

## Dyňová polévka

1 kg dýně hokaido, 2 větší cibule, 5 mrkví, ½ celeru, 1 petržel, zeleninová kostka, kousek másla, kurkuma, sůl a ½ litru smetany 12%.

Dýni nakrájíme na 2 cm kostky, cibuli osmahneme do zlatova a přidáme k dýni. Ze zeleniny uvaříme vývar 2 litry a nalijeme na dýni všechno povaříme 20 minut pak dáme vychladnout. Celer z vývaru vytáhneme. Po vychladnutí tyčovým mixérem všechno rozmixujeme a dáme vařit, posbíráme pěnu a přidáme trochu soli, kurkumu a smetanu.

## Zelenina v těstíčku

5 ks vajec, 3 lžíce strouhanky, 1 lžička soli, uzený sýr nastrouhat a všechno našlehat potom můžeme namáčet různé druhy zeleniny a smažit na oleji. Zeleninu před smažením můžete mírně povařit ve slané vodě.

Květák, brokolici, celer, cuketu, brambor, patizon, cibuli aj. dle vlastního výběru

## Zeleninová pánev

Cibule, česnek, ředkvičky, okurka, mrkev, cuketa, aj. dle vlastního výběru lehce na másle osmahneme a zalijeme našlehanými vejci s nastrouhaným uzeným sýrem. Zeleninu můžeme okořenit grilovacím kořením na zeleninu a vejce osolíme.

Na talíř připravíme zeleninovou podestýlku z ledového salátu, okurky, ředkvičky aj. Hotovou amoletu přemístíme na podestýlku.

## Dyňové placičky

550 g dyňe hokaido, 2 větší brambory, 2 vejce, 4 lžíce kukuřičného škrobu, 4 lžíce hladké mouky, sůl, pepř

Dip

150g řeckého jogurtu, 2 stroužky česneku, lžičku medu, sůl, pepř, chili

Dýně a brambory natřít na hrubém struhadle přidat vejce, škrob, mouku a koření. Promíchat a smažit na lívancové pánvi

## Zeleninové saláty

Mrkev a jablko nastrouhat na jemném struhadle . Přidat šťávu z 1 citrónu 1 lžičku medu a olej nejlépe kokosový MCT

Z červené řepy s křenem nastrouhat a okořenit , se zelí nastrouhat lehce povařit okořenit sůl, pepř, cukr a olej na konec cibuli.

## Kedlubny na smetaně

Natřít kedlubny na hrubém struhadle dát povařit osolit a na konec přidat zakysanou smetanu a smetanu na vaření jako přílohu vařené brambory na kostičky

## Bramboráky

Natřít brambory na hrubém struhadle včetně cibule a česneku podle chuti, přidat 3 lžíce strouhanky 2 vejce, sůl, pepř, kmín, majoránku a smažit

## Mrkev jako příloha

Nastrouhat na hrubém struhadle uvařit z kouskem másla, trochu osolit a přidat kurkumu. Může se podávat se zeleninovou omeletou.

## Čočka se zeleninou

Uvařit čočku trochu osolit přidat česnek, majoránek různé druhy zeleniny dle chuti

Obecně luštěniny a ořechy

## Ovocná a zeleninová rýže

Podusit na másle banán, hrušku, švestku, hrozno, jablko posypat skořicí nebo skořicovým cukrem dle chuti v druhém hrnci uvařit rýži osolit a pak všechno dohromady promíchat.

Stejný postup zvolíme na zeleninovou rýži akorát místo ovoce dáme různé druhy zeleniny a koření

## Ovocná mísa

Do mísy nakrájíme banán, hrušku, hrozno aj ovoce dle chuti, posypeme skořicí, přidáme ovocný jogurt a nanukový dort

## Ovocný nápoj

Do nádoby nakrájíme banán, hrušku skořicí, přidáme 3 lžičky džemu a zalijeme ½ litru kyšky. Vše důkladně rozmixujeme tyčovým mixérem.

