

Obsah

Úvod	xi
------------	----

Kapitola 1: Nápoje a smoothies 1

• Kiwi-jahoda	4
• Očistný koktejl	4
• Duhový koktejl	7
• Yogi džus	7
• Červené očarování	8
• Ananasový enzymový koktejl	8
• Jablečný twist	10
• Pikantní rajčatový koktejl	10
• Tropický twist	13
• Zelený džus	13
• Kapustová vzpruha	14
• Jablko-citron-zázvor	14
• Mandlové mléko	17
• Mléko z brazilských ořechů	17
• Smoothie Veselý banán	18
• Smoothie Našlehané avokádo	18
• Smoothie Smetanová broskev	19
• Smoothie Báječný fík	19
• Smoothie Sladká jahoda	20
• Zelené smoothie	20
• Granátové smoothie	21
• Smoothie Harmonie	22
• Smoothie Tančící duha	22
• Právě čokoládové smoothie	23
• Smoothie Zenová energie	23

Kapitola 2: Supersaláty 25

• Barevný letní salát	28
• Salát se skořicovými fíky	30
• Skořicové fíky	30
• Tahini fíky	31

• Taco salát	32
• Pikantní pepitas	33
• Salát Caesar	34
• Bazalkový sýr	36
• Senzačně zelený salát	37
• Salát s houbičkami shiitake	38
• Jemný salát s pestem	40
• Křupavá rajčátka	41

Kapitola 3: Marinovaná zelenina 43

• Jihoamerická zelenina	44
• Italská zelenina	46
• Pikniková zelenina	46
• Sladká zelenina	47
• Kari zelenina	47
• Španělské pikantní tykve	47

Kapitola 4: Chuťovky a předkrmy 49

• Carpaccio z lilku	50
• Carpaccio z cukety a chřestu s bazalkovým sýrem ..	52
• Numi závitky	57
• Plněné houby	58
• Sushi závitky se shiitake	60
• Thajské jarní závitky	63
• Závitky s pestem	64
• Kari kornoutky	65
• Empanadas	66
• Merlíkové koláčky	67
• Kaki s pikantním sýrem	68
• Ďábelská rajčátka	69
• Nachos z Nového Mexika	70
• Miso polévka s shiitake	73
• Jemná dýňová polévka	74
• Polévka s tortilami	76

Kapitola 5: Dipy, pomazánky,

chleby a krekry79

- Tahini sýr81
- Mandlový sýr82
- Smetanový sýr82
- Sýr s chipotle83
- Makadamovo-špenátová ricotta84
- Pistáciové pesto86
- Piniová zakysaná smetana86
- Dresink miso87
- Pyré z červených kapií87
- Marinara se slunečnými rajčaty89
- Slunečná rajčata89
- Česneková pomazánka90
- Dresink Caesar90
- Avokádová pomazánka s limetkou91
- Kamutový chléb s olivami92
- Mandlový chléb93
- Cibulový chléb s mákem93
- Kokosové (koko) wrapy94
- Cuketový wrap se lněnými semínky96
- Sicilské lněné krekry99
- Kukuřičné čipsy99
- Salsa rojo100
- Pikantní tortily100
- Zelené guacamole101

Kapitola 6: Hlavní chod z lahodných

syrových pokrmů103

- Samosa plněná dědictvím našich předků105
- Zahradní závitky s tahini106
- Topaz Pizza108
- Kukuřičné tamales111
- Živé lasagne112
- Asijská fúze114
- Houbové palačinky117

- Syrový vývar s nudlemi118
- Makadamový kari koko wrap119
- Baja burrito120
- Tlayuda123
- Quesadilla nového věku124
- Ensenadská enchilada125
- Tortellini s pestem127
- Dýňové ravioli128
- Špagety s citronovým pestem129
- Smetanová pizza130
- Panini se sladkou cibulkou131
- Česnekové pomazánkové máslo131

Kapitola 7: Sladké, slané

a zdravé dezerty133

- Skořicová omáčka134
- Čokoládová omáčka134
- Mátová omáčka134
- Jahodová omáčka135
- Karamelová omáčka135
- Vanilková omáčka135
- Zmrzlinový základ136
- Makadamový základ na tyčinky136
- Čokoládový základ137
- Základ pro ořechovou mouku137
- Superpotravinový snack s čokoládovým ganache138
- Mandlové košíčky138
- Broskve se smetanou141
- Malinový cheesecake142
- Neapolský parfet142
- Kapučino crème brûlée143
- Skořicové fíky se sýrem144
- Sýrové prkénko s datlemi145
- Sladký chléb a sýr s pepřem146
- Vanilková zmrzlina149
- Zmrzlina Čokomint149

• Zmrzlina Pečený čaj	149
• Toffee tyčinky	150
• Citronovo-granátové tyčinky	150
• Skořicovo-fíkové tyčinky	150
• Javorové cookies s pistáciemi	152
• Pekanové cookies s jablky, fíky a skořicí	152
• Cookies s kousky čokolády	154
• Italské piniové cookies	155
• Čokoládové pralinky s krvavým pomerančem	156
• Čokoládové pralinky s mátovou náplní	156
• Čokoládové pralinky s pekanovými ořechy	157
• Dortík Krémový polibek	158
• Čokoládový dort	159

• Ananasový sendvič	161
• Pekanová koláčová krusta	161
• Hruškový koláč	162
• Koláč s lesní směsí	162
• Jablkový koláč	164
• Dýňový koláč	166
• Banánový koláč	166

<i>Doslov</i>	169
---------------------	-----

<i>O autorkách.</i>	172
---------------------------	-----

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 chipsy. 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 chipsům, 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*.