

Rejstřík

Snídaně

Granoly

Granola z rýžových pukanců	21
Jablečná granola.....	21
Dýňová granola	22
Mrkvová granola	23
Slaná granola s kari	24

Suflé

Suflé s kozím sýrem a tymiánem.....	28
Bramborové suflé.....	30
Jablečné suflé.....	32
Skořicová rolka.....	34
Čokoládové suflé.....	36

Hashe

Hash s tofu a rajčaty.....	40
Hash s růžičkovou kapustou	42
Hash s mletým krůtím masem.....	44
Hash s brokolicí.....	46
Hash s cizrnou a rajčaty.....	48

Obložené chleby

Chléb ve vajíčku s krůtí šunkou.....	54
Chléb s lososem a okurkou	54
Chléb s ricottou, pomerančem a kardamomem.....	55
Chléb s pomazánkou z uzeného pstruha.....	56
Chléb s vajíčky a avokádem.....	57

Zapečené ovesné kaše

Zapečená ovesná kaše s jablky a dýňovým pyrém.....	60
Zapečená čokoládová kaše.....	62
Cobbler s lesním ovocem.....	64

Hlavní jídla

Polévky

Mexická polévka	76
Krémová polévka s lososem a koprem	78
Květáková polévka s praženou bresaolou a cheddarem.....	80
Kuřecí polévka s rajčaty a kokosovým mlékem.....	82
Thajská polévka s tofu	84
Krémová česnečka	86
Dýňová polévka s kokosovým mlékem	88
Čočková polévka s česnekovými krutony.....	90
Zuppa toscana.....	92

Zapečeno

Tuňákový casserole	96
Pečené rizoto s treskou	98
Palačinky s mletým krůtím masem	100
Obrácený kuřecí koláč	102
Hovězí shepherd's pie s batátami	104
Zapečené brambory se smetanou a cibulí	106
Enchiladas.....	108
Celozrnné lasagne	110
Krůtí sekaná s cuketou	112
Krůtí casserole s polentou	114
Zapečená brokolice s quinoou.....	116
Zapečené těstoviny s houbami a gorgonzolou	118
Casserole z máslové dýně	120
Těstoviny s brokolicovou omáčkou a bresaolou	122
Řecký casserole	124
Hovězí casserole se zelím	126

Česká klasika

Obalovaný sýr s pečenými bramborami a domácí tatarvou	132
Segedín s hrnkovým knedlíkem	134
Plněné bramborové knedlíky se zelím	136
Polévka z kapra	138
Proteinové buchtičky s vanilkovým krémem	140
Králík na smetaně s karlovarskými knedlíky	142
Bramboráky plněné zelím a šunkou	144
Ďábelské topinky	146
Čevapčiči s bramborovou kaší.....	148
Hovězí na houbách s rýží.....	150
Proteinové šišky s mákem	152
Rajská omáčka s kolínky	154
Knedlíky s vajíčkem	156
Ražniči se šťouchanými bramborami	158

Kvašení neboli fermentace

Kvas.....	164
Špaldový chléb.....	169
Špaldovoovesné housičky.....	173
Vánočka z kvasu.....	176
Žitný chléb se semínky.....	181
Šneci s pudinkovou náplní.....	183
Šneci s brynzovou náplní.....	187
Celozrnná čokoládová babka.....	189
Dvojtihodné koláče.....	193
Špaldové buchty.....	197
Kombucha z černého čaje.....	202
Kombucha ze zeleného čaje s citrusy.....	203
Kimči.....	206
Fermentovaný květák v kari.....	208
Nakládané zelí s kmínem.....	210
Poděkování.....	221