

Obsah

Zeleninový vývar.....	4	Dahl kari.....	56
Polévka z pečeného lilku.....	5	Salát z vejce a avokáda.....	57
Polévka z cizrny.....	6	Cuketové placky s lilkovým pyré, pečenými paprikami a rajčaty.....	58
Dýňová polévka.....	7	Kroupové rizoto s květákem.....	60
Polévka z pečeného celeru.....	8	Kuskus se sušeným ovocem.....	61
Polévka se zeleninou a pšenicí.....	9	Salát z chřestu, rajčat a ořechů.....	62
Fazolová polévka s kadeřávkem.....	10	Pečené batáty s quinoou a žampiony.....	64
Kukuřičná krémová polévka.....	11	Cizrnový salát s rukolou a parmezánem.....	65
Studená okurková polévka.....	12	Pyré z karamelizovaného květáku.....	66
Polévka z paprik.....	13	Salát z pečeného lilku s rozinkami a sýrem feta.....	68
Pečená zelenina a oříškové pesto.....	14	Brokolicové placky.....	69
Středomořský salát.....	16	Melounový salát.....	70
Salát z lilku a pečených paprik.....	17	Salát z rajčat a vodního melounu.....	71
Pečená dýně s pistáciemi.....	18	Cuketové hranolky s bylinkovým dipem.....	72
Quinoa se zeleninou.....	20	Falafel.....	73
Čočkové placky s pšenicí a jogurtovou majonézou.....	21	Coleslaw.....	74
Zelné závitky se šťouchanými bramborami.....	22	Coleslaw s ananášem.....	75
Hummus.....	24	Coleslaw s tequilou.....	75
Fazolové pyré s kari.....	24	Rychlé kanapky s cibulkou a kapary.....	76
Hráškové pyré.....	25	Lilek s jogurtem.....	77
Pyré z červené řepy.....	26	Fenyklový salát s pomerančem.....	79
Zapečený lilek.....	27	Zeleninové chipsy.....	80
Zeleninový cassoulet.....	28	Zeleninové hranolky v bramborovém těstíčku.....	81
Fazolové chilli.....	30	Pomazánka z ricotty a sušených brusinek.....	82
Baba ganoush.....	31	Pomazánka z tvarohu a dýně.....	82
Smažená rajčata.....	32	Pomazánka z pečených paprik a žervé.....	83
Salát z barevných rajčat.....	33	Pomazánka z lučiny a petrželového pesta.....	83
Čočka s bramborami.....	34	Ananasové čatní.....	84
Salát ze 3 druhů luštěnin.....	35	Švestkové čatní.....	84
Marocká zelenina z jednoho hrnce.....	36	Jablečné čatní.....	85
Vařená kukuřice s koriandrovým máslem.....	38	Restované kari koření.....	86
Rajčatový salát s lilkem a mozzarellou.....	39	Petrželový olej.....	86
Fazolové ragú s pšenicí.....	40	Základní rajčatová omáčka.....	86
Citronový hrášek.....	41	Konfitovaný česnek.....	87
Zeleninové stir fry.....	42	Cibulová marmeláda.....	87
Pečený lilek s pošírovaným vejcem.....	44		
Luštěninový salát.....	46	Postupy	
Vícezrnný salát.....	47	Blanšírování.....	88
Zeleninové ragú s pšenicí.....	49	Jak nakrájet ploché lístky bylinek najemno.....	90
Nakládané čínské zelí.....	50	Jak připravit z citrusu filátka.....	90
Okurkový salát s jablky a jogurtem.....	51	Jak nakrájet cibuli najemno.....	90
Zeleninové kari.....	52	Jak nakrájet cibuli na měsíčky.....	90
Kari z červené řepy.....	54	Jak krájet kořenovou zeleninu.....	91
Thajské zelené kari.....	55	Jak oloupat pečenou papriku.....	91