

10 • Cześć!

13 • Jak gotować z tą książką?

18 • Sprzęt

20 • Smaki

Śniadania



- 24 • Omlet z fasoli mung z awokado i ostrym sosem
- 26 • Pankeji – amerykańskie naleśniki z płatkami owsianymi
- 28 • Focaccia „wszystko”, czyli romans focaccii i bajgla
- 30 • Wytrawne „biszkopty” ze szczypiorkiem
- 32 • Brioszka – buła bardzo maślana
- 34 • Nocna owsianka z jogurtem, prażonymi płatkami owsianymi i pomarańczą
- 36 • Bullar – turbocynamonowe szwedzkie bułeczki
- 38 • Wytrawne muffinki z ziarnami i pieprzem
- 40 • Chaczapuri z tofu, serem i pomidorami
- 42 • Socca – placuszek z mąki z ciecierzycy z pesto i szczypiorem
- 44 • Pieczona owsianka z borówkami, bez cukru albo z bananem
- 46 • Congee – kleik ryżowy z czarną herbatą lub sosem sojowym

Kanapki i smarowidła



- 50 • Grzanka z masłem pomidorowym
- 52 • Humus kukurydziany z pieconą czerwoną cebulą i rabarbarem
- 54 • Kanapka z sałatką z ciecierzycy, która nie ma nic wspólnego z tuńczykiem
- 56 • Kremowy serek z tofu ze szczypiorem i pieczonymi winogronami
- 58 • Pasztet z soczewicy ze słodkim jabłkiem

- 60 • Kanapka serowa z patelni ze szpinakiem
- 62 • Pasta z pieczonej marchewki i papryki na ostro!
- 64 • Pasta z białej fasoli z pieczonym czosnkiem
- 66 • Podwójny smarowaniec z migdałów z pesto pomidorowym
- 68 • Fancy grzanka z zieloną fasolką i szalotką

Sałatki

- 72 • Sałatka ryneczkowa z młodymi ziemniaczkami
- 74 • Sałatka Cezar z grzankami i prażoną fasolą
- 76 • Sałatka z pomarańczy i kopru włoskiego z musztardą francuską i pistacjami
- 78 • Sałatka z makaronem orzo ze świeżymi warzywami i roślinną fetą
- 80 • Ogórek na ostro
- 82 • Sałatka z pieczonych warzyw ze złotym sosem tahini
- 84 • Klasyczna wegańska sałatka wedge z chrupiącą soczewicą o wędzonym smaku
- 86 • Mieszanka sałat z octem, prażonymi orzechami i fetą roślinną
- 88 • Letnia sałatka z pomidorów i arbuza z zieloną fasolką szparagową
- 90 • Sałatka makaronowa nie z kurczakiem, bo z kotletami sojowymi
- 92 • Turbokolorowa sałatka z genialnym malinowym winegretem
- 94 • Moja ulubiona sałatka z jarmużu posypana płatkami drożdżowymi
- 96 • Wyborna sałatka z pomidorów i śliwek

- 100 • Zupa dobra na wszystko z fasolą i pulpetami
- 102 • Bardzo kremowa zupa ziemniaczano-cytrynowa z ziołową grzanką
- 104 • Orientalna zupa dyniowo-soczewicowa z prażonym makaronem
- 106 • Najlepsza zupa pomidorowa z serowymi grzankami
- 108 • Megapożywny gulasz warzywny z fasolą, komosą ryżową i jarmużem
- 110 • Potrójnie czerwona potrawka z kapustą, fasolą i cebulą
- 112 • Bigos sezonowy (ten na lato, nie na święta)
- 114 • Młoda kapusta z ziemniakami i toną koperku
- 116 • Mango curry z rumianymi chrupiącymi ziemniakami

Zupy i gulasze

Makarony, nudle i kluski



- 120 • Domowe japońskie kluski, czyli co to jest alkaliczny makaron
- 122 • Wegański ramen, taki gęsty, kozacki i tłusty
- 124 • Wun sen, czyli szklany makaron z warzywami i niejajem
- 126 • Nudle w sosie dan dan, czyli sos, który ryje banię
- 128 • Miso e pepe, czyli umamiczny makaron
- 130 • Faszerowane kluski z mąki z ryżu kleistego z tofu i warzywami
- 132 • Dwie odsłony kluseczek z resztek ugotowanego ryżu
- 134 • Chrupiące placuszki z resztek spaghetti
- 136 • Nudle z kimchi, fasolą i ogórkiem
- 138 • Gnocchi alla norma, czyli kopytka z bakłażanem
- 140 • Makaron ryżowy ze szparagami i kaparami
- 142 • Makaron w kremowym sosie z awokado i czosnkiem niedźwiedzim lub bazylią

Coś na obiad



- 146 • Pierogi z mięsem ze szczypiorkową omastą
- 148 • Kotlety mielone z kaszy gryczanej
- 150 • Pierogi gyoza z warzywami, takie z patelni
- 152 • Brzydkie, a smaczne ziemniaki duszone z cebulą i z czym tylko zamarzysz
- 154 • Podpłomyk z humusem i kaszą w warzywach
- 156 • Pulpety z mięsa w pomidorach z pieczonym czosnkiem
- 158 • Najlepsze tofu w kleistym sosie
- 160 • Zielone naleśniki z farszem ziemniaczanym
- 162 • Pilaw ryżowy z orzechami nerkowca i warzywami korzeniowymi
- 164 • Mój leniwy ryż ze smażonym tofu
- 166 • Gołąbki z kapusty pekińskiej faszerowane makaronem sojowym z warzywami i masłem orzechowym
- 168 • Idealne risotto z marchewką, selerem i chrupiącą ciecierzycą
- 170 • Chrupiące medaliony z tofu i warzyw z salsą owocową

...i jeszcze więcej warzyw



- 174 • Kapusta pekińska w tempurze
- 176 • Kawałki czerwonej kapusty w soku pomarańczowym i z ogórkiem
- 178 • Steki z kalafiora z magiczną posypką
- 180 • Młoda marchewka z sosem jogurtowym z nacią i kolendrą
- 182 • Aloo gobi, czyli ziemniaki i kalafior

- 184 • Pieczony bakłażan w miso z sezamem na sosie jogurtowo-ziołowym
- 186 • Bakłażan totalny, który skradnie twoje serce
- 188 • Szpinak podwójnie czosnkowy
- 190 • Pieczony koper włoski z jabłkiem
- 192 • Cytrynowe szparagi z fasolką mung na sosie cukiniowym
- 194 • Smażone ogórki w curry

Strączki, strączki i jeszcze raz strączki

- 198 • Chrupiąca fasola pieczona z czosnkiem i ziołami
- 200 • Fasola masala z mlekiem kokosowym
- 202 • Fasola bulionowa, czyli jednogarnkowiec dla leniuszków
- 204 • Potrawka z różnych strączków z kuminem i sosem tahini
- 206 • Zupa soczewicowa z ziołami, ziemniakami i koperkiem
- 208 • Ravioli z fasolą i suszonymi pomidorami w sosie ziołowym
- 210 • Placuszki z czerwonej soczewicy z buraczkową raitą
- 212 • Meksykańska czerwona fasolka na ostro z kolendrą
- 214 • Ci-ofu, czyli tofu z ciecierzycy
- 216 • Ci-ofu w pomidorach z imbirem
- 218 • Cukinia i fasola w kremowym sosie z tofu

Zapiekanki i inne dania z piekarnika

- 222 • Lasagne z warzywami
- 224 • Focaccia z grzybami i cebulą
- 226 • Fasola zapiekana ze szpinakiem, posypana chrupiącą bułką tartą
- 228 • Zapiekane tofu w marynacie i z ziemniaczkami
- 230 • Odczarowana polska pizza z cukinią i bakłażanem
- 232 • Zapiekanka meksykańska z nachosami
- 234 • Kalafior pieczony w całości, faszerowany ziołowym tofu
- 236 • Zapiekanka pasterska z soczewicą i grzybami
- 238 • Zapiekany makaron orzo z cukinią i kalafiorem

Street food

- 242 • Tacos al pastor z kalafiorem i ananasem
- 244 • Birria tacos z krajanką sojową
- 246 • Niechlujny jackfruit, czyli wegański sloppy joe
- 248 • Orkiszowe chlebki naan z jogurtem kokosowym i ziołami
- 250 • Totalne szaszłyki z tempehu w ostrej marynacie
- 252 • Char siu bao – bułeczki gotowane na parze z grzybami BBQ
- 254 • Bułeczki bao faszerowane tofu z zielonym groszkiem i masłem orzechowym
- 256 • Samosy faszerowane ziemniakami i zielonym groszkiem
- 258 • Empanadas z czerwoną fasolą i warzywami

- 260 • Kukurydza w sosie tysiąca wysp
- 262 • Dinozaury w skarpetkach, czyli parówki sojowe w cieście francuskim

Słodkości



- 266 • Bezsernik baskijski – ten, co tańczy
- 268 • Odwrócone ciasto z brzoskwiniami robione na patelni!
- 270 • Ciasto jogurtowe z rabarbarem, malinami i kruszonką
- 272 • Stary jak świat wegański placek z malinami i jeżynami
- 274 • Galette truskawkowe z marcepanem
- 276 • Blok czekoladowy z ciecierzycą w cynamonie
- 278 • Wilgotne ciasto pistacjowe z cytrynowym lukrem
- 280 • Waniliowa panna cotta z pomarańczą w aperolu
- 282 • Krucha tarta migdałowa z borówkami
- 284 • Śliwki w cynamonie – sticky rice
- 286 • Drożdżówki z brzoskwinia, wodą różaną i kruszonką migdałową

Miszmasz



- 290 • Niemięso mielone z grzybów i granulatu sojowego
- 292 • Chrupiące strączki
- 292 • Mieszanka everything bagels
- 293 • Czosnek w miso
- 293 • Pieczony czosnek
- 294 • Tofu jak marynowana feta
- 294 • Domowe tortille
- 295 • Olej chili
- 295 • Wegański domowy sos rybny
- 296 • Super duper BBQ
- 296 • Zielone pesto
- 296 • Zielona salsa
- 297 • Salsa owocowa
- 298 • Salsa pomidorowa
- 298 • Szybka piklowana czerwona cebulka
- 298 • Majonez sojowy
- 299 • Majonez wasabi
- 299 • Owocowy winegret
- 299 • Konfitura z żurawiny
- 299 • Przyprawa umami

301 • Na koniec

303 • Indeks