

Čočka

- 8 Čočková polévka s párkem
- 8 Lehká polévka s naklíčenou čočkou
- 10 Arménská čočkovo-meruňková polévka
- 10 Mrkvová polévka s červenou čočkou
- 12 Čočkovo-česneková polévka s octem a olivovým olejem
- 12 Novoroční čočka na kyselo
- 14 Treska s čočkou v želé
- 14 Rybí filet s čočkou a kapary
- 16 Čočkový salát s pečenou červenou řepou
- 16 Rýžovo-čočkový salát s červenou řepou
- 18 Rajčatovo-čočková omáčka ke špagetám
- 18 Čočkové karbanátky
- 20 Mejadra (čočka s rýží a cibulkou)
- 20 Smetanová čočka se špenátem
- 22 Čočka s vinnou klobásou pod bramborovou kaší
- 24 Teplý čočkový salát
- 24 Batáty s čočkou
- 24 Pastýřský koláč
- 24 Dhal s cizrnou
- 26 Čočková musaka
- 28 Čočkové ‚rizoto‘ s kuřetem
- 28 Čočkový salát s hlívou a ume octem
- 30 Čokoládové sušenky z červenočočkové mouky

Hrách & cizrna

- 34 Francouzská hrachovo-hrášková polévka
- 34 Hrachová polévka s badyánem

- 36 Polévka ze žlutého hrachu
- 36 Polévka s cizrnou
- 36 Rajčatová polévka s cizrnou
- 36 Vánoční rybí polévka s hrachem
- 38 Hummus se salátem & tortillové chipsy
- 40 Falafelový talíř
- 42 Salát z černé rýže s naklíčeným hrachem
- 42 Cizrnový salát s pomerančem
- 44 Salát s cizrnou a quinoou
- 44 Bramborový salát s cizrnou a vejci
- 46 Pizza s cizrnou
- 46 Cizrna na paprice
- 48 Vegeburgery s černým sezamem & wasabi jogurtem
- 50 Perský hrnec s cizrnou a masem
- 52 Šo(u)let
- 52 Šoulet s hlívou
- 54 Červenořepný dhal s cizrnovými plackami
- 56 Jehněčí plec s cizrnou po španělsku
- 56 Mrkev s cizrnou po marocku
- 58 Hrachová kaše s klobáskou
- 58 Kaše z hrachu a brambor
- 58 Pease pudding
- 58 Hrachová kaše s hovězím žebrem
- 60 Sicilské sladké taštičky s cizrnou
- 62 Cizrnová kakaová buchta
- 62 Císařská pochoutka
- 70 Fazolová polévka pro vegetariány
- 72 Polévka s fazolemi, orzem a klobásou
- 72 Polévka s bílými fazolemi a strouháním
- 74 Pořádná fazolová polévka
- 76 Černá polévka
- 76 Tousty s borlotti
- 76 Minestrone
- 76 Fazolový hummus
- 78 Gruzínský fazolový salát s ořechy
- 80 Uzené fazole s vejcem
- 82 Tašky s červenými fazolemi
- 84 Treska s fazolemi a bramborami
- 84 Kuře na víně s fazolemi
- 86 Fazolové noky s masovými kuličkami
- 88 Dušené hovězí s fazolovou kaší
- 90 Mouřeníní a křesťané
- 92 Zapékané obří fazole
- 94 Houbovo-fazolové koule se smetanovou omáčkou
- 96 Fazole po burgundsku
- 98 Enchiladas s černými fazolemi, kuřecím masem a máslovou dýní
- 100 Maďarský ‚šoulet‘
- 102 Fazolové chili sin carne s ořechy a čokoládou
- 104 Cassoulet s jehněčími kolínky
- 106 Mexický kuřecí kotlík s rýží s fazolemi
- 106 Pečená brambora s fazolemi
- 108 Fazole se slaninou
- 108 Pečené fazole na pivo
- 108 Bostonské fazole
- 108 Fazole s mangoldem
- 110 Blondies s bílých fazolí
- 110 Trubičky s fazolovo-sýrovou náplní

Fazole

- 66 Pasulj (srbská fazolová polévka)
- 68 Feijoada brasileira (vepřové maso s černými fazolemi)
- 70 Fazolový krém s pečeným česnekem

Vigna

- 114 Zeleninová polévka s azuki
- 116 Filipínské mungo s vepřovým masem
- 116 Dhal z munga a červené čočky
- 118 Polévka z černookých fazolí 2 v 1
- 120 Perská „hrstková“ polévka
- 122 Placičky z loupaného munga s vepřovým
- 124 Pestrá miska s azuki
- 124 Knedlíčky se sladkou pastou z azuki
- 126 Salát z černookých fazolí s fenyklem
- 126 Salát z naklíčeného munga s okurkou

- 128 Hoppin' John
- 130 Křupavý salát s výhonky
- 130 Sladká zelenina s azuki
- 130 Mungo burgery
- 130 Omeletky s výhonky

Ostatní

- 134 Arašídovo-vignová polévka
- 136 Sicilský krém z bobů
- 136 Zázvorová rýže s tempehem
- 138 Knedlíčky momo se sójou a zeleninou

- 140 Salát gado gado
- 142 Falafel z bobů v pita chlebu
- 144 Nudle soba s arašídovou omáčkou
- 146 Kuře v arašídové omáčce s rýží
- 146 Těstovinový salát s uzeným tempehem
- 148 Medailonky z uzeného tempehu
- 150 Arašídová směs s uzenou paprikou, chilli a limetou
- 150 Čokoládovo-arašídový pohár
- 152 Ovocný koláč s bobem

Servis

- 154 *Stáří/luštění/ Namáčení a vaření/ Konzervované, nebo sušené?/ Přebírání a proplachování/ Sůl/ Voda/ Lektiny & oligosacharidy/ Pro lepší trávení/ Pomocníci/ Rychlonamáčení/ Vymazlené fazole na tousty i do salátu/ Svědčí luštění všem?/ Záměna konzervovaných za sušené*

- 158 **Rejstřík**



Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

NA CO SI DÁVAT POZOR

- **NA ČAS** U luštění, snad vyjma červené čočky, nikdy nevíte předem úplně přesně, jak dlouhé vaření budou potřebovat ke změknutí. Počítejte proto s určitou časovou rezervou a v průběhu vaření je sledujte, někdy vás mohou naopak překvapit mile, zvláště po namočení.
- **KOŘENÍ**, především pálivého a nezvyklého, soli nebo cukru ubírejte či přidávejte podle vlastního uvážení. Nebojte se ochutnávat během vaření!

- **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citronů, pomerančů či limet, měly by být chemicky neošetřené (u nás to bývají citrusy v biokvalitě). Omytí chemii neodstraní, může ji pouze zmírnit.
- **SYROVÁ VEJCE** nepodávejte těhotným, malým dětem, osobám staršího věku či oslabeným nebo nemocným.
- **NA TROUBU** Dvě stejné trouby neexistují, a proto je udávaná teplota i doba přibližná. Horkovzdušné potřebují zpravidla o 10–20 °C nižší teplotu než

běžné elektrické. Při pečení doporučujeme rovněž starý trik s obrácením plechu.

DÁVKOVÁNÍ

- **LŽÍCE A LŽIČKY** Neměly-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.
 - **HRNKY** V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypných a zarovnaných surovin.
- ŘÍDTE SE SVÝM ÚSUDKEM**
Jen vy či váš lékař víte, jaké potraviny vyhovují vašemu přesvědčení nebo dietě.