

WSTĘP → 7
ROŚLINNA PODRÓŻ PO ŚWIECIE → 11
SPRZĘTY I MIARY KUCHENNE → 30

ŚNIADANIA 33

MAŁE DANIA 65

ZUPY 107

DUŻE DANIA 149

**DESERY
197**

**NAPOJE
225**

**PRZEPISY
PODSTAWOWE
251**

ADRESY ULUBIONYCH SKLEPÓW → 260

LISTA PRZEPISÓW → 266

INDEKS → 268

LISTA PRZEPISÓW

ŚNIADANIA

Czekoladowa gryczanka → 35
Wypasiona owsianka z Kopenhagi → 37
Buraczana granola → 39
Paprykarz jaglany → 41
Musztardowa pasta z dyni → 43
Smalec z porów i gruszek → 45
Faux gras → 47
Tapenada z fig i oliwek → 49
Pasta z białej fasoli z rodzynkami → 51
Wietnamskie naleśniki bezglutenowe → 53
Congee → 55
Śniadaniowy dal z soczewicy → 57
Jabłkowa ryżanka garam masala → 59
Awokado z kokosowym bekonem → 61
Masło dyniowe → 63

MAŁE DANIA

Tatar z suszonych pomidorów → 67
Najlepsze placki ziemniaczane → 69
Roladki z bakłażana ze spaghetti → 71
Socca → 75
Pietruszka po tunezyjsku → 77
Fasolka szparagowa z kokosem → 79
Ziemniaki z Bombaju → 81
Spring rolls → 83
Botwinka po wietnamsku → 85
Tajska sałatka z kalarepy → 87
Fistaszkowa surówka z marchwi → 89
Koreańska mizeria → 91
Bakłażany po japońsku → 93
Szaszłyki ze szparagów → 95
Sesamowa surówka z pora → 97
Nuggetsy z boczniaka → 99
Szparagi elote → 101
Bobomole → 103
Meksykańska surówka z łodyg brokuła → 105

ZUPY

Barszcz ukraiński → 109
Żydowski kapuśniak → 111
Żurkowy krem z selera → 113
Rewolucyjny rosół → 115
Chłodnik z kalafiora → 117
Ribollita z jarmużem → 119
Hiszpańska zupa z ciecierzycą → 121
Sycylijski krem z bobu → 123
Turecka soczewicowa → 125
Krem z pietruszek z tahiną → 127
Grecka ciecierzycowa z cytryną → 129
Herbaciana zupa pomidorowa → 131
Laksa z fasolką → 133
Tom kha → 135
Pho → 137
Zupa kimchi → 141
Krem z batatów z romesco → 143
Chłodnik z awokado z chimichurri → 145
Meksykańska zupa kukurydziana → 147

DUŻE DANIA

Szwedzkie klopsiki z żurawiną → 151
Grzybowe mielone → 153
Bolognese weganese → 155
Caponata z zimowych warzyw → 159
Orecchiette z rzodkiewką i czosnkiem → 161
Lasagne z selera → 163
Grzybowy Stroganow → 167
Paprykowy gulasz węgierski → 169
Czakałaka → 171
Malijski gulasz z masłem orzechowym → 173
Zielone curry → 175
Ziemniaczane massaman curry → 179
Grzybowe mapo tofu → 181
Seler kung pao → 183
Naleśnik z kimchi → 185
Kapusta z Kerali → 187
Curry buraczane → 189
Indyjski falafel → 191
Curry dla wiecznie głodnych chłopaków → 193
Fasola z Puerto Rico → 195

DESERY

Babka pomidorowa → 199
Bajaderki ciecierzycowe → 201
Ciasto dyniowe Earl Grey → 203
Ukraińska chałka słonecznikowa → 205
Włoskie ciasto cukiniowe → 207
Sycylijski biały pudding → 209
Magiczny mus czekoladowy → 211
Gruszka sticky rice → 213
Pudding kukurydziany → 217
Gruszki z tajską bazylią → 219
Anko → 221
Lody z masłem orzechowym i curry → 223

NAPOJE

Kompot marchewkowy z rabarbarem → 227
Rosyjski grzaniec jeżynowy → 229
Kawa po islandzku → 231
Mrożona kawa z Algierii → 233
Arabski napój morelowy → 235
Złote mleko → 237
Masala chai na rano i na wieczór → 239
Napar z trawy cytrynowej → 243
Koreański napar z prażonego ryżu → 245
Horchata → 247
Karaibski poncz marchewkowy → 249

PRZEPISY PODSTAWOWE

Domowy bulion w proszku → 252
Bulion ulubiony → 252
Sos pieczeniowy ze śliwką → 253
Paszтет pieczeniowy z recyklingu → 253
Wegański majonez doskonały → 254
Majonez z pieczonym czosnkiem → 254
Koreański majonez → 255
Ryż z liśćmi curry i orzechami nerkowca → 255
Kasza gryczana ulubiona → 256
Purée ziemniaczane z jabłkiem → 256
Kimchi → 257
Kimchi z recyklingu → 257
Purée z dyni → 258