

obsah



Spižirna svědomité hospodyňky 6

Marocká čočková polévka 23

Hrášková polévka s citronovou kůrou
a mátou 25

Marocká kapustová polévka s cizrnou . 27

Alžírská rajčatová polévka s pomerančovou
kůrou a pečenými batáty 29

Harira – marocká cizrnová polévka . . . 31

Západoafrická polévka s fazolemi černé
oko, rajčaty a špenátem 33

Západoafrická batátová polévka
s arašídami 35

Karibská kukuřičná polévka se zázvorem,
koriandrem a bílým pepřem 37

Jamajská špenátová polévka 39



Arabská (a turecká) čočková polévka. . . 45

Libanonská mrkvová polévka s tahini . . 47

Zeleninová turecká polévka s orzo. . . . 49

Polévka z červené řepy a kapusty s rýží 51

Íránská luštěninová polévka s bylinami
a melasou z granátových jablek 53

Čočková Tom Yum59
Thajská zeleninová polévka s arašídy, houbami a kokosovým mlékem.61
Květáková polévka na thajském curry63
Zeleninová miso polévka s houbami shiitake65
Indonéská rajčatová polévka s citronovou kůrou67
Jednoduchá sladkokyselá čínská polévka69
Yang vývar s miso a rýžovými nudlemi71



Rasam z Majjúru79
Rajčatový rasam81
Rasam s kokosovým mlékem83
Citronový rasam se žlutou čočkou85
Palak soup87
Řepová polévka s červenou čočkou89





- Krémová květáková polévka
s pomerančovou kůrou a praženými
mandlemi 95
- Andaluská cizrnová polévka s rozmarýnem
a olivami 97
- Toskánská fazolová polévka s rajčaty
a uzenou paprikou 99
- Kapustová polévka z Provence 101
- Lefki fasolada – řecká fazolová polévka
s řapíkatým celerem 103
- Minestrone Verde s mandlovým
parmezánem 105
- Francouzská rajčatová cibulačka
s červeným vínem a bylinkovými tofu
knedlíčky 107
- Gazpacho s vodním melounem 109
- Bramborový krém s pečenými žampiony,
česnekem a šalvějí 111
- Dýňovka ze Středomoří 113



- Slovenská kapustnica se sušenými
švestkami 117
- Česká zelňačka s hříbký a uzeným
tempehem 119
- Bylinková čočková polévka s uzeným
tempehem nebo tofu 121
- Gulášová polévka s hlívou, bramborem
a marinovanou červenou cibulí 123
- Zimní bílá fazolačka s kořenovou
zeleninou, kroupami a česnekem. 125
- Dýňové opojení 127
- Hrachová polévka s karamelizovanou
cibulkou a výpečky z celeru a uzeného
tempehu 129

Boršč	135
Boršč s kysaným zelím a červenými fazolemi.	137
Svekolník	139
Rassolník	141
Kapustňák.	143
Zeleninová polévka s pohankou a houbami.	145
Jarní kopřivová polévka	147
Arménská čočková polévka se sušenými meruňkami	149
Lobio.	151



131

Dýňová polévka s pečenými jablky, badyánem a skořicí	155
Řepová polévka s pomerančovou šťávou a zázvorovo-kokosovou smetanou	157
Polévka z červené čočky s citronovou kůrou a sušenými rajčaty.	159
Bramboračka z nových brambor s bylinkami, zeleným chřestem a cizrnovou moukou	161
Čočková polévka s pečenou kapií	163
Epilog k zamyšlení	164
Napsala a uvařila; vyfotografoval	165
Poděkování	166
Použité zdroje	166
Inspirace pro (nejen) začínající vegetariány a vegany.	167



153