

Spis treści

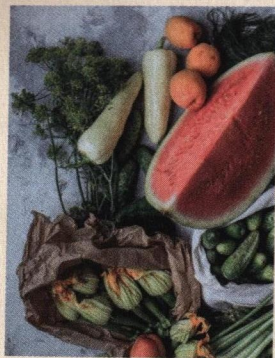
Wstęp	13
Zanim zaczniesz przygotowywanie warzyw i owoców	17

Wiosna



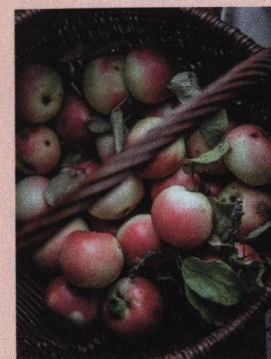
Najlepsza bazowa owsianka	31
Pasta z groszku na trzy sposoby	32
Smalec z fasoli z czosnkiem niedźwiedzim i jabłkiem	34
Zupa sałatowa na serwatce, czyli sałacianka z resztek	37
Ekspresowa zupa soczewicowa z botwinką i harissą	42
Ulubiona młoda kapusta na trzy sposoby	47
Duszone młode pory	50
Boćwina z czosnkiem i orzeszkami pinii	52
Okonomiyaki z młodej kapusty	57
Sos kalafiorowy na cztery sposoby	61

Lato



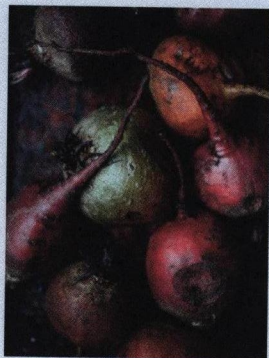
Naleśniki, które zawsze się udają	69
Ulubiona tofucznica	74
Szakszuka w trzech wersjach	77
Taktuka	83
Menemen klasyczny i wegański	87
Zalouk z cukinii i bakłażanów	92
Zupa kalafiorowa	97
Kalafiorowa orientalna	102
Chowder kukurydziany z fenkułem	104
Gazpacho owocowe	106
Pomidorowa z jabłkiem i kardamonem	110
Salatka ziemniaczana z bobem i majonezem paprykowym	113
Salatka z ogórków i fenkułu	115
Fasola w pomidorach	118
Sycylijska cukinia	123
Śródziemnomorska kapusta z pieczoną papryką	126
Tajska kapusta z wędzonym tofu albo grzybami	130
Sos i konfitura z brzoskwiń oraz pomidorów	133
Morele karmelizowane z miodem	137
Najlepszy kisiel owocowy	138

Jesień



Cytrynowe masło z bakłażana	143
Turecka zupa pomidorowa	147
Czerwona kapusta z gorgonzolą	151
Grzybowy strogonow	152
Ragu z grillowanych bakłażanów	155
Lasagne z ragu bakłażanowym i kalafiorowym beszamelem	158
Dynia na maśle z szałwią	161
Dal dyniowy	162
Dynia nishime	168
Sos śródziemnomorski	171
Budyń jaglany z pieczonym jabłkiem i konfiturą różaną	174
Miodowy kogel-mogel z pieczonymi jabłkami	177
Mus gruszkowo-dyniowy z kardamonem	180
Pieczone śliwki	182
Grzaniec jabłkowy	185

Zima



Leniwe na milion sposobów	189
Socca – farinata – cecina	197
Kalinte	200
Zupa marchwiowa lub cukiniowa z kiszoną kapustą	205
Sezonowa zupa miso na dwa sposoby	206
Mineralny bulion orientalny	210
Soczewicowa zupa ogórkowa	215
Sos pomidorowo-paprykowy z pomarańczami	219
Harira zimowa	223
Brukselka z patelni z miodem i kminkiem	226
Salatka z selera i buraka	229
Fuczki buraczane	230
Jarzynowa fasolka po bretońsku	232
Doskonały bigos wegański	236
Seler w perskim curry	239
Grzyby z kiszoną cytryną	245
Caponata z czerwonej kapusty	250
Tadżin z zimowych warzyw	253
Kotlety buraczane z fetą	257
Ziemniaczki masala	258
Ciasteczka tahinowe z pastą miso	260
Trufle piernikowe	264