



371289

Wstęp	9
PRZYSTAWKI	12
Najlepsza na świecie ziemniaczana zupa krem	14
Zupa pomidorowa z azjatycką nutą	16
Odświeżająca zupa marchewkowa z mango i imbirem	20
Azjatycki krem z brokułów i szpinaku	22
Zupa z zielonej herbaty	24
Zupa dyniowa z pianką pietruszkową	28
Wegański żurek	32
Krem pieczarkowy	36
Zupa krem z kalarepy	38
Laksa	40
Empanady z czerwoną fasolą	44
Suflet serowy z gruszką	48
Jajka po turecku	50
Wegańska babka pełna ziół	54
Grzanka z arbuзем, burakiem i kozim serem	58
Cukinia z orzechami włoskimi i kremowym serkiem	60
Sałatka ze szpinaku	62
Sałatka z roszponki i orzechów włoskich	64
Wegański smalec	66
Paszтет warzywny	68
Hummus w trzech odsłonach	70

DANIA GŁÓWNE.....	72
Meksykańska zupa z czerwoną fasolą i awokado	74
Francuska zapiekanka ziemniaczana	78
Pikantny bigos z cukinii	82
Prosta potrawka z pieczarek i cebuli z whisky	84
Pieczone warzywa w boskim sosie	86
Pieczona feta z warzywami, ciecierzycą i sosem cytrynowo-miętowym	88
Bakłażan teriyaki z groszkiem	90
Rotolo ze szpinakiem	92
Wegański „kurczak” w sosie z coli, podany z purée i szparagami z patelni	96
Arancini	100
Prosty sos mole z tofu	102
Tofu w sosie śliwkowym	104
Smażona kapusta pekińska z tofu i pieczarkami	106
Aromatyczne curry z czerwoną soczewicą	108
Wegański palak paneer	110
Wegańskie etouffee	112
Tortelli alla lastra	116
Tagliatelle z wegańskim sosem alfredo	118
Bassotti.....	122
Risotto cytrynowe.....	124
Pierozki momo z sosem chutney.....	128
Chińskie naleśniki z „kaczką” z chlebowca.....	132

Placuszki z kukurydzą.....	136
Ziołowe wegańskie pancakes	138
Socca z boczniakami.....	140
Foccacia z pomidorkami	142
Quiche z burakami i kozim serem	144
Quiche z karmelizowaną cebulą	146
Purée z selera i jabłka z warzywami.....	148
Purée z białej fasoli i szalotki, podane z duszonymi warzywami oraz papryczkami w tempurze.....	150

DESERY	154
Niebieski blok czekoladowy z pistacjami	156
Mus z białej czekolady	158
Granita ananasowo-limonkowa	160
Wegański parfait z awokado.....	162
Budyń o smaku słonego karmelu	164
Jaglany krem kokosowy z wiśniową galaretką.....	166
Gruszki w syropie	168
Crepê Suzette	170
Maślankowa panna cotta.....	174
Minipavlove z kremem miętowym i ananasem.....	176
Diabelskie babeczki.....	180
Wegańskie smoothie babeczki	182
Kruche cytrynowe ciasteczka sablé.....	184
Ciasteczka z tahini i pomarańczą.....	188
Eklerki na gorszy nastrój.....	190
Gofry doskonałe	192
Maślane bułeczki na niedzielne poranki	194
Pudding chlebowy	196
Wegańska babka mango	198
Mocno czekoladowe ciasto lawa.....	200

Niski sernik cytrynowy.....	202
Sernik mango na chałwowo-daktylowym spodzie	206
Wegański sernik z burakiem	208
Kruche ciasto z kremem karmelowym	212
Zdekonstruowana tarta grejpfrutowa z bazyliową kruszonką	214
Cytrusowa tarta de Santiago	216
Szarlotka z budyniem z kaszy jaglanej.....	218
Bûche de Noël	222
Greckie ciasto revani z ananasem.....	226
Ciasto oliwne ze skórą z pomarańczy i nektarynkami	228
Ciasto jogurtowo-rozmarynowe z lukrem grejpfrutowym	232

DODATKI.....	234
Purée z cukinii i bazylii.....	236
Purée z batatów z kwaśną śmietaną i ziołami	238
Ziemniaczane galletes	240
Ziemniaki po indyjsku.....	242
Mocno miętowa sałatka ziemniaczana	244
Domowy ser panczer	246
Frytki z halloumi	248
Szparagi pieczone w panierce	250
Marchewkowy „łosoś”	252
Marchewkowe steki.....	254
Chlebki naan	256
Batatowe tortille	258
Wegańska tapenada z czarnych oliwek i bakłażana	260
Chimichurri z awokado.....	262
Ketchup ogórkowy	264
Sos z pieczonych cytryn.....	266
Sos z pomidorów, szalotki i białego wina.....	268
Ogórkowa raita	270