

# OBSAH

Úvod .....	9	Zapečené cibule po mexicku .....	25
<b>Polévky</b> .....	13	Zapečené cukety s houbami .....	25
Zeleninový vývar .....	13	Zapečené cukety s houbovou nádívkou .....	26
Jednoduchý zeleninový vývar ...	13	Zapečené kedlubny se zeleninovou nádívkou .....	26
Cuketová polévka s houbami a estragonem .....	14	Zapečené kedlubny s paprikami ..	27
Houbová polévka s kapáním .....	14	Zapečený květák s rajčaty .....	28
Polévka s krupicovým kapáním ..	14	Květákový nákyp .....	28
Kedlubnová krupicová polévka ..	15	Zapečená rajčata s rýží .....	28
Česneková polévka s houbami ...	15	Zapečená rajčata s vejci .....	29
Zeleninová bramboračka s houbami .....	16	Zapečené kapustové listy s bramborovou kaší .....	29
Těstovinová polévka s bramborami a houbami .....	16	Růžičková kapusta zapečená se sýrem .....	30
Špenátová polévka .....	17	Zelí zapečené s krupicí .....	30
Mrkvový krém .....	17	Zapečená zelenina se žampiony ..	30
Mrkvová polévka s pomerančem ..	18	Zapečené palačinky se špenátem ..	31
Zelnice .....	18	<b>Vařená zelenina (v páře)</b> .....	31
Čočková polévka .....	18	Vařená brokolice .....	32
Luštěninová polévka .....	19	Vařené čekankové puky s máslem	33
Zeleninová polévka na asijský způsob .....	19	Vařené fazolky .....	33
Studená zeleninová polévka po španělsku - Gazpacho .....	20	Vařená kapusta .....	33
Letní cuketový krém s bazalkou ..	20	Vařené kedlubny .....	34
Letní bylinkový krém .....	21	Květák se sýrovou omáčkou .....	34
Studená letní polévka .....	21	Vařený pórek se sýrem .....	34
Jarní polévka s květy fialek .....	22	<b>Dušená zelenina</b> .....	35
Kopřivová polévka s květy sedmikrásek .....	22	Kedlubny dušené s rajčatovým protlakem .....	35
<b>Zelenina</b> .....	23	Fazolky ve smetanové omáčce ...	36
<b>Zapečená zelenina a nákypy</b> .....	23	Dušený kořeněný květák .....	36
Brokolice zapečená s bramborami	24	Ratatouille (zeleninová směs) ...	37
Zapečený celer s bešamelem .....	24	Pikantní zeleninová směs .....	37
		Pikantní dušené čínské zelí s klíčky .....	38

Dušené papriky plněné těstovinami . . . . .	38	Brambory zapečené s kmínem . . . . .	53
Vegetariánské lečo . . . . .	39	Brambory zapečené se zeleninou a houbami . . . . .	53
Růžičková kapusta na asijský způsob . . . . .	39	Brambory zapečené s brokolicí a mrkví . . . . .	54
Tykvový guláš . . . . .	40	Zapečená bramborová tortilla . . . . .	54
Dušený špenát s rozinkami a ořechy . . . . .	40	Bramborový špíz . . . . .	55
Dušené zelné listy s houbami . . . . .	40	Zapečená bramborová kaše s hlívou ústřičnou . . . . .	55
<b>Smažená, opékaná a grilovaná zelenina</b> . . . . .	41	Bramborová kaše s pórkem a sýrem . . . . .	56
Mrkvové karbanátky . . . . .	41	Bramborová omeleta s hráškem . . . . .	56
Kapustové karbanátky . . . . .	42	Bramborová omeleta s pórkem . . . . .	56
Zeleninové karbanátky . . . . .	42	<b>Rýže, rizota</b> . . . . .	57
Cuketové bramboráčky . . . . .	43	Šafránová rýže po italsku . . . . .	57
Brokolicové řízečky s ovesnými vločkami . . . . .	43	Rizoto na kari se zeleninou a klíčky . . . . .	58
Smažená tykev v kukuřičných lupínkách . . . . .	44	Rizoto s mrkví a pórkem po indicku . . . . .	58
Omeleta s kedlubnami a libečkem . . . . .	44	Rizoto se špenátem . . . . .	59
Grilovaná míchaná zelenina . . . . .	44	Rizoto s paprikami a cibulí . . . . .	59
<b>Méně známé druhy zeleniny</b> . . . . .	45	Rizoto s pórkem a houbami . . . . .	60
Artyčoky dušené se zeleninou . . . . .	46	Zapečené rizoto se žampiony . . . . .	60
Zapečený černý kořen . . . . .	47	Rýžové krokety s celerem . . . . .	61
Zapečený chřest se smetanou a sýrem . . . . .	47	<b>Ostatní obiloviny, polenta</b> . . . . .	62
Dušené fenykly s artyčoky . . . . .	48	Krupicová kaše . . . . .	63
Fenyklový salát s nivou . . . . .	48	Krupicové noky . . . . .	64
Zapečené lilky s rajčaty . . . . .	49	Vánoční kuba . . . . .	64
Lilek v pivním těstíčku . . . . .	49	Krupková kaše s ovocem . . . . .	65
Mangoldové placičky . . . . .	50	Zapečená jáhlová kaše s ovocem . . . . .	65
Zapečený řapíkatý celer . . . . .	50	Pohanková nádivka . . . . .	66
<b>Brambory</b> . . . . .	51	Pohankové karbanátky se sýrem . . . . .	66
Bramborák . . . . .	51	Kukuřičné placičky s řeřichou . . . . .	67
Brambory pečené v alobalu s pažitkovým krémem . . . . .	52	Pikantní kukuřice podušená se zeleninou . . . . .	67
Brambory pečené se zeleninou a s bazalkou . . . . .	52	<b>Polenta</b> . . . . .	67
		Polentová kaše ochucená houbami . . . . .	68

Polentová kaše se sýrem a šalvějí . . . . .	69	Cibulový koláč . . . . .	82
Osmahnuté papriky s grilovanou polentou . . . . .	69	Špenátový koláč . . . . .	83
<b>Přesnídávky s ovesnými vločkami a jinými obilovinami . . . . .</b>	<b>70</b>	Brokolicový koláč . . . . .	83
Ovesné vločky s ovocem . . . . .	70	<b>Klíčky a výhonky . . . . .</b>	<b>84</b>
Ovesné vločky s ovocem a rozinkami . . . . .	70	<b>Luštěniny, sója . . . . .</b>	<b>85</b>
Ovesné vločky s ovocem a kokosem . . . . .	71	Kočíčí tanec . . . . .	86
Ovesné vločky s banánem . . . . .	71	Čočka se zeleninou . . . . .	86
Krém z ovesných vloček a ovoce . . . . .	71	Čočka s rajčaty . . . . .	87
Pudink z ovesných vloček . . . . .	72	Hrachová kaše . . . . .	87
Kukuřičné lupínky s klíčky a ovocem . . . . .	72	Smažené hrachové placičky . . . . .	87
<b>Seitan (obilné maso) . . . . .</b>	<b>73</b>	Fazole na červeném víně . . . . .	88
Domácí výroba seitanu . . . . .	73	Vegetariánské lečo po mexicku . . . . .	88
Ragú ze seitanu se žampiony . . . . .	74	Luštěninové karbanátky . . . . .	88
Zapečený seitan s těstovinami a brokolící . . . . .	74	Sójové karbanátky . . . . .	89
Seitan po čínsku . . . . .	75	Zapečená sója s rýží . . . . .	89
<b>Těstoviny, pizza, slané koláče . . . . .</b>	<b>76</b>	Papriky zapečené se sójou a ovesnými vločkami . . . . .	90
Těstoviny zapečené s pórkem . . . . .	76	Guláš ze sójových bobů . . . . .	90
Těstoviny zapečené s cuketami . . . . .	76	<b>Pokrmy se sójovým masem a s tofu . . . . .</b>	<b>91</b>
Těstoviny se zeleninou . . . . .	77	Sójové nudličky na koření pěti vůní . . . . .	92
Špagety s rajčaty a raketou . . . . .	77	Sójový hamburger . . . . .	92
Špagety s nivou a jarní cibulkou . . . . .	78	Omeleta se sójovým granulátem . . . . .	93
Špagety se syrovou zeleninou . . . . .	78	Zapečené fazolky se sójovým granulátem . . . . .	93
Těstoviny s cuketou . . . . .	78	Zapečené sójové steaky . . . . .	94
Těstoviny s fenyklem . . . . .	79	Sójové kostky se zeleninou po čínsku . . . . .	94
Těstoviny se špenátem . . . . .	79	Sójový špíz . . . . .	95
Pizza . . . . .	80	Smažené tofu . . . . .	95
Pizza Margherita . . . . .	80	Zapečené těstoviny s tofu . . . . .	96
Pizza s bramborami . . . . .	81	Chop Suey s tofu . . . . .	96
Pizza s cuketami a nivou . . . . .	81	<b>Houby . . . . .</b>	<b>97</b>
Pizza z omelety . . . . .	82	Zapečené houbové kloboučky s ovesnými vločkami . . . . .	97

Houbové lečo . . . . .	97	<b>Pokrmý s mraženou zeleninou . . . . .</b>	110
Houby s krupicí . . . . .	98	Mexická kukuřičná polévka . . . . .	110
Houby zapečené s chlebem . . . . .	98	Pikantní zeleninový hrnc	
Houby zapečené s rýží . . . . .	98	(eintopf) s čočkou . . . . .	110
Hubník I. . . . .	99	Mražený špenát zapečený	
Hubník II. . . . .	99	s bramborami . . . . .	111
Houbové knedlíčky . . . . .	100	Zapečené mražené fazolky	
Hlíva ústřičná se zeleninou . . . . .	100	a mrkev s bešamelem . . . . .	112
Hlíva ústřičná na zázvoru . . . . .	101	Placičky z brambor a mražené	
Dušená hlíva ústřičná . . . . .	101	zeleniny . . . . .	112
Hlíva ústřičná na smetaně . . . . .	102	Mražená zelenina zapečená	
Marinované žampiony . . . . .	102	se smetanovým krémem . . . . .	113
		Omeleta z mražené zeleniny . . . . .	113
<b>Pokrmý s jarními a divoce</b>			
<b>rostoucími bylinkami . . . . .</b>	103	<b>Saláty . . . . .</b>	114
Omeleta z nových brambor		Hlávkový salát s okurkami	
s libečkem . . . . .	103	a rajčaty . . . . .	114
Bylinková omeleta . . . . .	103	Ledový salát s výhonky . . . . .	115
Kopřivová nádivka s houbami . . . . .	104	Salát se sójovými výhonky . . . . .	115
Velikonoční nádivka s jarními		Řecký salát . . . . .	116
bylinkami . . . . .	104	Okurkový salát s ředkvičkami . . . . .	116
Špenátový chlebiček s jitrocelem . . . . .	105	Zeleninový salát s roketou	
Zapečené papriky plněné nádivkou		a olivami . . . . .	116
z hub a měsíčku zahradního . . . . .	105	Jablečný salát se sýrem . . . . .	117
Zeleninové rizoto s yzopem . . . . .	106	Fazolkový salát s ementálem . . . . .	117
Smažené květy černého bezu		Kysaný zelný salát . . . . .	118
(kosmatice) . . . . .	106	Těstovinový salát s čočkou . . . . .	118
Smažené květy černého bezu		Těstovinový salát s brokolicí . . . . .	118
(kosmatice) nasladko . . . . .	106	Těstovinový salát s výhonky . . . . .	119
Plněný hermelín s bylinkami . . . . .	107	Rýžový salát se zeleninou . . . . .	119
Bylinkový salát s ředkvičkami . . . . .	107	Rýžový salát s kukuřicí	
Kopřivový salát s mladou mrkví . . . . .	108	a hráškem . . . . .	120
Pampeliškový salát s ovocem		Čočkový salát s rýží a zeleninou . . . . .	120
a ořechy . . . . .	108	Fazolový salát s křenem . . . . .	121
Sýrový salát s měsíčkem		Pohankový salát s jogurtem . . . . .	121
zahradním a ořechy . . . . .	109	Sójový salát s čínským zelím . . . . .	121
Okurkový salát s měsíčkem			
zahradním a koprem . . . . .	109	<b>Něco na zub . . . . .</b>	122
		Naložený balkánský sýr . . . . .	122
		Okurková pochoutka s koprem . . . . .	122

Plněné salátové okurky . . . . .	123	Lilková pomazánka s česnekem . . . . .	133
Paprikové lodičky s šopským salátem . . . . .	123	Houbová pomazánka . . . . .	134
Ovoce se sýrem . . . . .	124	Sýrová pomazánka s česnekem . . . . .	134
Chleby se sýrem a bylinkami . . . . .	124	Pomazánka s křenem a mrkví . . . . .	134
Toastový chleba na způsob pizzy . . . . .	124	Křenová pomazánka . . . . .	135
Toast s paprikami a hermelínem . . . . .	125	Bylinková pomazánka . . . . .	135
Zeleninový toast se sýrem . . . . .	125	Rozhuda s pažitkou a koprem . . . . .	135
Sendvič s fazolemi . . . . .	126	<b>Dezerty, moučníky . . . . .</b>	136
Sendvič šup do trouby . . . . .	126	Kukuřičné lupínky s ovocem a tvarohovým krémem . . . . .	136
<b>Omáčky . . . . .</b>	127	Meruňky s tvarohovým krémem . . . . .	136
Bešamelová omáčka . . . . .	127	Zapečené broskve s mandlemi . . . . .	136
Brokolicová omáčka . . . . .	127	Jablka se sněhovou čepicí . . . . .	137
Cibulová omáčka . . . . .	128	Opečené banány . . . . .	137
Mangoldová omáčka . . . . .	128	Ovocné flameri . . . . .	137
Koprová omáčka . . . . .	128	Palačinky s jahodami a mátou peprnou . . . . .	138
Papriková omáčka . . . . .	129	Jablečné palačinky . . . . .	138
Bylinková omáčka . . . . .	129	Cuketový koláč s ořechy . . . . .	139
Rajčatová omáčka s houbami . . . . .	129	Meruňkový koláč . . . . .	139
Hořčičná omáčka s petrželkou . . . . .	130	Jahodový koláč . . . . .	140
Studená papriková omáčka . . . . .	130	Nákyp z ovesných vloček a ovoce . . . . .	140
Bylinkové máslo . . . . .	130	Pšeničný sladký nákyp s ovocem . . . . .	141
<b>Pomazánky . . . . .</b>	131	Jablková rýže . . . . .	141
Tvarohová pomazánka s paprikou . . . . .	131	Žemlovka . . . . .	142
Tvarohová pomazánka s řeřichou . . . . .	132	Bramborové lívance s povidly . . . . .	142
Pikantní zeleninová pomazánka . . . . .	132	<b>Doslov . . . . .</b>	143
Mrkvová pomazánka se sýrem . . . . .	132		
Pórková pomazánka s ementálem . . . . .	133		