

OBSAH

Věnování	7	Placky a placičky	147
Úvod	12	Zelené placky s pohankou s česnekovou tzatziki omáčkou	149
Jak s knihou pracovat	14	Kukuřičné chilli placky s koriandrovým dipem	155
Vybavení v kuchyni	23	Dýňová sezóna	157
Spíž	24	Kouzelná dýně	159
Mouky	26	Batáta, či dýně? A naslano, či nasladko?	163
Vejce, nebo nevejce	29	Dýňová polévka s miso pastou, sezamovým olejem	
Koření	30	a trhanou hlívou	167
Dochucovadla	32	Krémová polévka z červené čočky a mrkve,	
Klíčení semínek a microgreens	34	dip z černé čočky, semínková černá rýže a pečený papadum	169
Ořecha, semena, zrna i luštěniny	37	Minestrone	171
Tradiční pokrmy z naklíčených obilovin	40	Bramboračka s houbami	173
Rostlinná mléka	42	Zelená polévka „green goddess“	173
Ořechová másla	43	Uzená zelňačka s bramborem	174
Rostlinné smetany, šlehačky a másla	44	Polévka z pečených paprik a mrkve se zázvorem	174
Zero waste a fermentace	46	Artyčoky	179
Kvašené nápoje	50	Celé grilované artyčoky s citrónovou omáčkou	180
Tempeh	52	Ericeira	182
Rostlinné sýry	55	Marinovaný steak z květáku s chimichurri	
Posypky	59	a chilli jablečným džemem, s teplým salátem z rýže,	
Pečená křupavá cizrna	60	zeleniny, petrželky a vlašských ořechů	185
Bylinkové a kořeněné solné směsi	62	Pečené křupavé květáčky à la „chicken wings“	190
Pyréčka a kašičky	63	Květák	193
Chleby	65	Květák jako základ těsta	197
Rychlé chleby bez lepku	66	Jakou hostinu pro dva lze udělat z jedné velké brokolice	198
Zeleninové dipy a pomazánky	69	Bezlepkové tortilly ze zeleniny	200
Ovocné omáčky a čatní	72	Pohankové tortilly/palačinky	205
Karamelizované cibulové dipy	73	Zub v kupce kukuřice	207
Luštěninové dipy a pomazánky	74	Zauzený burger s houbovou omáčkou v květákové housce	208
Ořechové dipy a pomazánky	78	Italské rizoto	210
Majonézové omáčky	82	Mambo Italiano	220
Majonézové alternativy bez použití oleje	83	Pasta à la Norma	223
Bylinková pesta	85	Lilkové „melanzane“ s kešu bešamelem	225
Křupavá oříšková pesta	86	Houbařka	228
Tapenády	87	Houbové ragú se zelenou čočkou a rozmarýnem	231
Základní rajčatové omáčky	88	V hlavní roli hlíva	232
Paštiky	90	Bao Bun × Momofuku	238
Řekl někdo „pizza bez lepku“?	93	Houbový vývar s koprem	243
Zeleninové základy na pizzu	95	Nudlové polévky	245
Placky „naan“	97	(Ne)milujete tofu?	249
Slané koláče	98	Teriyaki bowl	251
Křehké listové těsto	103	Boule a krabičky	254
Španělská omeleta	108	Tipy na kombinace boulí a krabiček	257
Patatas bravas	110	Tempura bowl	258
Tapásky	114	Zelenina a cizrna na paprice	261
Smažený sýr	117	Karboše	263
Cuketová sezóna	118	Koprová omáčka	266
Zeleninové pakorky	121	Kostarická svíčková	269
Falafel	123	Segedínský guláš	271
Cibulové bhajis a bylinková raita	125	Knedlíky	272
Tofu „kuřecí“ nugetky	126	Vuřtguláš	275
Balado	129	Řízek s kaší	276
Mrkvičky glazované javorovým sirupem	131	Šepřdův koláč	278
Lilek s miso, zakysaným krémem,		Čočka nakyselo a kuličky z uzeného tempehu nebo tofu	281
granatovým jablkem a petrželkou	133	Kamusaka	282
Salát z řepy, jablíčka, fíků a vlašáků	137	Kuličky z čočky s kokosovou omáčkou	
Chlebový salát	141	a brambůrky a zelenina z jedné pánve	284
Gado Gado	142	Lilčok	286
Brambory? Omeleta? Bromeleta!	144	Lahodný dhal s kořenovou zeleninou	291

Rajčatová cizrna s tahini pastou a konopným semínkem	294
Ajurvédské kitchari s kokosovou quinoou	296
Melounové trio	298
Jemná kari omáčka s uzeným tempehem a řapíkatým celerem	301
Jak mi Wim Hof zachránil život	305
Jak vypadá vaše ideální snídaně?	307
Sladké bowls	311
Living my life like it's golden	316
Čokoláda, oříšek a káva	318
Příběh o faráři	322
Někdo to rád „přes noc“	325
Kaše „přes noc“ z vloček	327
Kokosové „raw“ tyčinky	329
Sladké náplně	330
Třešňové pesto	335
Štrúdl ve skle	337
Jogurty a granoly	338
Tarta de queso	342
Kaše z pohanky	346
Lívance	349
Pečení	352
Dýňové a batátové pyré jako kouzlo sladkých dezertů	355
Sladké chlebíky	358
Pečení s luštěninami	364
Cuketový chlebiček s vanilkovou zmrzlinou	366
Banánový dortík s kokosovým krémem	369
Matcha & tahini banana bread s acai krémem	372
„Snickers“ dort	374
Vanilkový koláč zdobený rebarborou či ovocem	378
Ovocný „crumble“	381
„Někdo to rád „matcha & sezam“	380
Pomerančový úplněk	385
Křupavá cizrna v domácí čokoládě	391
Ledové košíčky	393
Gelato magico – Lahodné a krémové nanuky bez cukru	396
Kuličky	400

