

OBSAH

Úvod	4
Něco málo o soli	6
Jak snížit obsah soli	9
Pár tipů do výuky	12
Bezmasé pokrmy s těstovinami a obilovinami	14
Marocký kuskus se zeleninou a mátovým pestem	16
Pečená tarhoňa s restovanou kořenovou zeleninou, římským kmínem a tofu	18
Polentová kaše s cuketou a lilkem v bylinkovém těstíčku	20
Penne rigate s houbovým ragú s rozmarýnem	22
Špenátové špecle s parmezánem a sázeným vejcem	24
Bezmasé pokrmy s luštěninou	26
Cizrnové placky s vařeným bramborem a okurkovým salátem	28
Restovaný bulgur s červenými fazolemi, hlívou ústříčnou a s kapiemi	30
Karbanátky z červené čočky s bramborovou kaší	32
Cizrnová kaše s fazolovým ragú	34
Fazole v tomatové omáčce se sázeným vejcem	36
Bezmasé pokrmy se zeleninou	38
Zapečený lilek s tomatovou omáčkou a sýrem ricotta	40
Cuketové placky s máslovou zeleninou a bylinkami	42
Restovaná kořenová zelenina s kari omáčkou a jasmínovou rýží	44
Fazolové lusky v krémové paprikové omáčce s rýží	46
Rizoto z jasmínové rýže s hráškem, kukuřicí a karotkou	48
Bezmasé pokrmy s brambory	50
Bramborový guláš z hlívy ústříčné s tymiánem	52
Domácí bramborové noky se špenátem a sýrem	54
Zeleninový Eintopf	56
Gratinované brambory s krémovým špenátem a parmezánem	58
Bramborová frittata s cibulovým zelím a aioli	60