

Obsah

Zeleninový vývar.....	4	Dahl kari.....	56
Polévka z pečeného lilku	5	Salát z vejce a avokáda.....	57
Polévka z cizrny.....	6	Cuketové placky s lilkovým pyré, pečenými paprikami a rajčaty	58
Dýňová polévka	7	Kroupové rizoto s květákem	60
Polévka z pečeného celeru.....	8	Kuskus se sušeným ovocem	61
Polévka se zeleninou a pšenicí	9	Salát z chřestu, rajčat a ořechů.....	62
Fazolová polévka s kadeřávkem	10	Pečené batáty s quinoou a žampiony	64
Kukuřičná krémová polévka	11	Cizrnový salát s rukolou a parmezánem	65
Studená okurková polévka	12	Pyré z karamelizovaného kvěťáku	66
Polévka z paprik.....	13	Salát z pečeného lilku s rozinkami a sýrem feta	68
Pečená zelenina a oříškové pesto	14	Brokolicové placky	69
Středomořský salát	16	Melounový salát	70
Salát z lilku a pečených paprik	17	Salát z rajčat a vodního melounu	71
Pečená dýně s pistáciemi	18	Cuketové hranolky s bylinkovým dipem	72
Quinoa se zeleninou	20	Falafel	73
Čočkové placky s pšenicí a jogurtovou majonézou	21	Coleslaw.....	74
Zelné závitky se šťouchanými bramborami	22	Coleslaw s ananasem.....	75
Hummus	24	Coleslaw s tequilou.....	75
Fazolové pyré s kari	24	Rychlé kanapky s cibulkou a kapary	76
Hráškové pyré	25	Lilek s jogurtem	77
Pyré z červené řepy	26	Fenyklový salát s pomerančem	79
Zapečený lilek.....	27	Zeleninové chipsy.....	80
Zeleninový cassoulet	28	Zeleninové hranolky v bramborovém těstíčku	81
Fazolové chilli.....	30	Pomazánka z ricotty a sušených brusinek.....	82
Baba ganoush	31	Pomazánka z tvarohu a dýně.....	82
Smažená rajčata.....	32	Pomazánka z pečených paprik a žervé.....	83
Salát z barevných rajčat.....	33	Pomazánka z lučiny a petrželového pesta	83
Čočka s bramborami.....	34	Ananasové čatní.....	84
Salát ze 3 druhů luštěnin	35	Švestkové čatní	84
Marocká zelenina z jednoho hrnce	36	Jablečné čatní	85
Vařená kukuřice s koriandrovým máslem.....	38	Restované kari koření	86
Rajčatový salát s lilkem a mozzarellou	39	Petrželový olej	86
Fazolové ragú s pšenicí	40	Základní rajčatová omáčka.....	86
Citronový hrášek	41	Konfitovaný česnek.....	87
Zeleninové stir fry.....	42	Cibulová marmeláda	87
Pečený lilek s pošírovaným vejcem.....	44		
Luštěninový salát.....	46	Postupy	
Vícezrnný salát.....	47	Blanšírování	88
Zeleninové ragú s pšenicí	49	Jak nakrájet ploché lístky bylinek nejmenno.....	90
Nakládané čínské zelí	50	Jak připravit z citrusu filátka	90
Okurkový salát s jablky a jogurtem	51	Jak nakrájet cibuli nejmenno	90
Zeleninové kari.....	52	Jak nakrájet cibuli na měsíčky	90
Kari z červené řepy	54	Jak krájet kořenovou zeleninu.....	91
Thajské zelené kari	55	Jak oloupat pečenou papriku.....	91