

# OBSAH

## ÚVOD

Obsah	3
Úvod	4
Seznam do spíže aneb Co je dobré mít vždycky doma	8

## BRAMBORY

Plněné bramborové knedlíky	12
Krokety s parmezánem	14
Indická samosa	16
Halušky s brynzou	18
Pirohy	20
Bramborové placky	22
Bramboráky	24
Noky	26
Domácí brambůrky	28

## CIZRNA

Cizrno-brokolicevá polévka	32
Falafel	34
Hummus 3x	36
Kari cizrna	38
Nugetky	40
Pečená cizrna	42
Sladkokyselá cizrna	44
Špenátovo-cizrnová pomazánka	46
Tikka masala	48

## ČOČKA

Pastýřský koláč	52
Čočková musaka	54
Čočková pomazánka	56
Čočková sekaná	58
Čočkové kuličky s omáčkou	60
Špagety à la bolognese	62
Čočkové lasagne	64
Čočkový dhal	66
Čočkový salát s balkánským sýrem	68

## CUKETY

Sicilská caponata	72
Cuketa v tempuře	74
Cuketové hranolky	76
Kari placičky	78
Cuketové kari	80
Plněné cukety	82
Cuketový quiche	84
Slaná buchta	86
Špagety s cuketou	88

## FAZOLE

Paštika	92
Burrito	94
Fazolový burger	96
Chilli sin carne	98
Fazolový bowl se špenátovým pestem	100
Mexická polévka (sopa azteca)	102
Minestrone	104
Mexický salát	106
Tacos s fazolemi a paprikami	108

## RAJČATA

Těstoviny s krémovým sýrem a rajčátky	112
Plněná rajčata	114
Rajčatový koláč	116
Tabouleh	118
Zapečená rajčata	120
Domácí kečup	122
Nachos s rajčatovou salsou	124
Omáčka na těstoviny	126
Papriky v rajske omáčce	128

## RÝŽE

Dýňový pilaf	132
Enchilada	134
Tofu bowl	136
Sushi	138
Onigirazu	140
Italské risotto	142
Mléčná rýže	144
Rýžový salát	146

## PŘÍLOHY

Burgerové bulky	150
Pita chléb	152
Čapátí	154
Focaccia	156
Nudle do polévky	158
Chléb bez hnětení	160
Celozrnné housky	162
Rohlíky bez hnětení	164
Semínkový chléb bez mouky	166
Špaldový toastový chléb	168

## SLADKÉ

Banánový chlebiček	172
Palačinkový dort	174
Tiramisu	176
Mrkvový dort	178
Cheesecake	180
Tvarohová bábovka	182
Tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou	184
Kynuté buchty	186
Jablečný koláč	188
Kynuté lívance	190

ZÁKLADY VÝŽIVY	192
MOJE TĚLO JE MOJE	204
PODĚKOVÁNÍ	206