

OBSAH

NIEKOĽKO SLOV O MNE 11

Prečo som začal písať blog? 12

Prečo som sa stal vegánom? 12

Prečo som napísal knihu? 15

O NÁTIERKACH 17

Pohodlie 18

Chuť 18

Zdravie 21

Univerzálnosť 21

O HUMMUSE 23

Štipka histórie hummusu 24

Zdravotné vlastnosti hummusu 24

AKO VARIŤ STRUKOVINY 29

AKO SI ZJEDNODUŠIŤ ŽIVOT 33

Povinné suroviny vo vašej kuchyni 34

Skladovanie 42

Mierky 43

HUMMUSY 45

Klasický hummus 46

Hummus s pečenou paprikou 49

Stredomorský hummus 50

Indický hummus 53

Hummus s pečenou tekvicou 54

„Maďarský“ pikantný hummus 57

Hummus zo sóje na japonský spôsob 58

Hummus s pečenou červenou repou 61

Chrenový hummus 62

Hummus na grécku nôtu 65

- Cesnakový hummus 66
Hummus s kyslým citrónom 69
Gaštanový hummus 70
Hummus s topinamburom 73
Hummus z červenej fazule v štýle Tex-Mex 74
Hummus z bielej fazule a pečeného cesnaku 77
Hummus z bôbu 78
Hráškovo-mätový hummus 81
Hrachový hummus 82

NÁTIERKY 85

- Nátierka z bielej fazule s rozmarínom 86
Sladká nátierka z čiernej fazule 89
Nátierka z cíceru s pečeným jablkom a škoricou 90
Nátierka z červenej fazule a sušených paradajok 93
Nátierka z bôbu s mäťou 94
Nátierka zo zeleného hrášku 97
Nátierka z fazule 98
Nátierka bez vajíčok 101
Klasická nátierka s tofu 102
Nátierka s tofu a paradajkami 105
Pražená nátierka 106
Trikrát pražená nátierka 109
Nátierka z tofu s pažítkou a red'kovkami 110
Ajvar 113
Baba ghanoush 114
Nátierka z pečeného batátu 117
Klasická papriková nátierka 118
Nátierka z baklažánu 121
Nátierka z pečeného karfiolu 122
Špenátová nátierka 125
Tekvicová nátierka s perníkom 126
Brokolicová nátierka 129
Olivová nátierka 130
Avokádová nátierka so sušenými paradajkami 133
Guacamole 134

- Nátierka tzatziki s avokádom 137
Čokoládová nátierka s avokádom 138
Krém z avokád s čiernou soľou 141
Orechové maslo 142
Domáci orechovo-čokoládový krém 145
Nátierka z červenej repy a vlašských orechov 146
Nátierka z kelových listov 149
Nátierka z kešu 150
Slnečnicová nátierka s jarnou cibulkou a zeleným korením 153
Chrenová nátierka 154
Nátierka z kešu orechov s praženou pohánkou 157
Tahini 158
Čokoládové tahini 161
Slnečnicová nátierka so sušenými paradajkami 162
Nátierka z pečenej papriky s údeným nádychom 165
Kôprová nátierka 166
Slnečnicová nátierka s chipotle a limetkou 169
Maková nátierka 170
Vegánsky paprikáš 173
Čokoládovo-pohánková nátierka 174
Dvojitá pohánková nátierka s čiernou fazuľou 177

PAŠTÉTY 179

- Sójová paštéta v pohári 180
Paštéta zo zelenej šošovice so slivkami 183
Fazuľovo-pohánková paštéta 184
Paštéta z červenej šošovice so sušenými paradajkami 187
Paštéta z bielej zeleniny 188
Paštéta zo záhradky 191
Pečená nátierka z mandlí 192

CHUTNÉ DOPLNKY 195

- Sladko-kyslá omáčka 196
Rastlinné maslo 199
Majonéza z vody z cíceru 200
Sojonéza, čiže sójová majonéza 203