

Z anglického originálu *Vegetables for Vitality*
přeložila Lenka Strnadová

Redaktorka: Soňa Svobodová
Korektorky: Soňa Havlová, Klára Šumová
Výtvarný redaktor: Karel Šejna
Produkce: Věra Váňová
Šéfredaktor: Jiří Hanuš
Ředitel společnosti: Luboš Beniak

Vydal Reader's Digest Výběr, s. r. o.,
jako svou 226. knižní publikaci.
Vydání první. 160 stran. Praha 2011

Copyright © 2000 Reader's Digest Association Far East Limited
Copyright © 2011 Reader's Digest Výběr, s. r. o., Praha

Reader's Digest je registrovaná ochranná známka
The Reader's Digest Association, Inc., Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-7406-156-1

Předtisková příprava: ASTRON studio CZ, a. s., Praha
Printed and bound by CT Printing, China

Připomínky a objednávky knih elektronickou poštou posílejte
na adresu zakaznik@vyber.cz; můžete objednávat i telefonicky
na čísle 2 9677 9677 nebo za nižší poplatek na čísle 810 800 020

Navštivte nás i na internetových stránkách www.vyber.cz

Upozornění pro čtenáře

- Recepty byly vyzkoušeny s pomocí běžné (nikoli horkovzdušné) trouby.
- Hmotnost potravin v konzervách se může v závislosti na výrobci mírně odlišovat.
- Doba přípravy a tepelné úpravy je myšlena pouze jako vodítko.
- Údaje o výživných hodnotách jednotlivých pokrmů jsou pouze informativní.

Obsah



6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



8 Zelenina plná zdraví

- 10 Zelenina ve zdravém jídelníčku
- 14 Od artyčoku po zelí
- 18 Natrhané a nasbírané
- 22 Zpátky ke kořenům
- 24 Základy úpravy zeleniny
- 28 Zeleninový vývar
- 29 Lehká bramborová kaše



30 Malé pochoutky ze zeleniny

- 32 Osvěžující rajčatový nápoj s citrusovou příchutí
- 34 Jogurtový koktejl s malinami
- 36 Životabudič s červenou paprikou
- 38 Kousky zeleniny s trojím dipem
- 40 Hustá zeleninová polévka
- 42 Mrkvová polévka s pomerančem
- 44 Polévka Vichyssoise s chřestem
- 46 Bagely s bylinkovou pomazánkou
- 48 Bagetky s grilovanou zeleninou
- 50 Ciabatta s česnekovými žampiony
- 52 Pikantní kukuřičný chléb
- 54 Buchtíčkový mrkvový chléb
- 56 Zeleninové muffiny se skořicí
- 58 Košíčky se sladkou dýňovou náplní



60 Saláty plné energie

- 62 Plátky manga na salátovém lůžku
- 64 Salát z kořenové zeleniny
- 66 Čekanka plněná fazolemi
- 68 Zelný salát s hroznovým vínem
- 70 Středomořský marinovaný salát
- 72 Teplý bramborový salát
- 74 Brokolicový salát s kroupami
- 76 Selský salát se sýrem a chlebem
- 78 Pikantní rajčatový salát



80 Rychlá a snadná hlavní jídla

- 82 Hovězí Stroganoff se žampiony
- 84 Zeleninové špízy se slaninou
- 86 Vejce v kořeněné čočce s hráškem
- 88 Zelenina s kešú a tamarindem
- 90 Rychlé chilli ze dvou druhů fazolí
- 92 Mexické tacos se salsou a omáčkou guacamole
- 94 Bramborová frittata s kukuřicí
- 96 Tagliatelle se zelenou omáčkou
- 98 Fazolové rizoto se sušenými rajčaty
- 100 Rychlé pizzy z kulatých žemlí



102 Výtečná hlavní jídla ze zeleniny

- 104 Polévka s celerovými knedličky
- 106 Špenátové palačinky s uzeným pstruhem a krevetami

- 108 Jehněčí s fazolemi a pastinákem
- 110 Mexické enchiladas se špenátem
- 112 Zimní dušená zelenina
- 114 Smažené zeleninové karfi
- 116 Kuskus Casablanca
- 118 Gratinované brambory s dýní
- 120 Plněné pečené brambory
- 122 Žaludové dýně plněné rizotem
- 124 Zelné listy s kořeněnou nádivkou
- 126 Lilkové závitky
- 128 Vegetariánské hamburgery
- 130 Quiche s brokolicí a paprikou
- 132 Páj z těsta filo s jarní zeleninou
- 134 Sardinské ravioli s bramborami



136 Zeleninové přílohy

- 138 Květák s křupavým posypem
- 140 Pyré ze sladkých brambor a celeru
- 142 Nové brambory s řasami nori
- 144 Dušená mladá zelenina
- 146 Pečená kořenová zelenina s bylinkami
- 148 Pečená dýně s červenou cibulí a šalvějí
- 150 Zeleninové soté s vůní bazalky
- 152 Restovaná kapusta se sezamem a fazolovými klíčky
- 154 Brambory s okrou po indicku
- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík