

Obsah

Recepty:

Chřest s parmežánovou omáčkou	3	Těstovinové omelety	32
Zeleninový vývar	4	Špenátový pudink s parmezánem	32
Salát z mořských řas s anýzovou omáčkou	4	Slaný cibulovo-sýrový koláč	34
Vegetariánský kuskus	5	Polenta se čtyřmi sýry	35
Fazole s rajčatovou omáčkou	6	Sójový řízek s mandarinkou	35
Tagliolini s bobovým pestem na středomořský způsob	7	Pečené brambory s cibulí	36
Rigatoni na selský způsob	7	Artyčoky plněné zeleninou	36
Voňavé rizoto	8	Fazolové lusky se sýrem	38
Rýžový nákyp s houbovou omáčkou	8	Muchomůrky z rajčat	39
Lasagne se zeleninou	10	Klouzky v omáčce	39
Těstoviny s cibulí	11	Žampionové pyré	40
Těstoviny na studeno	11	Zelená omáčka	40
Bigoli na benátský způsob	12	Plněné baklažány	41
Cannelloni plněné baklažánem	12	Vegetariánské ražniči	42
Špagety s citronovou omáčkou	13	Nákyp z brambor a oliv	43
Bešamelová omáčka	14	Pikantní čočka	44
Zeleninové ragú	14	Smažené platanové plody	44
Topinky s čočkovou pomazánkou	16	Topinky s cizrnovou pomazánkou	45
Zeleninová pomazánka se středomořskou omáčkou	16	Artyčokový pohár s křenovou omáčkou	46
Majonéza z tofu	17	Cukety plněné sýrem	46
Fettucine s kaviárem	18	Katalánská polévka "Gazpacho"	47
Batůžky s dýňovou omáčkou	18	Smažené sýrové kostky	48
Polévka z mladých artyčoků	20	Dušená mrkev s česnekovo-smetanovou omáčkou	48
Polévka s kapustou, sójou, slávkami a venuškami	21	Cukety s octem	50
Protlak z červené řepy s mořským okounem	22	Smažené artyčoky na římský způsob	51
Květáková omáčka s jablkovou marmeládou	23	Chřest s hráškem	51
Pizza s dýňovými květy	24	Smažená zelená rajčata	52
Rafinovaná pizza	24	Dušené topinambury	52
Bramborová pizza	25	Smažené houby	53
Cizrnový koláč	26	Cukety plněné sýrem tofu	54
Celerový nákyp	26	Sýrovo-zeleninový nákyp	55
Pizza Margherita	28	Bramborové krokety se sójovými vločkami	55
Zahradnická pizza	29	Slaný houbový mřížovník	56
Chřestová omáčka	30	Avokádový salát	56
Různobarevná omeleta	31	Slaný koláč z polenty a kapusty	58
		Smažené kukuřičné kuličky	59
		Topinky podle hajného	59
		Salát z fazole a ořechů	60
		Salát z dvouzrné pšenice	61