

Rejstřík receptů

Polévky – 7

- Bramborová polévka se sójovou drtí – 7
- Zeleninová polévka přímo ze záhonu – 8
- Bylinková polévka – 8
- Houbová polévka se zeleninou – 9
- Hrachová polévka Vegana – 9
- Hrášková polévka s nudlemi – 10
- Polévka z čerstvě vyloupaných fazolí – 10
- Petrželová polévka Adélka – 10
- Špenátová polévka s rýží (Egyptská specialita) – 11
- Špenátová polévka s balkánským sýrem – 11
- Čorba ze zelených fazolek (Balkán) – 11
- Polévka z tykve nebo cukety (Maďarsko) – 12
- Zelná polévka s rajským protlakem – 12
- Vegetariánský boršč – 13
- Vegetariánská „jaternicová“ polévka – 13
- Vegetariánská „slepičí“ polévka – 14
- Vegetariánská „rybí“ polévka – 14
- „Dršťková“ bez cholesterolu – 15
- Tarator (Balkánská specialita) – 15
- Polévka z malin, jahod, meruněk nebo z jiného ovoce – 15

TEPLÁ KUCHYNĚ – 16

Zelenina – 16

- Baklažány na česneku – 16
- Baklažány dušené (Čína) – 17
- Brokolice s houbami – 17
- Brukev ala Temešvár – 17
- Celerové omeletky André – 18
- Celerové plátky plněné tofu – 18
- Cuketové karbanátky – 19
- Fazolky se zázvorem (Čína) – 19
- Fazolky zapečené (Bulharsko) – 20
- Hrášek po portugalsku – 20
- Chřest zapečený – 20

- Kapusta gratinovaná (na anglický způsob) – 21
- Květákové ragú se žampiony – 21
- Květák po čínsku – 22
- Květák s brynzou po tatransku – 22
- Květák s rajčaty po mexicku – 22
- Mrkev smažená s arabskou omáčkou – 23
- Papriky plněné balkánským sýrem – 23
- Pórek s bramborami po selsku – 24
- Rajčata v řecké omeletě – 24
- Rajský bělehradský džuveč – 25
- Špenátová musaka (Bulharsko) – 25
- Tykev na smetaně po dunajsku – 25
- Zelí po solnohradsku – 26
- Zelné flíčky – 26
- Plněný zelný list (Bulharsko) – 27
- Zelí zapečené (Rusko) – 27
- Zeleninový špíz – 28
- Zeleninová španělská omeleta – 28
- Zeleninový „mozeček“ pokaždé jinak – 29
- Zeleninové kantonské nudle (Čína) – 30

Brambory – 31

- Bramborový tkalcovský řízek – 31
- Bramborová bašta se zeleninou – 31
- Bramborový džuveč (Balkánská specialita) – 32
- Bramborové opečenky „Blesk“ – 32

Houby – 33

- Houbovo bramborové krokety – 33
- Houbové flíčky – 33
- Houby pečené na roštu – 34
- Guláš z václavek – 34
- Houbařský bramborák – 35

Luštěniny – 35

- Čočkový prejt s pohankou – 35
- Čočkovo-rýžové kitrí – 36
- Čočka po selsku – 36
- Fazole pestré zapečené – 36

Fazole v pikantní omáčce – 37
Balkánský fazolový hrnec – 37
Šoulet z hrachu a krup nebo opečenky
– 38
Hrachové noky v páře – 38
Sójový hamburger „SOYBURGER“ – 39
Sójová sekaná pečeně – 39

Sójové maso a tofu – 40

Sójové plátky na grilu – 40
Španělské ptáčky ze sójových plátků
Bona Vita – 40
Roštěná ze sójových plátků Bona Vita
– 41
Pikantní sójové nudličky „Dolce Vita“
– 42
Sójové maso s celerem gratinované – 43
Holandský řízek ze sójové šunky – 43
Sójové kuličky po milánsku – 44
Karbanátky z tofu a ze sójové šunky – 44
Tofu v rýžovém papíru – 45
Tofu s paprikami – 45
Cukety plněné tofu – 46
Tofu zeleninové medailónky – 46

Obilniny – 47

Smaragdová rýže – 47
Vločkové bramboráčky Pavla – 48
Rýžová zelná placka – 48
Rýžové květákové opečenky – 49
Kukuřice s rajčaty – 49
Piroh se zelím (Rusko) – 49

Seitan – 50

Domácí příprava seitanu – 51
Seitan pikantní – 51
Seitanový paprikáš po uhersku – 52
Seitan ala roštěná – 52

NETRADIČNÍ PŘÍLOHY – 53

Rýže Natural vařená – 53
Rýže vaporizovaná (parboiled) – 53
Ochucená rýže – 54
Pohanka vařená – 54

Polenta – 55
Bramborová kaše nastavovaná vločkami
a klíčky – 55
Bramborová kaše ochucená – 55
Celozrnné nudle – 56
Krupicové noky – 56
Celozrnný houskový knedlík – 57
Knedlíky ze syrových brambor a žitné
mouky – 57
Halušky z mouky – 57
Dnešický rozpek – 58

ZELENINOVÉ SALÁTY – 58

Salát z mladých špenátových listů
(Bulharsko) – 58
Jarní salát z mladé cibule a česneku – 58
Salát z lahůdkové ředkve (Německá
specialita) – 59
Salát ze zelených fazolek s cibulí – 59
Pravý šopský salát (Bulharsko) – 60
Salát z mladého zelí (Neobvyklý recept)
– 60
Salát z červeného zelí s křenem – 60
Čínský zelný salát – 61
Salát ze syrové růžičkové kapusty – 61