

---

# Obsah

## Úvod 1

Úkol: výživa 5

## Kapitola 1

### Vydatné saláty 11

Salát z cizrny a quinoj pro každý den 16

*Zálivka z balzamikového octa 17*

Pikantní salát z modrých brambor a kukuřice 18

Salát s edamame ve stylu sushi 20

*Octová zálivka ze zelené cibulky a pasty miso 21*

Velký a sytý taco salát 22

*Salsa z čerstvých rajčat 23*

*Guacamame 23*

Bohyně Nicoise 25

*Česneková zálivka zelená bohyně 26*

Nefarmářský salát šéfkuchaře 28

*Nefarmářský dresink 29*

Salát s quinoou, černými fazolemi a praženým římským kmínem 31

Salát pad thai 33

*Arašídovo-limetková dračí zálivka 34*

Teplý liškový salát s brusinkami 35

*Krémová křenová zálivka 36*

Cool slaw 38

Salát z divoké rýže s pomeranči a pečenou řepou 39

*Pomerančovo-sezamová vinaigrette 41*

Salát César s lilkovou slaninou 42

*Zálivka César Chávez 43*

Vietnamský salát z rýžových nudlí a grilovaného tofu 45

Katalánský salát s kuskusem a hruškami 47

*Omáčka romesco 47*

Těstovinový salát trattoria s bílými fazolemi 49

*Omáčka z vlašských ořechů a rajčat sušených na slunci 50*

Jahodovo-špenátový salát 51

*Mrkvovo-zázvorová omáčka 52*

## **Kapitola 2**

### **Zcela plnohodnotné přílohy 53**

Šťouchané brambory s květákem 54

Hedvábná cizrnová šťáva 56

Šťouchaný maniok s čerstvým koriandrem a limetkou 57

Božské cibulové kroužky pečené v troubě 59

Bramborové placky se zimní cibulí 61

Šťouchané batáty se zázvorem a jablky 63

Růžičková kapusta s bramborami 65

Polentová nádivka 66

Brusinkovo-kešuové birjání 67

Rudý ječmen 69

Smažená rýže bez smažení 70

*Varianty:* 71

Bhútánská ananasová rýže 72

Opečená pohanková kaše s houbami a koprem 73

Quinoa puttanesca 75

Měkká brokolicevá polenta 77

Etiopské proso 78

Kokosovo-tykvo­vá rýže 80

Lilkový kibbeh 82

Tamarindová quinoa 84

## **Kapitola 3**

### **Chutná zelenina 85**

Česnekové žampiony s kapustou 89

Chřestový jerk 91

Hoblovaná růžičková kapusta 92

Ananasová listová kapusta 93

Kukuříčný krém 94

Opečené žampiony 95

Dušené zelí se seitanem 97

Zelené fazolky s thajskou bazalkou 98

Pomerančová brokolice 100

Lilkové dengaku 101

- Grilované žampiony portobello **103**  
*Varianty: 104*
- Sladké a slané baby karotky v javorovém sirupu **105**
- Tykev delicata s kořením pěti vůní **106**
- Orestovaný štěrbák **107**
- Pečený obalovaný bylinkový květák **108**
- Ye'abesha Gomen (dušená a orestovaná listová kapusta) **109**  
*Varianty: 110*
- Zelí a hrášek v karí **111**

## **Kapitola 4**

- Luštěniny jako hlavní chod 113**
- Cizrnová piccata **115**
- Čočkový ovčácký koláč naruby **117**
- Pálivé fazole černé oko s kapustou **119**
- Pečený falafel **121**
- Čočkové hamburgery s chipotle **123**
- Cizrna a brokolice se čtyřiceti stroužky česneku **125**
- Žampionovo-cannelliniový paprikáš **127**
- Fazole černé oko v karibském karí s plantainy **129**
- Tacos s černými fazolemi, cuketou a olivami **131**  
*Česnekovo-citronový jogurt 132*
- Barbecue fazole s mangem **133**
- Černé fazole v sametovém červeném mole **134**
- Nesmažené dobře smažené fazole **136**
- Hummus a spol. **137**  
*Křenovo-koprový hummus 138*  
*Hummus s kari a zelenou cibulkou 138*  
*Hummus starého šejka 138*  
*Hummus s pečenou paprikou a olivami kalamata 139*
- Pizza hummus **139**  
*Jalapeňovo-koriandrový hummus 139*

## **Kapitola 5**

### **Zakousněte se do tofu a do tempehu 141**

Základní pečené tofu (nebo tempeh) 144

*Varianta: Základní pečený tempeh 145*

Tofu pečené s masárou 146

Grilované černé tofu 147

Červené thajské tofu 149

Tofu chimichurri 150

Tofu s miso a jablky 151

Wrapsy z ledového salátu s tofu v hořčično-hoisinové omáčce 153

Tofu potírané chilli s limetkou 155

Karí z míchaného tofu s raketou 156

Tempeh s červeným vínem a olivami kalamata 157

Tamarindový BBQ tempeh s batáty 159

Buffalo tempeh 161

## **Kapitola 6**

### **Řekněme těstoviny (a nudle!) 163**

Fusilli s pečenou zeleninou Primavera 167

Pasta con broccolli 169

*Velelehká sýrová omáčka 173*

Špenátové linguine s pestem z edamame 174

*Pesto z edamame 175*

Zázvorové čínské zelí a soba 176

Pasta de los ángeles 177

Lazané s ricottou z pečeného květáku a se špenátem 179

Smažené nudle udon s miso, listovou zeleninou a fazolemi 182

Makarony s brokolicí 184

Pasta e fagioli se špenátem 185

Laksa s karí 186

Krémové houbové fettuccine 188

Kajunské fazolové knedlíčky se špagetami 190

Knedlíčky z fazolí černé oko a tempehu 191

Marinara od maminky 193

*Pikantní marinara: 194*

- Marinara olivada:* **194**  
*Marinara puttanesca:* **194**  
*Květáková marinara:* **194**  
*Houbová marinara:* **194**  
*Marinara s opečenou červenou paprikou:* **195**  
*Marinara s orestovanou cibulkou:* **195**  
*Pikantní kajunská marinara:* **195**  
*Čočková boloňská omáčka:* **195**  
*Lilková marinara:* **196**  
*Marinara s hráškem:* **196**

## **Kapitola 7**

### **Polévky pro duši 197**

- Čočková polévka se spoustou zeleniny* **198**  
*Polévka s opečenou červenou paprikou a ceci* **200**  
*Tykovo-jablečná polévka* **202**  
*Brokolicový chowder z bufetu* **204**  
*Arabská polévka s čočkou a rýží* **206**  
*Tortillová polévka* **208**  
*Květákovno-pestová polévka* **210**  
*Caldo verde s drobeným tempehem* **212**  
*Glam chowder z Manhattanu* **214**  
*Polévka z batátů a černých fazolí s pomerančem a čerstvým koriandrem*  
**216**  
*Letní láska – kukuřičný a zeleninový chowder s karí kořením* **217**  
*Dal z červené čočky a kořenové zeleniny* **219**  
*Peruánská purpurová bramborová polévka* **221**  
*Zauzená polévka z pūleného hrachu* **223**

## **Kapitola 8**

### **Příjemná karí, chilli a jídla z jednoho hrnce 225**

- Zeleninová korma ze 2nd Avenue* **226**  
*Cizrna a listová zelenina s karí kořením* **228**  
*Varianta:* **229**  
*Lilkovo-cizrnové karí* **230**  
*Bramborovo-špenátové karí* **232**

Thajské kari s pečenou kořenovou zeleninou	234
Klasické chilli s černými fazolemi a zeleninou	236
Chilli s chipotle, batáty a růžičkovou kapustou	238
Chilli verde con papas	240
Čočkovo-lilkové chilli mole	242
Kukuřičný chléb s čerstvou kukuřicí a zimní cibulí	244
Vývar z quinoy, bílých fazolí a kadeřavé kapusty	245
Dušené žampiony portobello s paprikou	247
Marocká cizrna s cuketou	249
Náplň z koláče potpie	251
Batátové sušenky	253
Eintopf s uzeným tempehem a listovou zeleninou	254
Dušená jamba s červenými fazolemi a tykví	256
Irský dušený hrnec s bramborami a seitanem	258
Lilek po provensálsku	260
Zaručený seitan	262
<b>Co dát do mísy</b>	<b>265</b>
<b>Jak je důležité jísti sendvič</b>	<b>268</b>
Majonéza z kešu a miso	269
Poděkování	272
Příloha: Seznam receptů podle ikon	273