

# obsah

## Snídaně

- 16 Batátová granola
- 18 Batátové vafle
- 20 Dýňová nutella
- 22 Hummus z fialové mrkve
- 24 Slané lívance se žlutou cuketou a sýrem
- 26 Topinky s rajčatovo-cuketovou směsí

## Svačiny, předkrmy

- 30 Brokolicovo-sýrové chipsy
- 32 Česnekový konfit s rajčaty
- 34 Chipsy ze slupek z kořenové zeleniny
- 36 Cuketové hranolky v panko strouhance s parmezánem
- 38 Mrkvové krekry
- 40 Ředkvičkové tzatziki
- 42 Řepový tatarák

## Pomazánky, čatní, pasty

- 46 Česnekovo-zázvorová pasta
- 48 Chřestová pomazánka
- 50 Chřestová tapenáda s olivami
- 52 Dip z pečených rajčat a lilku
- 54 Domácí zeleninový bujón
- 56 Rebarborové čatní
- 58 Tři pomazánky z kořenové zeleniny

## Polévky

- 62 Krémová polévka z červeného zelí
- 64 Polévka z pečeného fenyklu s bylinkovými krutony
- 66 Polévka z kořenové zeleniny s mletým masem

## Hlavní jídla

- 70 Celerové noky s batáty, uzeným tofu a kysaným zelím
- 72 Chřestové špízy se sýrem halloumi
- 74 Cuketové rolky s ricottou v rajčatové omáče
- 76 Dýňová svíčková se zvěřinou
- 78 Dýňové curry s květákem a cizrnou
- 80 Dýňové zapečené těstoviny (mac'n'cheese)
- 82 Hlívové tacos
- 84 Houbovo-kapustové kuličky v houbové omáče
- 86 Hráškové risotto s bazalkovým pestem
- 88 Kapustové placičky
- 90 Koprová omáčka z kedlubny
- 92 Květák à la buffalo wings
- 94 Lišková omáčka s bramborami a koprem
- 96 Pečené batáty plněné quinoou a černými fazolemi
- 98 Pečené cibule plněné mletým masem
- 100 Pečené lilky se salátem z rajčat a čočky
- 102 Pečené papriky s těstovinovým orzo salátem
- 104 Rebarborové kuře
- 106 Řepné placičky s kimchi
- 108 Rýžové rizoto s tofu a hlívou
- 110 Smažený patizon v bylinkovém těstíčku
- 112 Špenátové indické curry

# obsah

## Saláty

- 116 Brokolicový salát s cizrnou a avokádem
- 118 Fazolkový salát s rajčaty
- 120 Kedlubnový salát s ředkvičkami, okurkou a koprem
- 122 Mrkvovo-brokolicový coleslaw salát
- 124 Nudlový salát se zelím a arašídovým dresinkem
- 126 Panzanella s grilovaným lilkem a cuketou
- 128 Teplý salát z pečených brambor s tempehem a kysaným zelím
- 130 Zelný salát s kapustou a kysaným zelím

## Nakládaná zelenina

- 134 Dýňový kompot
- 136 Houbová čalamáda
- 138 Jarní nakládaná zelenina
- 140 Nakládaná rebarbora

## Pečivo, přílohy

- 144 Bramborová focaccia s parmazánem
- 146 Chléb s cuketou a parmazánem
- 148 Karlovarský knedlík s dýní
- 150 Kynuté koláčky s bramborami a cibulí
- 152 Pórkový koláč s čedarem
- 154 Slaní šneci s pečeným česnekem a parmazánem
- 156 Špenátová roláda

## Sladké

- 160 Bramborová bábovka
- 162 Čokoládové lanýže s řepou
- 164 Čokoládový perník s řepou
- 166 Dýňovo-pomerančová marmeláda
- 168 Melounoví gumoví medvídci
- 170 Mrkvové taštičky
- 172 Rebarborová pěna s bílou čokoládou