

OBSAH

ÚVODEM

Moje cesta	8
Odkud recepty pochází aneb Vařte intuitivně	8
Pro koho je tato kuchařka určena	9
Rozdělení vegetariánů aneb Co vlastně jedí?	9
Mýty a omyly ve vegetariánství	10
Pyramida vegetariána	11
Slovníček pojmů	12

PŘEDKRMY

001. Čočková pomazánka	14
002. Hummus (cizrnová pomazánka)	14
003. Jablečná kaše	16
004. Jáhlová kaše	16
005. Nakládaný hermelín	18
006. Párek v rohlíku	18
007. Plněná tortilla se zeleninou a řízečky	20
008. Plněná tortilla s fazolemi a párkem	20
009. Tataráček z Cerie	22
010. Tvarohová pomazánka	22

POLÉVKY

011. Boršč	24
012. Bramborová polévka	24
013. Brokolicová polévka	26
014. Cibulová polévka se sýrem	26
015. Čočková polévka	28
016. Dýňová polévka	28
017. Fazolová polévka se zelím	30
018. Francouzská polévka	30
019. Hladká Anča	32
020. Hrášková polévka	32
021. Květáková polévka	34
022. Pórková polévka se smetanou a sýrem	34
023. Rajská polévka s rýží	36
024. Špenátová polévka	36
025. Zeleninová polévka	38
026. Zeleninová polévka s červenou čočkou	38

027. Zeleninová polévka se smetanou	40
028. Zelná polévka s bramborem a mrkví	40
029. Žampionová krémová polévka	42
Tipy k vaření polévek	42

JÍDLA S RÝŽÍ

030. Bílé fazole se zeleninou na kari	44
031. Čína	46
Tip na neobvyklé uvaření rýže	46
032. Dušená zelenina	48
033. Kung pao	50
034. Seitan na kari s ananasem a smetanou	52

OMÁČKY

035. Fazolky na smetaně	54
036. Fazolové karbanátky v rajské omáčce	54
037. Plněné papriky v rajské omáčce	56
038. Rajská omáčka s těstovinami	58
039. Segedínský guláš	60
040. Smažené sojové plátky s houbovo-bramborovou směsí	62
041. Svíčková omáčka s big steakiem	64
042. Sýrový guláš	66
043. Španělský ptáček s omáčkou	68
044. Zelené fazolky v sýrové omáčce s mandlemi	70
045. Zeleninový guláš s bramborem	72
046. Znojemská omáčka	74
047. Žampionový paprikáš	76

SMAŽENÁ JÍDLA /BRAMBORÁČKY/

048. Bramboráčky se zeleninovou směsí a nivou	80
049. Bramboráčky se zelím a uzeným tofu	80

SMAŽENÁ JÍDLA /KARBANÁTKY/

050. Hraškové karbanátky se špenátem	84
051. Kukuřičné smaženky	84
052. Květákové nebo brokolicové karbanátky	86
053. Ovesné karbanátky s houbami	88
054. Špenátové karbanátky	90

SMAŽENÁ JÍDLA /ŘÍZKY/

055. Řízek obalovaný ve lněném semínku	94
--	----

056. Řízek Robi	96
057. Řízek z Big steaku	98
SMAŽENÁ JÍDLA /OBALOVANÁ/	
058. Obalovaná červená řepa a celer	100
059. Obalované sojové závitky se špenátem a sýrem	102
060. Obalované sojové závitky se zeleninou a nivou	104
061. Obalovaný sýr s cerií	106
062. Párky v těstíčku	108
TĚSTOVINY	
063. Kuskus s fazolemi a kukuřicí	110
064. Kuskus se zeleninou a sýrem	112
065. Špagety s boloňskou omáčkou a sýrem	114
066. Špagety se smetanovou omáčkou s meruňkami	116
067. Špagety se žampionovo – smetanovou omáčkou	118
ZAPÉKANÉ POKRMY	
068. Brambory s cibulkou, hráškem, kukuřicí, smetanou a sýrem	120
069. Brambory s cuketou, mrkví, smetanou a sýrem	122
070. Brambory s květákem, rajčaty, smetanou a sýrem	124
071. Rýže s paprikou, rajčaty, cuketou, smetanou a sýrem	126
072. Těstoviny s hráškem, kukuřicí, mrkví a nivou	128
073. Těstoviny se špenátem, brokolicí a sýrem	130
074. Těstoviny se zelenými fazolkami, rajčaty, smetanou a sýrem	132
OSTATNÍ HLAVNÍ JÍDLA	
075. Bulgur se zeleninovou směsí a uzeným tofu	134
076. Chilli con soya	136
077. Robi se žampiony a rajčaty	138
078. Zeleninový koláč a lá pizza	140
MALÉ SALÁTY	
079. Červená řepa s křenem	142
080. Jablkový salát se smetanou	142
081. Ledový salát se zakysanou smetanou	144
082. Míchaný salát s jogurtovým dipem	144
083. Mrkvovo – celerový salát s jogurtem	146
084. Mrkvovo – jablkový salát s rozinkami	146
085. Pekingské zelí s pomerančem a ananasem	148
086. Pomerančový salát s banánem a oříšky	148

087. Rajčatový salát s cibulkou	150
088. Rajčatový salát s mozzarellou a broskví	150
089. Ředkvičkový salát s mungem	152
090. Tzaziky	152

VELKÉ SALÁTY

091. Ledový salát s mrkví, kukuřicí a Ďobáčky	154
092. Ledový salát s rajčaty a řízečky	156
093. Salát s lehce osmaženou zeleninou	158
094. Zeleninový salát s Robi a žampiony	160
095. Zeleninový salát s uzeným tofu	162

DEZERTY

096. Bílý jogurt s třtinovým cukrem, banánem a jahodami	164
097. Buchty s mákem, tvarohem či povidly	166
098. Dvoubarevná bábovka	168
099. Jablkové řezy s čokoládou	170
100. Kakaový piškot s rozinkami a slunečnicovým semínkem	172
101. Lívance s povidly a zakysanou smetanou	174
102. Ovocné řezy se lněným semínkem	176
103. Perníkový piškot s mákem	178
104. Piškotový dort s ananasem a zakysanou smetanou	180
105. Rychlý piškot s marmeládou a čokoládou	182
106. Řezy s tvarohem a hruškovým želé	184
107. Strouhaný tvarohový koláč	186

GRILOVÁNÍ

108. Hermelín	188
109. Ovoce	188
110. Různé výrobky ze soji či tofu	188
111. Zelenina, houby	190

DIPY

112. Jogurtovo – smetanový s bylinkami	192
113. Rajský	192
114. Smetanovo – hořčičný	192
115. Tatarka	192

ADRESÁŘ

INZERCE

194

197