

obsah

jaro

- 28 Jarní polévka z pečené kedlubny s opékanými listy
- 30 Polévka z celeru pečeného v lógru
- 32 Tabbouleh salát z jáhel
- 34 Tvarůžkový tatarák
- 36 Cibulový chleba
- 38 Lehký cuketový tataráček
- 40 Rajčatový chléb
- 42 Pučálka z naklíčeného hrášku
- 44 Mačkaný hrášek, bramborové noky z pánve, cuketové rolky se sýrem
- 46 Domácí pasta s liškami
- 48 Chřestové rizoto s nedopitým frizantečkem a veganským parmezánem
- 50 Dušená pohanka s červenou řepou a libečkem
- 52 Palačinky se špenátem z kopřivy, krémový sýr s rajčaty
- 54 Gratinovaná řepa s pohankou
- 56 Krokety z brambor, bazalkový skyr
- 58 Slané lívance s brynzou a medvědí česnekem
- 60 Koblížky pečené v troubě s hruškovým džemem

léto

- 66 Marinovaný celer a okurkový salát s mátou
- 68 Langoše s trhanou hlívou a zakysanou smetanou
- 70 Patizon s pestem z medvědího česneku
- 72 Pečený plněný lilek, karotkové pyré s kokosovým mlékem
- 74 Kapustové závitky pečené s rajčaty, bylinkový bulgur
- 76 Pečený květák v sýrové krustě, salát z červené řepy s tvarohem a balsamicem
- 78 Halušky s pestem s libečkem a pečenými paprikami
- 80 Celerový cottage steak, salát z nových brambor, kopr
- 82 Cuketové lokše s fazolovým ragú
- 84 Meruňkové kari
- 86 Lehké jahodové knedlíky se studenou omáčkou
- 88 Broskvovo-rebarborový bezlepkový koláč bez přidaného cukru
- 90 Veganské bábovičky s bílou čokoládou
- 92 Broskvový salát s melounem
- 94 Marmeláda ze zelených rajčat

podzim

- 100 Dýňová polévka s praženými semínky
- 102 Kyselo ze starého chleba
- 104 Teplý salát s červenou řepou a pečenými kaštany
- 106 Brokolicový nákyp
- 108 Plněná pečená dýně
- 110 Rajčata plněná jáhlovou nádivkou s bylinkami
- 112 Ravioly s červenou řepou a podmáslem s kozím sýrem
- 114 Pohankový houbový kuba s portobello steakem
- 116 Fazole pečené v troubě s olivami a tymiánem
- 118 Bramborový guláš
- 120 Žitný dalamánek
- 122 Svičková s brusinkovými noky ze starého pečiva
- 124 Recept prababičky Priscy Makó na rodinný maďarský koláč
- 126 Jednoduchý bezlepkový jablečný crumble
- 128 Dýňový dort s rakytníkem

zima

- 134 Silvestrovská pomazánka z pečené zeleniny
- 136 Hřejivá pomazánka ze žlutého hrachu
- 138 Francouzská čočka puy se zbylým proseccem a modrým sýrem
- 140 Dýňový burger, cizrnová majonéza, hranolky z kořenové zeleniny
- 142 Pohankový karbanátek, omáčka z hlívy královské, pečená cizrna
- 144 Pikantní chilli sin carne s kukuřičnou plackou
- 146 Boloňská omáčka s červenou čočkou
- 148 Prejt z fazolí adzuki, nakládané zelí, cibulová roláda
- 150 Celerové rybí prsty, jemný bramborový salát
- 152 Segedínský guláš
- 154 Pastýřský koláč s estragonem
- 156 Veganské lanýže
- 158 Kávový dort z lógru s chilli
- 160 Perníčky bez přidaného cukru
- 162 Moje vánočka

něco navíc

- 168 Meduňkový sirup
- 170 Vodní pickles s umeoctem
- 172 Nakládaná cuketa
- 174 Dresinky na salát
- 176 Pampeliškový med mojí mámy
- 178 Bylinková sůl
- 180 Bylinkové oleje
- 182 Marinovaná vejce
- 184 Jablečný ocet z jablečných slupek
- 186 Vývar ze slupek



veganský recept



bezlepkový recept