

Obsah

Úvod	xi	• Taco salát	32
Kapitola 1: Nápoje a smoothies	1	• Pikantní pepitas	33
• Kiwi-jahoda	4	• Salát Caesar	34
• Očistný koktejl	4	• Bazalkový sýr	36
• Duhový koktejl	7	• Senzačně zelený salát	37
• Yogi džus	7	• Salát s houbičkami shiitake	38
• Červené očarování	8	• Jemný salát s pestem	40
• Ananasový enzymový koktejl	8	• Křupavá rajčátka	41
• Jablečný twist	10	Kapitola 3: Marinovaná zelenina	43
• Pikantní rajčatový koktejl	10	• Jihoamerická zelenina	44
• Tropický twist	13	• Italská zelenina	46
• Zelený džus	13	• Pikniková zelenina	46
• Kapustová vzpruha	14	• Sladká zelenina	47
• Jablko-citron-zázvor	14	• Kari zelenina	47
• Mandlové mléko	17	• Španělské pikantní tykve	47
• Mléko z brazilských ořechů	17	Kapitola 4: Chuťovky a předkrmy	49
• Smoothie Veselý banán	18	• Carpaccio z lilku	50
• Smoothie Našlehané avokádo	18	• Carpaccio z cukety a chřestu s bazalkovým sýrem	52
• Smoothie Smetanová bruskev	19	• Numi závitky	57
• Smoothie Báječný fík	19	• Plněné houby	58
• Smoothie Sladká jahoda	20	• Sushi závitky se shiitake	60
• Zelené smoothie	20	• Thajské jarní závitky	63
• Granátové smoothie	21	• Závitky s pestem	64
• Smoothie Harmonie	22	• Kari kornoutky	65
• Smoothie Tančící duha	22	• Empanadas	66
• Právě čokoládové smoothie	23	• Merlikové koláčky	67
• Smoothie Zenová energie	23	• Kaki s pikantním sýrem	68
Kapitola 2: Supersaláty	25	• Ďábelská rajčátka	69
• Barevný letní salát	28	• Nachos z Nového Mexika	70
• Salát se skořicovými fíky	30	• Miso polévka s shiitake	73
• Skořicové fíky	30	• Jemná dýňová polévka	74
• Tahini fíky	31	• Polévka s tortilami	76

Kapitola 5: Dipy, pomazánky, chleby a kreky.....79

• Tahini sýr	81
• Mandlový sýr	82
• Smetanový sýr	82
• Sýr s chipotle	83
• Makadamovo-špenátová ricotta	84
• Pistáciové pesto	86
• Prínová zakysaná smetana	86
• Dresink miso	87
• Pyré z červených kapí	87
• Marinara se slunečnými rajčaty	89
• Slunečná rajčata	89
• Česneková pomazánka	90
• Dresink Caesar	90
• Avokádová pomazánka s limečkou	91
• Kamutový chléb s olivami	92
• Mandlový chléb	93
• Cibulový chléb s máslem	93
• Kokosové (kokó) wrapy	94
• Cuketový wrap se lnenými semínky	96
• Sicilské lnené kreky	99
• Kukuřičné čipsy	99
• Solná toja	100
• Pikantní tortilly	100
• Zelené guacamole	101

Kapitola 6: Hlavní chod z lahodných sýrových pokrmů.....103

• Samosa plněné dědicvím našich předků	105
• Zahradní zvěřinky s tahini	106
• Topaz Pizza	108
• Kukuřičné tamles	111
• Živé lasagne	112
• Asijská túza	114
• Houbové palačinky	117

• Sýrový vývar s nudlemi	118
• Makadamový kari koko wrap	119
• Baja burrito	120
• Tlayuda	123
• Quesadilla nového věku	124
• Enamadská enchilado	125
• Tortellini s pestem	127
• Dýňové ravioli	128
• Špagety s citronovým pestem	129
• Smetanová pizza	130
• Ponini se sladkou cibulkou	131
• Česnekové pomazánkové máslo	131

Kapitola 7: Sladké, slané a zdravé dezerty.....133

• Skořicové omáčka	134
• Čokoládová omáčka	134
• Maitová omáčka	134
• Jahodová omáčka	135
• Karamelová omáčka	135
• Vanilková omáčka	135
• Zmrzlínový základ	136
• Makadamový základ na tyčinky	136
• Čokoládový základ	137
• Základ pro ořechovou mouku	137
• Superpotravinnový snok s čokoládovým ganache	138
• Mandlové košíčky	138
• Broskve se smetanou	141
• Malinový cheesecake	142
• Neopolský parfét	142
• Kapučino crème brûlée	143
• Skořicové fily se sýrem	144
• Sýrové pikénko s datlemi	145
• Sladký chléb a sýr s paprem	146
• Vanilková zmrzlina	149
• Zmrzlino čokomint	149

• Zmrzlina Pečený čaj	149	• Ananasový sendvič	161
• Toffee tyčinky	150	• Pekanová koláčová krusta	161
• Citronovo-granátové tyčinky	150	• Hruškový koláč	162
• Skořicovo-fíkové tyčinky	150	• Koláč s lesní směsí	162
• Javorové cookies s pistáciemi	152	• Jablkový koláč	164
• Pekanové cookies s jablky, fíky a skořicí	152	• Dýňový koláč	166
• Cookies s kousky čokolády	154	• Banánový koláč	166
• Italské piniové cookies	155		
• Čokoládové pralinky s krvavým pomerančem	156	<i>Doslov</i>	169
• Čokoládové pralinky s mátovou náplní	156	<i>O autorkách</i>	172
• Čokoládové pralinky s pekanovými ořechy	157		
• Dortík Krémový polibek	158		
• Čokoládový dort	159		

Carpaccio – /karpačo/ – typ předkrmu. V podstatě vše, co je nakrájeno na tenké plátky a podáváno v syrovém stavu, doplněné omáčkou.

Cookies – z anglického *cookie*, koláček. Jedná se o tradiční americké sušenky.

Dip – druh omáčky, do které se namáčí kousky jídla, např. kousky zeleniny či tortilové čipsy. Slovo *dip* doslova znamená *ponořit* či *namočit*.

Salsa – druh omáčky, která se připravuje z nejrůznějších kombinací zeleniny, ať už rozmixované či jemně nasekané. Základem pravé mexické salsy jsou rajčata. Salsa se podává k tortilovým čipsům, salátům, zelenině, ovoci, mexickým jídlům typu *tapas*, *burrito* apod.

Smoothie – hutný a vydatný koktejl, který připravíme rozmixováním nejrůznějších kombinací zeleniny a/nebo ovoce, a to celých plodů (odstraňují se pouze nejedlé části, jako např. pecky, jádřince či banánové slupky). Pokud se připravuje ve vysokorychlostním mixéru, je možné dosáhnout velmi hladké, až krémové textury. Odtud *smoothie*, od slova *smooth*, což znamená *hladký* či *jemný*.

Wrap – doslova znamená *zabalit*. Běžně se jedná o druh pšeničné chlebové placky, do které se zabalí například zeleninová směs. V této knize se jedná o tenký plát připravený rozmixováním důmyslné kombinace ingrediencí, následným rozetřením do tenké vrstvy a usušením, s cílem získat suchou, avšak stále pružnou „placku“. Svou podstatou může *wrap* připomínat listy *nori*, které se používají pro přípravu *sushi*.