



- 54 Špagety zapečené s rukolou
- 56 Opékané nudle
- 56 Sezamové nudle s tofu
- 58 Cuketové špagety s pestem

Z pole i z lesa

- 62 Smetanové brambory s česnekem
- 64 Opékaný salát s tofu a chilli
- 66 Smažené houby
- 68 Fazolové noky s mozzarellou a rajčaty
- 70 Portobello burger
- 70 Kapsy se špenátem
- 72 Japonský liliek s misem
- 74 Gado gado
- 76 Celerový pekáček s ořechy
- 76 Chřest s křupavou krustou
- 78 Pečená zelenina s kaší z fazolí
- 80 Pečená hlíva s celerovou kaší
- 82 Pissaladière s liškami a olivami
- 82 Pizza s květáčkem a rajčeti
- 84 Vejce v bramboráku
- 84 Jarní fritata
- 86 Chřest s bylinkovou kaší
- 88 Lilkové kari

Pořádné polévky

- 8 Zimní zeleninová polévka
- 8 Rajčatová polévka s tortillami
- 10 Houbový krém
- 10 Květákový krém
- 12 Polévka miso
- 12 Posilující polévka se zázvorem
- 14 Čočkovo-česneková polévka
- 14 Polévka z růžičkové kapusty
- 16 Polévka z kořenové zeleniny
- 16 Mrkvová polévka
- 18 Hrášková polévka s ředkvičkami
- 18 Krém z bílého chřestu

- 30 Čekankový salát
- 32 Salát s enoki, špenátem a čekankou
- 32 Salát z bílé ředkve s wakame
- 34 Quinoový salát s čajem a sezamem
- 36 Bramborový salát s vodnicí a wasabi
- 38 Bramborový salát s pestem z koriandru
- 38 Bramborový salát s rajčaty a mozzarellou
- 40 Ledový salát se ztraceným vejcem
- 40 Salát s jablky a kořeněnou zálivkou

Výjimečné saláty

- 22 Dýňovo-řepný salát se smetanou
- 24 Cuketový salát s krutony
- 26 Teplý květákový salát
- 28 Coleslaw se sýrem
- 28 Salát z ředkve, hrášku a hrušek
- 28 Salát s okurkou a tahini zálivkou
- 28 Salát z pekingského zelí
- 30 Salát s hruškami a modrým sýrem

Nudle & spol.

- 44 Těstoviny s cuketovým pestem
- 46 Těstoviny s rajčatovou omáčkou
- 48 Těstoviny se zeleninou a jogurtem
- 48 Nudle s omáčkou z 1 hrnce
- 50 Lilkové lasagne
- 52 Tyrolské knedlíčky se špenátem

Zrnění

- 92 Zapečené kermotto s kozím sýrem
- 94 Sladký pohankový salát
- 94 Sladké ovesné placičky
- 96 Zelená pšenice s fenýklem
- 96 Pohankový salát s jahodami a fetou
- 96 Tabbouleh
- 96 Řecký salát s rýží natural
- 98 Quinoový salát s dýní
- 98 Pilaf s meruňkami



Dezerty plné zeleniny

138	Cuketový dort
140	Mandlový-mrkvový chlebiček
140	Červenořepný chlebiček
142	Bramborová bábovka
142	Kostky s dýní
144	Zelené muffiny (sladké)
144	Mrkvové sušenky
146	Dýňový koláč
148	Muffiny s kysaným zelím
148	Mrkvové muffiny
150	Řepánky
150	Červenořepné brownies

Trocha masa nevadí

100	Rizoto s pohankou	124	Těstoviny, kapustičky & slanina
100	Rizoto s hřibky	124	Macaroni s cibulí a sardelkami
100	Rizoto s červenou řepou	126	Zelené fazolky s vejci
100	Se strouhanou	126	Ředkvičkové carpaccio & salsa verde
102	Piacičky z pohankové lámanky	128	Chlupaté knedlíky
102	Papričky s jablem	130	Zelňáky se škvarky
		130	Bramborák
		132	Kroupová polévka se zeleninou
		134	Kapustové karbanátky
		134	Karbanátky z ovesných vloček

Pro chuť i na večírek

106	Křupavé prstíky s kozím sýrem
106	Lupínky z kadeřávku
108	Obrácené koláčky s mrkví
110	Vietnamská bageta s omeletou
112	Bramborové lupínky z trouby
112	Pastinákové hranolky
112	Pečené batáty se sójovou omáčkou
112	Lupínky z řepy & dip z jogurtu
114	Květáková tempura
114	Špičky s tofu a žitake
116	Tataráček z chřestu a avokáda
118	Vajíčkové sendviče
118	Okurkové sendviče
120	Dip s karamelovou červenou cibulí
120	Dip z kozího sýra a sušených rajčat
120	Hráškový dip s tetou
120	Vylepšený hummus

Servis

154	Bez masa
155	Devatero rad, jak jíst méně masa
156	Rejstřík

