

# Obsah

Úvod	7
O knize	9
Pokrmy z jednoho hrnce? „Eintopf“ přece vařily už naše babičky	10
Rozvržení procesů v kuchyni	13
Plánování nákupu	14
Uskladnění nákupu	16
Vše, co potřebujete vědět o správném zamrazování	17
Nakupujte udržitelně	19
Jaro	21
Tortilla s chřestem a brambory	23
Rychlá polévka minestrone	24
Noky s cuketou a medvědím česnekem	28
Zelenina s cizrnou pečená v troubě	31
Fenyklová salsiccia z pánve s bulgurem	32
Hráškové rizoto - s krevetami nebo bez nich	35
Zapečené těstoviny se zeleným chřestem	39
Kokosové Mie nudle z jednoho hrnce	40
Kořeněná rýže s harissou a květákem	42
Pikantní polévka z fazolí a rajčat	43
Brokolicové orecchiette se smaženými kuličkami	47
Bami goreng	48
Zapečená vodnice se špenátem	51
Kroupové rizoto s mrkví	54
Bramboráky s oblohou	57
Léto	61
Perlový kuskus se zeleninou	63
Letní tortilla	64
Rajčatové gazpacho s broskvemi	66
Grilovaná zelenina s tofu	67
Čočková šakšuka s fetou	70
Makaróny s krevetami a koprem	72
Vydatný italský salát	75
Coca - španělský zeleninový koláč	78
Květákový koláč bez korpusu	81
Zeleninový koláč z listového těsta	82
Kapsy z pita chleba plněné pečeným gyrosem	85
Hrniec ratatouille s risoni	86
Křupavá kuřecí křidélka a brambory na plechu	91
Marocká zeleninová polévka	92
Polévka se skleněnými nudlemi s uzeným tofu	95



Podzim	97
Dýňový Eintopf.....	98
Plněné papriky v krémové rajčatové omáčce .....	101
Jednoduchá pizza na pánvi - se vším, po čem vaše srdce touží ....	102
Houbový gröstl s vejcem.....	107
Kuře na česneku a citronech s batáty a zátarem .....	108
Císařský trhanec se švestkami .....	110
Rýžový nákyp s hruškami a lískovými oříšky.....	111
Bramborový nákyp s lososem .....	112
Dušené lilky v pikantním zeleninovém sugu s ořechovou krustou ...	117
Guláš z kaštanů a kořenové zeleniny.....	118
Čašušuli - gruzínský hovězí guláš .....	121
Rajčatovo-dýňová polévka .....	122
Mexická hustá zeleninová polévka .....	125
Nákyp z plněných taštiček s houbami.....	128
Tuřínové birjání .....	131
Zima	133
Hustá zelná polévka s chorizem.....	134
Hustá orientální čočková polévka .....	137
Zapečené špecle s kapustou a sýrem s modrou plísní .....	138
Zimní pečená zelenina.....	141
Lasagne s růžičkovou kapustou.....	142
Žemlovka s třešněmi .....	147
Veganské chilli s jemnou pšenicí.....	148
Guláš z trouby .....	149
Jablečné buchty .....	151
Kari s kapustou a batáty .....	154
Farmářská snídaně .....	157
Croque monsieur - zapečené tousty pro každého .....	158
Zapečená špagetová dýně .....	161
Bleskově rychlé tortellini s máslovou zeleninou .....	164
Kapusta s brambory a uzeným tofu.....	167
Jak zužitkovat...?	168
Rejstřík	172
O autorce / O fotografech	174