



Brambora-celerové placičky

700 g brambor, 300 až 400 g celeru, 1 velkou cibuli, 100 až 120 g hladké mouky, 2 vejce. sůl a mletý černý pepř, olivový olej

~~~~~

### **Zeleninový tatarák**

2 polévkové lžíce nastrohaného celeru, 2 polévkové lžíce nastrohané mrkve, 4 polévkové lžíce mletých vlašských ořechů, 4 polévkové lžíce strouhaného sýra, 4 stroužky česneku, 1/2 menší cibule, 1 polévková lžíce sojové omáčky, 1 polévková lžíce worcestrové omáčky, 1 polévková lžíce hořčice, 1 polévková lžíce oleje, tabasco, mletý černý pepř, sůl

~~~~~

Petrželový salát

300 g petržele, 2 malé kelímky bílého jogurtu, 2 ks jablek, 100 g rozinek, 1 kelímek smetany, špetka soli

~~~~~

### **Celerovo-mrkvová pomazánka**

1/2 menší bulvy celeru, 1 velkou nebo 2 menší mrkve, 1 pomazánkové máslo bez příchutě, 2 vejce uvařená natvrdo (ale nepřevařená, postačí vařit je tak 5 -6 minut), na dochucení –  
- citronová šťáva, sůl, bílý pepř, špetka cukru, lžička hořčice





### **Celerová polévka s ovesnými vločkami**

2 lžíce oleje, 1 cibule, 1 kostka bujonu, 1 ks vejce, 4 lžíce ovesných vloček, 1 špetka soli, 1/2 ks celeru, pažitka

~~~~~

Mrkvové placičky se slaninou

3 ks mrkve, 2ks (stvolý) řapíkatého celeru, 2 ks vejce, 50 gr slanina, 1 ks chilli paprička, celerová nať (cca hrst), sůl, mletý pepř

~~~~~

### **Celerové karbanátky**

2 větší kuřecí prsa, 1 větší celer, sůl, pepř, 2 lžičky žlutého kari, lžíci olivového oleje, lžíci hladké mouky, zakysanou smetanu nebo kvalitní majonézu k podávání

~~~~~

Petrželový koktejl

400 ml voda, 1 hrst petrželová nať, 1 lžíce med, šťáva z 1/2 citronu (balsamico s příchutí citrusových plodů)





Mrkvové placičky – raw strava

80 g mrkev, 20 g lněná semínka, 10 g mák, 10 g med, mandle, sušené brusinky

ㄗㄗㄗㄗㄗ

Mrkvové lívanečky

1 ks mrkev, 250 g zakysaná smetana, 50 ml mléko, 2 lžíce hnědý rum, 50 g moučkový cukr, 2 ks vejce, 130 g hladká mouka, ½ prášek do pečiva, špetka soli, olej na smažení

ㄗㄗㄗㄗㄗ

Mrkvové řezy z Poděbrad

500 g mrkve, 300 g moučkového cukru, 4 vejce, 200 g oleje, 500 g polohrubé mouky, 1 a 1/2 prášku do pečiva, (mohou být i oříšky), tuk a mouka na plech

ㄗㄗㄗㄗㄗ

