky | 73 | Mečoun s pečenou zeleninou | 79 |
| Rybí sekaná s ovesnými vločkami | 74 | Halibut s hráškovým pyré | 79 |
| Topinky s tuňákem | 74 | | |

PŘÍLOHY

| | | | |
|--------------------------|----|-------------------------------|----|
| Jáhly se zeleninou | 81 | Polenta jako příloha | 84 |
| Jáhly nazeleno | 81 | Opečená polenta | 84 |
| Dýňové jáhly | 82 | Polenta jako kaše | 84 |
| Jáhlové knedlíky | 82 | Rýže s quinoou | 85 |
| Jáhlovobrokolicevá kaše | 82 | Bulgur jako příloha | 85 |
| Hranolky z batátů | 83 | Česnekový bulgur s řasou nori | 86 |
| Batátová kaše s pohankou | 83 | Zeleninový bulgur | 86 |

| | | | |
|------------------------------------|----|----------------------------|----|
| Pohanka jako příloha | 86 | Bramborový salát s koprem | 89 |
| Celerovomrkvové pyré | 87 | Špaldová celozrnná tarhoňa | 89 |
| Celerovobatátové pyré s petrželkou | 87 | Rajská omáčka se zeleninou | 90 |
| Bramborovobatátové pyré | 88 | Kroupová příloha | 90 |
| Brokolicové pyré | 88 | Dušený patison | 91 |
| Bramborová kaše s koprem | 88 | Pečená kořenová zelenina | 91 |

SALÁTY A POMAZÁNKY

| | | | |
|--------------------------------------|----|--------------------------------|-----|
| Pohankový salát s medvědí česnekem | 93 | Zeleninový salát s kozím sýrem | 98 |
| Quinoa salát se zeleninou | 93 | Salát z celozrnného bulguru | 98 |
| Quinoa salát s pečenou zeleninou | 94 | Kuskusový salát s treskou | 99 |
| Quinoa salát s lososem | 94 | Salát s ústřicovou omáčkou | 100 |
| Salát s dýní a kozím sýrem | 95 | Salát ze zelených fazolek | 100 |
| Rajčátkový salát s grilovaným lilkem | 95 | Dýňová pomazánka s česnekem | 100 |
| Středomořský bramborový salát | 96 | Fazolová pomazánka | 101 |
| Červený tuňákový salát | 96 | Lilková pomazánka | 102 |
| Čočkový salát s mrkví | 96 | Hummus s pečenou mrkví | 102 |
| Rýžový salát s rukolou | 97 | Čočkový hummus s dýní | 103 |
| Rýžový salát s tuňákem | 97 | Lilková směs na topinky | 103 |
| Cuketový salát s bylinkami | 98 | | |

PEČIVO

| | | | |
|----------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Špaldové rohlíky | 105 | Rajská bábovka | 108 |
| Grahamové housky | 105 | Špaldový chlebiček se zeleninou | 109 |
| Špaldové kaiserky | 106 | Kváskový chléb špaldový | 109 |
| Placatý chléb s rozmarýnem | 106 | Špaldový bochník s ořechy | 110 |
| Kmínové dalamánky | 107 | Jednoduchý kváskový chleba | 110 |
| Cibulové dalamánky | 107 | Kváskové chlebánky | 111 |
| Vícezrnné žemličky | 108 | | |

SLADKÁ JÍDLA A SLADKOSTI

| | | | |
|----------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| Zapečené jáhly s borůvkami | 113 | Špaldové muffiny s mrkví | 119 |
| Jáhlový nákyp s tvarohem | 113 | Pohankové perníčky | 119 |
| Žitná kaše se skořicí | 114 | Pohanková bublanina | 119 |
| Amarantová kaše s ořechy | 114 | Špaldový koláč s rebarborou | 120 |
| Ovesná kaše s ovocem | 114 | Tvarohový koláč s rebarborou | 120 |
| Ovesná kaše s jogurtem | 115 | Tvarohovosmetanový dort s jahodami | 121 |
| Quinoa kaše s čokoládou | 115 | Kokosový chia pudink s jahodami | 121 |
| Pohanková krupičná kaše | 116 | Mražené bábovičky | 122 |
| Jáhlová kaše s perníkem | 116 | Banánovoovesné sušenky | 122 |
| Mandlovojáhlová kaše s borůvkami | 116 | Ovocný koktejl s kozím jogurtem | 122 |
| Pohankotvarohová bábovka | 117 | Borůvkový koktejl | 123 |
| Bábovka s levandulovou vůní | 117 | Špenátovojablečný koktejl | 123 |
| Mandlovoabanánová bábovka | 118 | Mangovojahodový koktejl | 123 |
| Muffiny z červené řepy | 118 | | |

Jihočeská vědecká knihovna
v Českých Budějovicích
(4)