

SEZNAM RECEPTŮ

SNÍDANĚ

Pšeničná kaše s dušenými jablky a pórkem	93
Pohanková kaše, dušená mrkev a jablečné pyré s rozinkami	93
Kaše z kuskusu s mrkví	94
Celozrnné placky (náhražka chleba)	94
Kroupová kaše s mrkví	95
Miso polévka	95
Placky z ovesné mouky s mákem	96
Jáhly s jablky	96
Vločkový pohár nejen pro děti	97
Rýže s mákem	97
Snídaňové poháry	97
Vařená pšenice s kokosem	98
Rýže s jablky	99
Kollathova snídaně	99

POLÉVKY

Cizrnová polévka	100
Dýňová polévka s fazolemi Adzuki	100
Miso polévka	100
Tofu polévka s bramborami a kmínem	101
Brokolicová polévka	101
Bujón s houbičkami Shiitake	102
Krém z červené řepy	102
Cibulačka	103
Dýňová polévka s cibulí	103
Fazolačka	104
Čočková s řepou	104
Bramboračka bez brambor s pohankou	105

Mrkvová polévka s cibulí a červenou čočkou	105
Zeleninová polévka s vločkovým kapáním	105

HLAVNÍ JÍDLA

Fazole Adzuki se zeleninou a řasou	107
Zapečený kuskus se zeleninou a Tavenýrem	107
Kroupy s houbami a Tofu	107
Svíčková se Šmakounem a knedlíkem	108
Luštěninový prejt	109
Červená řepa se žampiony	109
Nastavovaná kaše se smaženou kedlubnou	109
Zlaté placky	110
Kapusta s mrkví (od Ilonky)	110
Špagety se zelím a Tofu	111
Rýže na kari s Tofu	112
Kukuřičné placky se zeleninou	112
Slaný rýžový koláč	112
Zelenina s Tempehem a rýží	113
Podzimní guláš	113
Rizoto s mrkví a cibulí	114
Adzuki s dýní	115
Rýže se špenátem a Tempehem	115
Čína z dýně Hokkaido (můžeme tvořit i z mrkve – od mé kamarádky Janinky K.)	115
Segedínský guláš se šejtanem	116
Tofu krokety	116
Polenta se zeleninou a Tofu	116
Pečená zelenina	117
Jáhlové knedlíky se segedínem	117
Jáhloto s brokolicí a Tavenýrem	118
Zeleninové sabží s rýží	118
Pšeničná kaše s dušenou dýní Hokkaido	118
Tofu ála ryba	119
Kroupy s kokosem, cibule v hrašce a zelenina Nishime	119
Čočka s kuskusem (od mé kamarádky Haničky S.)	120

Omeleta z červené řepy se sýrem	121
Nudle se zeleninou a Tavenýrem	121
Restované houbičky Shiitake s rýží	121
Pohanka se zelím a mrkví	122
Rýže s napařenou zeleninou a Tofu	122
Pečené brambory se zeleninou	123
Kuskus s rajčaty a mozzarellou (spíše letní jídlo)	124
Pečená zelenina v troubě (od mé kamarádky Jitunky K.)	124
Tofu s řasou Arame	125
Sushi	125

SALÁTY

Salát z fazolí Adzuki	128
Salát z čínského zelí se sojanézou	128
Salát z červené řepy	128
Pickles v umeoctě	128
Rychlé pickles z čínského zelí s umeoctem	129
Pickles z červeného zelí	129
Rýžový salát	129
Salát z bulguru	130
Naložené fazole	131
Salát z kysaného zelí	131
Přílohový salátek ke smaženým jídlům	131

POMAZÁNKY

Pomazánka ze žampionů	132
Pomazánka cizrnová	132
Pomazánka Tofu (vaječná)	132
Pomazánka ořechová	133
Pomazánka luštěninová	133
Cibulové máslo	133
Paštika z fazolí	134

CUKROVÍ

Nepečené

Kukuřičné cukroví s karamellem	135
Rafaelo kuličky	135
Jáhlové kuličky	135
Müsli košíčky	136
Ovocné špejle	137
Krtčí hromádky	137
Adzukové kuličky	137
Datle plněné mandlovým marcipánem	138
Fíkové suky	138
Ovocné kostičky s Agarem	139
Sezamovo-slunečnicové hrudky	139

Pečené

Sojové placičky	140
Židovské cukroví	140
Mrkvové sušenky	141
Pracny	141
Čokoládové kuličky	141

KOLÁČE

Jáhlový koláč s mákem a drobenkou	143
Makový makrobiotický koláč z kuskusu	143
Nepečený jáhlový koláč (do kulaté formy)	144
Jáhlové koule plněné	144
Kvazi bochánek	145
Agarové poháry nejen pro děti	146
Rýžový koláč s mákem	146
Makrobiotický dort s Agarem	146
Jablečné muffinky	148
Tvarohová štola	148

BEZLEPKOVÉ DOBROTY

Rýžový koláč do kulaté formy	149
Závin z křehkého těsta	149
Olejové bezlepkové buchty	150
Bezlepkový chleba	150
Jogurtový bezlepkový chleba	150
Agarová pochoutka	151
Bezlepková pudinková bábovka (od kamarádky Ivanky V.)	151