



9

## Předmluva

13

## JARO

Jarní salát z fenyklu, špenátu a černé quinooy s grapefruitem 17

Luštěninový salát se zeleným chřestem a estragonem 18

Salát s máčenou červenou čočkou 21

Salát z vodnice a restovaného celeru 22

Bezva-jíčková pomazánka 23

Chřestový krém se špenátem a pistáciemi 24

Kopřivová polévka s medvědí česnekem 27

Ovesná kulajda 28

Pomazánka z jáhel, tuřínu a mrkve 31

Čočka s mangoldem, olivami a citronem 32

Jarní pilaf 35

Pohanka s pečenými kedlubnami a tempehem 36

Restované ředkvičky s arašídami na asijský způsob 39

Jahodový dortík s limetkovým pudinkem 40

Rebarborová marmeláda s banánem a jahodami 42

Vanilkový pudink s rebarborou a vločkami 43

45

## LÉTO

Caesar salát s restovaným tempehem 48

Japonský okurkový salát s mořskou řasou 50

Omáčka sweet chilli 51

Lilkový salát s paprikou a pažitkou 52

Pikantní brokolicový salát s kešu 53

Salát ze zelených fazolek s tofu a mandlemi 54

Cuketová polévka s fazolemi a mátou 57

Mandlová brokolicová polévka 58

Polévka z pečených paprik s žitnými fleky 61

Brokolicové bruschetty s červeným hummusem 62

Brokolicové zapékanky s rajčaty 65

Kvašáky mého táty 66

Osvěžující bezová limonáda s mátou 69

Chilli cukety se sušenými rajčátky 70

Celozrnný quiche se špenátem, žampiony a mandlemi 73

Gratinované brambory s fenyklem a olivami 74

Jáhly se zeleninou a červenou fazolí 77

Květákový mozeček s uzeným tofu 78

Polentová pizza 81

Špaldovo-žitná pizza s bazalkovým pestem a zeleninou 82

Špenátové lasagne s žampiony a rajčaty 85

Panna coco s malinami 86

Tofu řezy s rozinkami a ořechy 89

91

## PODZIM

Cizrnový salát s římským kmínem a čerstvým koriandrem 94

Cizrno-rajčatová polévka s čerstvou bazalkou 95

Salát z pečené kořenové zeleniny s uzeným tempehem a hořčicí 97

Petrželový salát v kari jogurtu s koriandrem 97

Tabouleh s pečenou paprikou a sušenými švestkami 98

Kari petrželová polévka se sušenými rajčátky, hruškou a praženými mandličkami 101

Polévka z pečeného květáku s tofu škvarky 102

Ukrajinský boršč 105



- Bourguignon s houbami shitake a tempehem servírovaný s bramborovo-celerovou kaší **106**
- Bramborové noky s dýní, žampiony a šalvějí **109**
- Chilli sin carne **110**
- Jáhlový džuveč s tempehem **113**
- Luštěninová musaka **114**
- Nudle udon s hlívou ústřičnou a rajčaty **116**
- Sójové plátky na způsob španělských ptáčků **117**
- Pohanka s kysaným zelím, houbami a tofu **118**
- Řepné ragú s dýní Hokkaidó a rozmarýnem **121**
- Těstoviny s čočkou a olivami **122**
- Tofu žemlovka s hruškami, vlaškými ořechy a zázvorem **125**
- Dýňový koláč s kokosovou šlehačkou **126**
- Francouzský celozrnný jablečný koláč **129**
- Hruškový koláč s mandlemi **130**
- Vícezrnný perník **133**

135

## ZIMA

- Salát z červeného zelí s rozinkami a sezamem **138**
- „Rybičková“ pomazánka z cizrny **141**
- Zelný salát se sushi zázvorem a mořskou řasou **141**
- Salát z kadeřávku s tofu, čočkou a tahini dresinkem **142**
- Mungo polévka s kadeřávkem **142**
- Kimchi **145**
- Cibulovo-rajčatová polévka s křenem **146**
- Polévka z pečeného celeru v uzené paprice **149**
- Polévka z pečené mrkve s čerstvým koriandrem **150**
- Vánoční smetanová polévka s řasami **153**
- Čočková sekaná se slunečnicí a dýňovo-rajčatovým kečupem **154**
- Jemné kokosové kari s dýní, květákem a cizrnou **157**
- Quinoový nákyp s červenou řepou, hruškami a zázvorem **158**
- Smetanová mrkvička s uzeným tempehem **161**
- Špagety s tofu, olivami a vlaškými ořechy **162**
- Těstoviny s dýní, kapustou a sušenými rajčátky **165**
- Citronový tofu cheesecake s kakaovou polevou **166**
- Makový koláč s višňovým kompotem **169**

Pařížské rohlíčky **170**

Rychlé smetanové kokosky s pomerančem **172**

Slunečnicové kytičky s citronem **173**

Semínkové flapjacky se sušeným ovocem a kakaem **174**

Špaldovo-pšeničné vánoční perníčky s chia semínky **175**

177

## EXOTIKA

- Čerstvé figy plněné quinoou s mátou **178**
- Pečené figy plněné tofu žervé s ořechy **179**
- Asijská brokolicová polévka s rýžovými nudlemi a zázvorem **180**
- Indická rajčatová polévka s červenou čočkou **183**
- Miso polévka s rýžovými nudlemi, mořskou řasou a houbami shitake **184**
- Orientální hrachová polévka s kokosem **187**
- Karibské sójové maso s anansem **188**
- Tempeh po sečuánsku **191**
- Tofu na zázvoru s rajčaty a zeleninou **192**
- Banánové tofumisu **195**
- Datlový koláč s pomerančem a mandlemi **196**
- Green kokosová matcha panna cotta s kakaovými boby **198**
- Tapiokový pudink s kokosem a ovocným salátem s thajskou bazalkou **199**

200

## Vybraná sezonní menu

202

## Abecední rejstřík

