

**Snídaně**

Celozrnné vafle .....	65
Rychlá granola .....	66
Jogurtové lívance .....	67
Horké vločky s kokosem .....	69
Tofu smaženice .....	70
Celozrnné palačinky .....	71

**Polévky**

Fazolová polévka s těstovinami .....	72
Marocká cizrnová polévka .....	73
Rychlá hrášková polévka .....	74
Zimní mrkvová polévka .....	75
Krémová čočková polévka .....	77
Květáková polévka s ořechy .....	78
Italská rajčatová polévka s bílými fazolemi .....	79
Studená melounová „polévka“ .....	80
Sicilská čočková polévka s těstovinami .....	82
Nejrychlejší zeleninová polévka .....	83
Francouzská polévka .....	85
Gazpacho – studená rajčatová „polévka“ .....	86
Lehká polévka z rajčat a papriky .....	87
Bramborovo-cuketová polévka .....	89
Polévka z červených fazolí .....	90
Thajská polévka z čínské zeli, tofu a žampionů .....	91
Borůvková „polévka“ .....	92
Jahodový sen .....	93

**Saláty lehké**

Špenátovo-pomerančový salát se zázvorovým dresinkem .....	94
Thajský okurkový salát .....	95
Zimní salát „halabala“ s jogurtovým dresinkem .....	96
Lilkový salát s kapary .....	97
Rukolový salát s hruškami a parmezánem .....	98
Salát s avokádem a teplým pomerančovým dresinkem .....	99
Brokolice s česnekem a citronem .....	100
Libanonský mrkvový salát s pomeranči .....	102
Salát z pečené papriky a lilku .....	103
Cuketový salát se špenátem, čekankou a žampiony .....	105
Marocký mrkvový salát .....	106
Exotický zelný salát .....	107
Sladký salát z červeného zeli s jablky a rýží .....	109

Ledový salát s tofu a olivami .....	110
Fenyklový salát se vším možným .....	111
Rajčatový salát s bazalkou a rýží .....	112
Pomerančový salát s fenyklem .....	113

**Saláty syté**

Fazolový salát s bazalkou .....	114
Těstovinový salát s chřestem .....	115
Rajčatový salát s knäckebrotem .....	116
Salát z bílých fazolí s citronem a petrželí .....	117
Provensálský čočkový salát .....	118
Chutný salát z luštěnin .....	119
Mexický rýžový salát s tofu .....	120
Zimní salát .....	122
Řecký salát .....	123
Salát ze zelených fazolek s tofu a rajčaty .....	125
Těstovinový salát s cuketou .....	126
Salát z červených fazolí .....	127

**Hlavní jídla lehká**

Chřestové soté s kešú ořechy .....	128
Toskánské žampiony .....	129
Lilek po neapolsku .....	130
Květák s lahůdkovou kukuřicí .....	131
Čínské zeli s arašídami .....	132
Opékaný chřest .....	133
Restovaná mrkev se zázvorem .....	135
Zapečený pórek s parmezánem .....	136
Cuketa na bylinkách .....	137
Žampiony à la Stroganoff .....	138
Topinky s karamelizovanou šalotkou a česnekem .....	139
Pečené červené zeli s jablky .....	140
Růžičková kapusta veselá z vína .....	142
Červené zeli na portském víně .....	143
Gratinovaná řepa s celerem .....	145
Mexická cuketa .....	146
Zeli v sýrové omáčce .....	147
Květák s citronovou hořčicí .....	148
Zázvorový chřest s rajčaty .....	149
Listový špenát .....	151
Spaghetti aglio e olio .....	152
Opékaná zelenina s bylinkami .....	153
Bylinková rajčata se strouhankou .....	154

Bruschetta . . . . .	155
Toasty s hráškovým pyrém . . . . .	157
Opékaný celer s jogurtovou omáčkou . . . . .	158
Hruškové chlebičky s ořechy . . . . .	159
Zelí s rozinkami a kokosem . . . . .	160
Rychlé khičří . . . . .	162
Carpaccio z rajčat s houbovým koktejlem . . . . .	163

### Hlavní jídla sytá

Kukuřičný koláč s koprem . . . . .	165
Těstoviny s ořechovo-sýrovou omáčkou . . . . .	166
Mexická cizrna . . . . .	167
Květák v sezamové omáčce . . . . .	169
Arašídové těstoviny . . . . .	170
Penne s cuketou a tofu . . . . .	171
Cizrna v bylinkové lázni . . . . .	172
Lilek s parmezánem . . . . .	173
Kuskus s praženými ořechy . . . . .	175
Těstoviny s provensálskou omáčkou . . . . .	176
Fusilli s paprikou a cibulí . . . . .	177
„Carbonara“ ze sušených rajčat a uzeného tofu . . . . .	178
Opečené pikantní tofu . . . . .	179
Podzimní soté s čočkou . . . . .	181
Pikantní meruňkové tofu . . . . .	182
Tofu na paprice a žampionech . . . . .	183
Meruňková cizrna . . . . .	184
Pestrý fazolový guláš . . . . .	185
Houbové ragú s fazolemi . . . . .	187
Plněné cukety . . . . .	188
Znojenské bifteky . . . . .	189
Rajčata s rýžovou náplní . . . . .	190
Halušky se žampiony a pažitkou . . . . .	191
Těstoviny s tofu a cuketou . . . . .	193
Houbový paprikáš . . . . .	194
Růžičková kapusta s ořechy a parmezánem . . . . .	195
Pečená vegetariánská sekaná po provensálsku . . . . .	196
Cuketové placky . . . . .	198
Pšeničná placka s fazolemi a zeleninou . . . . .	199
Japonské tofu . . . . .	201
Lívance z cizrny, kyselého zelí a brambor . . . . .	202
Tofu s pastou ze zelených oliv . . . . .	203
Růžičková kapusta s cibulí a citronem . . . . .	204
Cizrna à la Dijon . . . . .	205

Vegetariánská sekaná po thajsku . . . . .	207
Řecký špíz z vegetariánské sekané . . . . .	208
Jitrnicová směs po záhorácku . . . . .	209
Jitrnicové placky . . . . .	210
Polenta . . . . .	211

### Pomazánky, dipy, dresinky, omáčky

Jablečný dresink . . . . .	212
Jogurtový dresink s parmezánem . . . . .	213
Krémový italský dresink . . . . .	214
Arašídový dip s chilli . . . . .	215
Hummus (cizrnová pomazánka) . . . . .	216
Jogurtová omáčka s rajčaty . . . . .	218
Sezamová omáčka s pomerančovou šťávou . . . . .	219
Medový dresink s mákem . . . . .	221
Zázvorová omáčka . . . . .	222
Arašídová omáčka . . . . .	223
Baba ganuš . . . . .	224
Špenátovo-petrželové pesto . . . . .	225
Houbová omáčka s tofu . . . . .	227
Dip z bílých fazolí a bazalky . . . . .	228
Salsa ze sladké kukuřice . . . . .	229
Pečený česnek . . . . .	230
„Kaviár“ ze žampionů . . . . .	231
Citronová pomazánka . . . . .	232
Barbecue omáčka . . . . .	233
Tzatziki . . . . .	235
Guacamole (pomazánka z avokáda) . . . . .	236
Čočková pomazánka s rajčaty . . . . .	237
Špenátová pomazánka . . . . .	238
Kanadské pesto . . . . .	239

### Dezerty

Křupavý jablečný koláč . . . . .	240
Malinová omáčka s medem . . . . .	241
Banány v pomerančové omáčce . . . . .	243
Karibský banánový salát . . . . .	244
Pomerančová rýže . . . . .	245
Karibský ovocný špíz s kokosovou omáčkou . . . . .	247
Banánové koláče (muffiny) . . . . .	248
Ovoce v jogurtu s kokosem . . . . .	249
Zapečené ovoce . . . . .	251
Pytlácké hrušky . . . . .	252