

Obsah

Předmluva / 9

Obiloviny plné vlákniny, bílkovin
a dalších živin / 10

13 PŠENICE

Salát z kamutu s batáty a shitake / 14

Salát z pšenice ozimé s mrkví / 17

Vločková květáková polévka / 18

Polévka z batátů a mrkve
s ozimou pšenicí / 21

Špalda s jarní zeleninou a praženou
slunečnicí / 22

Těstoviny s pečeným květákem a cizrnou / 25

Robi v hořčičné omáčce s rýží
a amarantem / 26

Květák po polsku / 29

Středomořské těstoviny s pečenou
zeleninou / 30

Pečený seitan s celozrnným knedlíkem
a cuketovým zelím / 33

Zapékaná červená pšenice s květákem / 34

Špagety s boloňskou sójovou směsí / 37

Datlová bábovka s mákem a citronem / 38

Dětské těstoviny s pečenými jahůdkami / 41

Medová sakrajda / 42

Mandlová bublanina s jahodami,
rebarborou a drobenkou / 45

Banánový chlebiček s vlaškými ořechy / 46

49 BULGUR A KUSKUS

Podzimní kuskusový salát
s kadeřávkem a hruškou / 50

Houbový bulgur s pečenou dýní / 53

Kuskus s fenyklem, pečeným lilkem
a černou solí / 54

Špaldový bulgur s brokolicí
a mandličkami / 57

Zapékaný zeleninový bulgur
se sójovým přelivem / 58

61 OVES, JEČMEN A ŽITO

- Celozrnné žitné placky
s kopřivovou pomazánkou / 62
- Kroupový salát s čočkou a kysaným zelím / 65
- Zeleninový vývar s droždovými knedlíčky / 66
- Ovesná polévka s fazolkami a koprem / 69
- Uzená kroupová polévka / 70
- Kvásková zelňačka s rostlinnými párečky / 73
- Žitná kedlubnová polévka na kari / 74
- Ječné noky se špenátem / 77
- Stir-fry s ovsem, houbami shitake
a gomasiem / 78
- Kapustovo-ovesné karbanátky s kešu
křenovou omáčkou / 81
- Seitan v bratislavské omáčce s kroupovými
knedlíčky / 82
- Celý oves se skořicovými švestkami
a mákem / 85
- Letní crumble s ovesnými vločkami / 86
- Ječné palačinky bez vajec / 89
- Tartaletky s kešu krémem a meruňkami / 90
- Ovesná granola se slunečnicí a čokoládou / 93
- Pohanková granola s kustovnicí / 93
- Ječné šátečky s marmeládou / 94

97 JÁHLY

- Budapeštská pomazánka z tofu a jáhel / 98
- Jáhlový salát pak Choi s žampiony / 101
- Špenátová polévka s jáhlami a řeřichou / 102
- Hlívová smetanová polévka
s jáhlovými vločkami / 105

Krémová polévka z pečeného celeru
a česneku / 106

Jáhly s cibulí a špenátem na kurkumě / 109

Pikantní jáhly s jidášovým uchem
a kadeřávkem / 110

Smetanové jáhly s hráškem
a lískovými ořechy / 113

Jahodové knedlíky z jáhel a rýže / 114

Jáhlový kakaový pudink s ovocem / 117

Jáhlový makovec / 118

121 POHANKA

Podzimní rajčatový salát s pohankou / 122

Salát z klíčené pohanky s čekankou
a pomerančem / 125

Těstovinový salát se zeleninou a sojanézou
s černou solí / 126

Pomazánka z klíčené pohanky
a slunečnice / 129

Pohankový tataráček / 130

Miso polévka z mladé kapusty
s pohankou a kimchi / 133

Žampionová polévka s pohankou
a šalvějí / 134

Polský bigos s pohankou a tempehem / 137

Pohanka s celerem, sušenými
rajčátky a koprem / 138

Tofu s mrkví na růžovém pepři
s pohankovými nočky / 141

Pohankové halušky se špenátem
a křupavým tempehem / 142

Pohanka s kysaným zelím,
řepou a křenem / 145

Nepečený pohankovo-dýňový dortík
s černým rybízem / 146

Výživné pohankovo-ořechové palačinky / 149

151 KUKUŘICE

Salát z marinovaného fenyklu s kukuřičným svítkem / 152

Celerovo-cuketová polévka s kukuřičným svítkem / 155

Kmínová polévka s kukuřičnou krupicí a tofu vejcem / 156

Pečená polenta s hráškem a sušenými rajčaty / 159

Polentový salát s rostlinným párkem a sojanézou / 160

Smetanová polenta s restovanou kapustou, žampiony a tofu / 163

Obrácený polentový koláč s broskvemi / 164

167 RÝŽE

Rýžový salát s pestem z medvědího česneku / 168

Salát z černé rýže s čočkou, česnekem a bazalkou / 171

Rajčatová polévka s červenou rýží / 172

Zeleninová miso polévka s kulatozrnou rýží / 175

Petrželová polévka s rýžovými vločkami a bazalkovým pestem / 176

Rajské risotto / 179

Orientální rýže s pečenou petrželí a olivami / 180

Plněné paprikové lusky / 183

Smažená kimchi rýže s uzeným tofu / 184

Pečená kokosová rýže s mangem a skořicí / 187

189 QUINOA, AMARANT A ČIROK

Svěží salát z míchané quinooy s bylinkami / 190

Zimní hlívková polévka s červenou quinoou / 193

Kukuřičný chowder s amarantem a kapustou / 194

Quinoa s pečenou zeleninou a olivami / 197

Tempeh na černo s jáhlovo-amarantovým knedlíkem / 198

Čirok s medovou mrkvičkou, kešu a tahini dresinkem / 201

Ovesná kaše s amarantem / 202

Čirokové sušenky s čokoládou a mořskou solí / 205

Quinoové tyčinky plné energie / 206

Praktické rady závěrem / 208

Věnování a poděkování / 211

Přehled receptů / 212

Nákupní seznam / 216

O autorovi / 218

Další knihy nakladatelství / 220