

Spis treści



BAKŁAŻAN

- 5 Duszony bakłażan z leśnymi grzybami
- 7 Caponata z bakłażana
- 9 Duszony bakłażan z papryką i orzechami
- 11 Kaszotto z bakłażanem
- 13 Leczo z bakłażana
- 15 Potrawka z bakłażana i pomidorów w mleku kokosowym
- 16 Duszony bakłażan z kurkumą
- 17 Ratatouille z bakłażana



BATAT

- 19 Duszone bataty z mlekiem kokosowym i tofu na ostro
- 21 Gulasz z batatów, pieczarek i szpinaku
- 23 Gulasz z batatów
- 25 Kaszotto z batatami
- 27 Szybka potrawka z batatów
- 29 Wegańskie chili z batatami i czarną fasolą



BRUKSELKA

- 31 Brukselka duszona w mleku kokosowym
- 33 Brukselka duszona w soku pomarańczowym
- 35 Duszona brukselka z pieczarkami i kotletami sojowymi
- 37 Potrawka z brukselki i żurawiny
- 39 Brukselka z suszonymi pomidorami i czerwoną cebulą
- 41 Warzywny kociołek z brukselką



CIECIERZYCA

- 43 Paprykarz wegański
- 45 Curry z ciecierzycy
- 47 Ciecierzycy z marchwią w musztardzie
- 49 Gulasz z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem
- 51 Potrawka z ciecierzycy i pora
- 53 Risotto z ciecierzycą
- 55 Aromatyczna ciecierzycy w pomidorach



CUKINIA

- 57 Cukinia na ostro
- 59 Bigos z cukinii
- 61 Cukinia w sosie kokosowym
- 63 Cukinia z suszonymi pomidorami i oliwkami
- 65 Duszona cukinia z pieczarkami i tofu
- 67 Leczo z cukinii



DYNIA

- 69 Duszona dynia po prowansalsku
- 71 Duszona dynia z kasztanami
- 73 Dynia w sosie barbecue z groszkiem cukrowym
- 75 Kaszotto z dynią i suszonymi grzybami
- 76 Curry z dynią
- 77 Leśna potrawka z dyni z tofu
- 79 Pikantna dynia z marchwią i kolendrą
- 81 Risotto dyniowe z kurkumą i suszonymi pomidorami



FASOLKA

- 83 Fasolka po prowansalsku
- 85 Chili sin carne
- 87 Curry z fasolki szparagowej z marchwią
- 89 Fasola jaś w papryce
- 91 Fasolka szparagowa z pieczarkami i orzechami
- 93 Pikantna potrawka z czerwonej fasoli
- 95 Potrawka z czarnej fasoli
- 97 Wegańska fasolka po bretońsku



GROCH

- 99 Zielone curry z groszkiem cukrowym
- 101 Groch w pomidorach na ostro
- 103 Gulasz z grochu
- 105 Marchew z groszkiem po indyjsku
- 107 Paneer matar z groszkiem
- 109 Szafranowe risotto z groszkiem i koperkiem
- 110 Groch z kolendrą
- 111 Groch z kapustą
- 113 Groch po meksykańsku



KALAFIOR

- 115 Jednogarnkowe danie z kalafiora i pora
- 117 Curry z kalafiora
- 119 Kalafior w pomidorach
- 121 Potrawka z kalafiora, szpinaku i oliwek
- 122 Kasza gryczana smażona z kalafiozem i selerem
- 123 Kalafior z groszkiem i koperkiem
- 125 „Ryż” z kalafiora z warzywami



KALAREPA

- 127 Curry z kalarepy
- 129 Gulasz z kalarepy z koperkiem
- 131 Chińszczyzna z kalarepy, ananasa i tofu
- 132 Duszona kalarepa z warzywami
- 133 Duszona kalarepa w sosie kokosowym
- 135 Risotto z kalarepą



KAPUSTA

- 137 Bigos z kiszonej kapusty z suszonymi grzybami
- 139 Kapusta pak choi z sezamem i imbirem
- 141 Kapusta pekińska duszona z suszonymi pomidorami
- 143 Kapusta włoska z kaszą
- 145 Leczo z młodej kapusty
- 147 Stir-fry z kapustą pekińską
- 149 Wegański bigos z młodej kapusty
- 151 Wegańskie oszukane gołąbki



PAPRYKA

- 153 Gulasz paprykowy z kotletami sojowymi
- 155 Gulasz paprykowy z ogórkami kiszonymi
- 157 Jednogarnkowe danie z papryką i makaronem
- 159 Leczo paprykowe
- 161 Puvruna paprykowa
- 163 Risotto z papryką i oliwkami
- 165 Szakszuka paprykowa z tofu



SOCZEWICA

- 167 Dahl z soczewicy
- 169 Duszona soczewica z marchwią i czosnkiem
- 170 Soczewica ze szpinakiem
- 171 Kaszotto z soczewicą i ziołami
- 173 Orientalna soczewica z kiszoną kapustą
- 175 Soczewica z kaszą jaglaną i pomidorami
- 177 Soczewica z suszonymi pomidorami i oliwkami



ZIEMNIAKI

- 178 Curry ziemniaczane z fasolką szparagową
- 179 Potrawka ziemniaczano-warzywna
- 181 Duszone ziemniaki z leśnymi grzybami i kiszoną kapustą
- 183 Potrawka ziemniaczana po włosku
- 185 Potrawka ziemniaczana z jarmużem
- 187 Wegańskie ragout ziemniaczane
- 189 Ziemniaki ze szpinakiem na ostro