

Obsah

3 Úvodem

5 RECEPTY

5 Zimní a jarní menu

7 CELER BULVOVÝ

- Celerová polévka I. – 7
- Celerová polévka II. – 7
- Salát ze syrového celeru s jablkem – 7
- Salát ze syrového celeru s tofu majonézou – 8
- Salát z vařeného celeru – 8
- Celerové oválky nebo krokety – 8
- Celerový bramborák – 8
- Celer zapečený se sýrem – 9
- Celer zapečený s růžovým bešamelem – 9
- Celer plněný drůbežím masem – 9
- Celer po čínsku s těstovinou – 10
- Celer s bramborami na kyselo – 10
- Celer v jednom hrnci – 11
- Toasty se sýrem a celerem – 11
- Vegetariánský humr – 11
- Ruský celerový salát s houbami – 11

12 CIBULE V ZIMĚ A NA JAŘE

- Krkonošská cibulačka – 12
- Zapékaná cibulačka Savarin – 12
- Šrotová cibulačka – 13
- Balkánský sýr s cibulí – 13
- Ryba na cibuli – 13
- Jehněčí s cibulí sečkou – 14
- Bulharská klopanica – 14
- Cibulové prstýnky – 14
- Pomazánka ala tatar – 15
- Npravý kaviár – 15
- Předjarní salát s cibulkou – 15

16 ČEKANKA A ENDIVIE ZIMNÍ

- SALÁTY Z ČEKANKY A ENDIVIE ZIMNÍ – 16
- Salát s jednoduchou marinádou – 17
- Čínský salát s houbami – 17
- TEPLÉ POKRMY Z ČEKANKY – 17
- Čekanka vařená – 17
- Čekanka dušená – 18
- Čekanka zapečená – 18
- Flíčky s čekankou – 18

19 ČERNÝ KOŘEN

- Jarní polévka z černého kořene – 19
- Krémová polévka z černého kořene – 19
- Salát ze syrového černého kořene – 20
- Černý kořen dušený v zeleninové směsi – 20
- Černý kořen se žampiony po čínsku – 20
- Černý kořen v těstíčku – 21
- Černý kořen zadělávaný s knedlíčky – 21
- Pomazánka ala humr – 21

22 ČERVENÁ ŘEPA

- Polévka z červené řepy se svitkem – 22
- Zeleninový boršč – 23
- Salát ze syrové červené řepy – 23
- Salát ze syrové červené řepy a celeru – 23
- Salát z vařené nebo pečené červené řepy – 23
- Bavorský salát z červené řepy – 24
- Červená řepa obalovaná – 24
- Červená řepa plněná – 24

25 ČESNEK

- Klasická domácí česnečka – 25
- Makrobiotická česnečka – 25
- Krémová česnečka tety Dorky – 26
- Salát ze syrového mladého česneku – 26
- Zapečené brambory s česnekem – 26
- Brambory v alobalu s česnekem – 27
- Těstovina s červenou česnekovou omáčkou – 27
- Pohanka zapečená s česnekem – 27
- Fazolky s česnekem – 28
- Tofu na pánvi s česnekem – 28
- Čočka na česneku s rýží – 28
- Horácká bramborová buchta – 28
- ČESNEKOVÉ POMAZÁNKY – 29
- Česneková pomazánka sýrová – 29
- Česneková pomazánka z čerstvého sýra – 29
- Fazolová pomazánka s česnekem – 29
- Čočková pomazánka s pohankou a česnekem – 29

30 KADEŘÁVEK – kapusta kadeřavá

- Polévka s kadeřávkem – 30
- Polévka z kadeřávku ala čínská – 30
- Salát ze syrového kadeřávku – 31
- Salát ze syrového kadeřávku a pastináku – 31
- Vařené růžičky kadeřávku – 31
- Kadeřávek na paprice – 32
- Karbanátky z kadeřávku – 32
- Kadeřávek zapečený se sázenými vejci – 32

33 KAPUSTA RŮŽIČKOVÁ

- Zimní polévka s růžičkovou kapustou – 33
- Jarní polévka s růžičkovou kapustou – 33
- Salát ze syrové růžičkové kapusty – 34
- Salát z růžičkové kapusty s celerem – 34
- Růžičková kapusta se sýrem – 34
- Špagety s růžičkovou kapustou – 35
- Gratinované nudle s růžičkovou kapustou – 35
- Růžičková kapusta zadělávaná – 35
- Náš typ na knedlíčky: – 35
- Kapustičky smažené – 36
- Kapustové pyrė – 36
- Kapustičky v rajsém protlaku – 36

37 MRKEV ZIMNÍ

TEPLÉ POKRMY A SALÁTY PRO CELOU
RODINU – 37

Mrkvová polévka ala slepičí – 37

Mrkev s česnekem – 38

Mrkev s pórkem – 38

Mrkev smažená v bílku – 38

ČERSTVÉ SALÁTY Z MRKVE V ZIMĚ
A PŘEDJAŘÍ – 38

Jednoduchý mrkvový salát – 38

Mrkvový salát s křenem – 39

Mrkvový salát s cibulí – 39

Mrkev, červená řepa, černá ředkev – 39

Mrkvový salát se syrovým celerem a tofu – 39

Mrkvový salát s pórkem – 40

Mrkvový salát se zelím kvašený – 40

POCHOUŤKY A PŘESNÍDÁVKY Z MRKVE
PRO DĚTI – 40

Mrkev s jablkem pro děti – 40

Dětská přesnídávka s mrkví I. – 40

Dětská přesnídávka s mrkví II. – 41

Mrkev s ananasem – 41

Šlehačka s mrkví – 41

Pomazánka z mrkve a ředkviček – 41

42 PASTINÁK A PETRŽEL

PASTINÁK – 42

Polévka z pastináku – 42

Salát ze syrového pastináku – 42

Salát z dušeného pastináku – 43

Teplý pastinákový salát – 43

Pastinákové smaženky – 43

PETRŽEL – 44

Polévka z kořenové petržele – 44

Petrželová polévka s rajským protlakem – 44

Petrželová polévka s noky – 44

Omáčka z petržele s knedlíčky – 45

Zelená omáčka – 45

Petrželková bylinková remuláda – 45

46 POLNÍČEK – KOZLÍČEK

Salát z polníčku – 46

Polévka s polníčkem – 46

47 PÓREK

Pórková polévka s tofu – 47

Hustá pórková polévka s bramborem – 47

PÓRKOVÉ SALÁTY A POMAZÁNKY – 48

Pórkový salát základní – 48

Pórkové zimní a jarní salátové variace – 48

Pomazánky s pórkem – 49

TEPLÉ POKRMY S PÓRKEM – 49

Pórek zapečený – 49

Pórek zapečený s rýží a tvarohem – 50

Pórkové placky – 50

Pórek dušený v omáčce – 50

Pórkový zimní hrnec – 51

Jarní pórek s houbami a špenátem po čínsku – 51

52 ŘEDKVE A ŘEDKVIČKY

Černá ředkev strouhaná – 52

Pomazánka z černé i jiné ředkve – 52

Pomazánka z ředkviček a mrkve – 53

Ředkvičkový výživný salát – 53

54 TOPINAMBURY

(*Helianthus tuberosus*)

Čerstvý salát z topinamburů – 54

Čerstvý salát z topinamburů
a růžičkové kapusty – 54

Francouzský salát s topinamburem – 55

56 KOŘENÍ Z LOUKY A ZE ZAHRÁDKY

56 ZAHRÁDKA ZA OKNEM

56 ŘEŘIČHA SETÁ

Pěstování řeřichy v kuchyni – 57

57 VOJTĚŠKA ALFALFA

Klíčení vojtěšky alfalfa – 57

57 ČOČKA A LEN – klíčené i na zeleno

Klíčení čočky – 58

58 ZIMNÍ A JARNÍ BYLINY A KOŘENÍ NA ZAHRÁDCE

59 PLANÉ ROSTLINY V JARNÍ KUCHYNI

Polévka z jarních bylinek – 60

Polévka z mladých kopřiv – 60

Polévka z kořenů pampelišky – 60

Šedmikráskový salát s mrkví – 61

Špenát z mladých kopřiv – 61

Vegetariánská velikon. nádivka s kopřivami – 61