

OBSAH

Zeleninové

Brokolice se sýrovou omáčkou	21
Brokolicové karbanátky s tofu	22
Cuketa plněná pohankou a sýrem	23
Cuketová nádivka	24
Cuketový kotlík	25
Dušené papriky s tofu	26
Dýňová caponata	27
Kapustové karbanátky s pohankou	28
Květákové placičky	29
Květákový karbanátek se žampiony	30
Paprika plněná vaječnou směsí	31
Paprikový lusk plněný houbami	32
Patisonové ragú	33
Plněná rajčata s lučinou	34
Podzimní grilovaná zelenina	35
Pórkové karbanátky	36
Zapečená brokolice se sýrem	37
Zeleninová caponata	38
Zeleninové karbanátky s ovesnými vločkami	39
Zeleninové kari	40
Zeleninové placičky se sýrem	41
Zeleninové řízečky s jáhlovou moukou	42
Zeleninový špíz s tofu	43

Luštěninové

Cizrna na paprice s pórkem	44
Cizrna na rajčatech	45
Cizrna po indicku	46
Červená čočka po bulharsku	47

Čočkové karbanátky	48
Čočkový kotlík	49
Fazolové chilli	50
Fazolové ragú	51
Robi po mexicku	52
Tofu na paprice	53

Bramborové

Bramborové knedlíky plněné kapustičkou	54
Bramborovo-kapustová musaka	55
Zapečené brambory s cuketou	56
Zapečené brambory s tofu a brokolicí	57
Zapečené brambory se zeleninou a červenou čočkou	58

Těstovinové

Brokolicové špagety	59
Kuskus s hlívou ústřičnou a brokolicí	60
Kuskus se zeleninou a mascarpone	61
Lasagne se žampiony a špenátem	62
Syrakuzské špagety se sýrem	63
Sýrové tortellini s rajčaty a parmazánem	64
Široké nudle s růžičkovou kapustou	65
Špagetové placky s vejci a kukuřičným dipem	66
Špagety mediterranea s marinovaným tofu	67
Špagety pomodoro sypané šmakounem	68
Špagety s bylinkovou omáčkou a vejcem	69
Špagety s bylinkovým pestem, ořechy a parmazánem	70
Šumavské nudle zapečené se žampiony	71
Tarhoňa se zeleninou, červenou čočkou a sýrem	72
Těstovinové mušličky s houbami a mascarpone	73
Těstovinové zeleninové rizoto se sýrem	74
Zapečené špecle se sýrem	75
Zeleninový kuskus se sójovými boby	76

Obilninové

Andaluzské rizoto se zeleninou a červenou čočkou	77
Bulgur s cizrnou a zeleninou	78
Jáhly s tofu a restovanou zeleninou	79
Pohankové kasoto	80
Pohankové krupoto se žampiony	81
Ratatouille s divokou rýží a mozzarellou	82
Rizoto z Benátek s tofu	83

Houbové

Hlíva ústříčná na smetaně s mrkví a jarní cibulkou	84
Houbové italské rizoto	85
Plněné žampionové hlavičky	86
Žampiony plněné vaječnou směsí a sýrem	87

Saláty

Cizrnový salát s kuskusem a zeleninou	88
Čočkový salát	89
Čočkový salát tří barev se zeleninou	90
Fazolovo-zeleninový salát s balkánským sýrem	91
Fazolový salát se zeleninou a sýrem	92
Makarská pochoutka	93
Mexický fazolový salát se sýrem	94
Řecký salát choriatiki	95
Salát Hawai	96
Salát tabouleh	97
Salát z červené čočky s balkánským sýrem a jablky	98
Salát z červené řepy s vejcem a rukolou	99
Salát z červené řepy s cottage a kozím sýrem	100
Sýrový salát s ananasem	101
Sýrový salát s hroznovým vínem a ořechy	102
Švýcarský sýrový salát	103
Těstovinový salát s cizrnou a sušenými rajčaty	104

Těstovinový salát se sýrem a vejcem.....	105
Těstovinový salát se zeleninou a mozzarellou.....	106
Těstovinový salát se zeleninou a tofu.....	107
Těstovinový salát se žampiony a zeleninou.....	108
Zimní cizrnový salát s medovou řepou.....	109

Ostatní

Halušky s cizrnou a bryndzou.....	110
Halušky se žampiony a špenátem.....	111
Kaštanová nádivka.....	112
Palačinky se špenátem a lučinou.....	113
Palačinky se zeleninovou směsí.....	114
Sýrové placičky s kukuřicí.....	115
Špenátová palačinka sypaná sýrem.....	116
Tortilla zapečená se zeleninou a sýrem.....	117
Vaječná omeleta s chřestem.....	118
Závin z listového těsta se špenátem a čedarem.....	119
Zelná taštička z listového těsta.....	120