

úvodní slovo 9

snídaně 13

Cottage lívance 14

Fermentovaná ovesná kaše 16

Zapečená ovesná kaše s borůvkami 18

Semínkové pečivo 20

„Francouzské“ tousty 22

Tahini vafle s broskvemi 26

Špenátové palačinky 28

Granola naslano 30

Míchaná vejce s cotagge 32

Domácí müsli tyčinky 34

Celozrnný císařský trhanec 36

do 30 minut 39

Míchaná tofíčka na chlebu 40

Brynzová pomazánka – šmirkas zdravěji 42

Tagliatelle s pikantním špenátovým pestem,  
pečeným tofu a květákem 44

„Proteinové“ bagely bez proteinu 46

Tofu nugetky 48

Tofu a čočka na způsob vietnamského karamelizovaného masa 50

Těstoviny s avokádovou omáčkou a cuketou 54

Kuře na citronu, pepři a tymiánu 56

Hrášková pomazánka s kešu a citronem 58

Křupavý květák v bagetě s avokádovým dipem a zeleninou 60



Pohanka s kokosovou omáčkou z červené řepy a dukkahem	64
Zeleninová polévka s rajčaty ve stylu marocké hariry	68
Thajská brokolicová polévka	70
Kuře v sezamovo-hořčičné omáčce s miso	72

## bez masa

75

Portobello tacos se špenátovým hummusem, chimichurri a nakládanou cibulí	76
Rajčatová galetka s fetou	82
Žampionový krém	84
Žampionové ragú s mungo fazolkami a „parmezánem“	86
Květákové noky s omáčkou romesco	88
Omáčka romesco	92
Mrkvové knedlíky plněné tofu	94
Luštěninový salát s batáty a sušenými rajčaty	98
Vege „skotské“ vejce	100
Čočkové kuličky s rajčatovou omáčkou a tzatziki salátem	102
Dýňový cheesecake naslano	106
Sekaná z mungo fazolek	108
Batáty zapečené s ricottou a špenátem	110
Krémová polévka z červené řepy s rajčaty	112
Batátovo-cuketové placičky	114
Vegetariánské karbanátky z quinoj – cuketové a brokolicové	116
Zelníky	118
Baba ganoush	120
Krekry s rozmarýnem a olivovým olejem	122
Ořechový květák à la květákové „nemaso“	124
Těstoviny s omáčkou marinara a „nemasem“	126



Tacos a burrito s fazolemi	128
Tortilly	130

## maso a ryby 135

Lososové karbanátky a tip na skvělý lososový burger	136
Gemista	140
Celozrnná pizza	142
Kuřecí shawarma, gyros a domácí pita chleba	144
Kuřecí gyros	146
Pita chléb	148
Trhané hovězí s hořčičným přelivem	150
Hovězí kořty s domácím ajvarem a placatými bramborami	152
Kuře v teriyaki omáčce	156
Salát ze soba nudlí s teriyaki kuřetem a nejlepší arašídovou omáčkou	158
Kuře na paprikách	160
Kuřecí/krůtí kořty s kokosovou kari omáčkou	162
Plněné kapustové listy a nastavovaná kaše s pohankou	166
Pražma s rajčatovými šťouchanými bramborami, pampeliškovým pestem a petrželkovým přelivem	170
Hovězí stir-fry	174
Rybí tacos v avokádové tortille	176
Kuřecí špízy s lilkem po indicku	178
Tikka masala s kuřetem a s domácím panýrem	180
Treska pečená s rajčaty a olivami	184
Soba nudle s krevetami	186
Dušené hovězí s rajčaty a olivami	188



# sladké

191

Syrniky s mandlemi	192
Ovesné řezy s ovocem a mandlovou drobenkou	194
Švestkový crumble s mákem a mandlemi & skořicová nicecream	196
Ovesné koláčky s tvarohem a ovocem	200
Galetka z jogurtového těsta	202
Bezlepkové fazolové brownies s cuketou	204
Pohankové palačinky s mandlovou moukou	206
Cottage zmrzlina	208
Pohankový perník s jablky a tahini „nečokoládovou“ polevou	210
Banánový chlebiček s ořechy a čokoládou	212
Celozrnné odpalované těsto nasladko i naslano	214
Jablečný koláč	220
Parfait s borůvkami a domácími piškoty	222
Tvarohové knedlíky plněné ovocem	224
Mrkvový dort s ořechy	226
Nepečené „Míša řezy“	228