



WSTĘP

8

OPOWIEŚĆ O DOMU

11

Owsianka z mango i migdałami w karmelu.	12
Salatka z pieczonych batatów i bobu z sosem majonezowym	14
Zupa batatowo-cebulowa z frytkami.	16
Razowy podplomyk z bakłażanem i fetą	18
Warzywa z garam masalą.	20
Bocznik z warzywami i chipsami z ziemniaka	24
Kalafior w mleku kokosowym z panko	26
Ciasto drożdżowe (bez zagniatania) z owocami leśnymi.	28
Gofry z pomarańczą i bananem (bez cukru)	30
Wywar warzywny	32
Congee na słońce	34
Krem z buraków	36
Tarta z budyniem i truskawkami.	38
Grzanki warszawskie.	40

WIEJSKA OPOWIEŚĆ

43

Spring rolls z tofu i warzywami.	44
Zupa ogórkowa z ciecierzycą.	46
Czapati	48
Ciasto czekoladowe z bananami	50
Salatka z frytkami i szparagami.	52
Omlet z pak choi.	54
Kruche ciasto z rabarborem	56
Chlebek bananowy	58
Chłodnik.	60
Pieczarki faszerowane	62
Warzywa duszone na kanapkę.	64
Bliny z owocami	66
Syrop z kwiatów czarnego bzu.	68

ANGIELSKA OPOWIEŚĆ

71

Cukiniowo-cytrynowe muffiny	72
Vege english breakfast	74
Chąłka z twarogiem, figami i pistacjami	76

OPOWIEŚĆ WARMIŃSKA

79

Kasza jaglana z makadamia i jabłkami.	80
Grzanki z bakłażanem, awokado i pomidorem	82
Wegańskie risotto dyniowe	84

Wpisano do Księgi Akcesji

K1 nr 350/20.23/2N

Szpinak z pomidorami w mleku kokosowym	86
Edamame ze szpinakiem i ryżem	88

HISTORIA O BABCI 91

Pierogi wegańskie z grochem.	92
Kotlety jajeczne	94
Smażone pomidory	96
Ogórkowa babci Zosi	98
Placki owsiano-cukiniowe	100
Fasolka szparagowa smażona w cieście z parmezanem	102
Bułeczki orkiszowe z jabłkiem i bananem	104
Leniwe babci Tereski	106
Makaron z twarogiem i chilli.	108

OPOWIEŚĆ HISZPAŃSKA 111

Ziemniaki pieczone z mojo picón i mojo verde.	112
Małe nadziewane papryczki.	114
Pieczona marchewka z jogurtem i gomasio.	116
Krem pomidorowy z olejem dyniowym	118
Młode ziemniaki ze szparagami i koperkiem	120
Salatka z bobem	122
Fasolowa ze skwarkami z tofu	124
Bób z szalotką w białym winie	126
Gazpacho biało-czerwone	128
Omlet z batatami, salsą z pomidorów i guacamole	130

GÓRSKIE OPOWIEŚCI 133

Moskole.	134
Budyń owsiany z malinami	136
Gniecione ziemniaki z parmezanem	138
Maślane bułeczki z malinami	140

WŁOSKA OPOWIEŚĆ 143

Focaccia ze szparagami, fetą i pomidorami koktajlowymi	144
Salatka Cezara.	146
Calzone	148
Omlet z bakłażanem, pesto i mozzarellą di bufala.	150
Makaron radiator z szalotką, pomidorami i oliwkami kalamata	154
Cynamonki	156
Minestrone	158
Śniadanie w Mediolanie	160
Serek capri pieczony w pomidorach	162
Salatka z młodych ziemniaków z zielonym dressingiem	164

Zielona sałata ze szparagami	166
Tosty w jajku z mozzarellą	168
Risotto cytrynowe	170
Makaron z zielonym miętowym pesto	172

O P O W I E Ś Ć P Ó Ł U D N I O W O T Y R O L S K A	175
---	-----

Knedle szpinakowe	176
Strucla jabłkowa ultraprosta	178
Risotto migdałowe z bobem i szparagami (wegańskie)	180

M O R S K I E O P O W I E Ś C I	183
-----------------------------------	-----

Jajka sadzone z warzywami	184
Pizza z pieczarkami, cukinią i fetą	186
Zupa krem grochowo-dyniowa z pestkami dyni	188
Ciasteczka owsiano-karmelowe	190
Owsianka bez cukru	192
Gnocchi dyniowe	194
Zupa z ciecierzycy z warzywami i prażoną ciecierzycą	196
Pizza na słodko	198
Grzanki z pesto, szparagami i jajkiem	200
Zupa fasolowa	204
Zapiekanka razowa ze szpinakiem	206
Zapiekane pieczarki z warzywami	208

H I S T O R I A Z B E R L I N A	211
-------------------------------------	-----

Brukselka w panku	212
Bułeczki drożdżowe ze szpinakiem, miętą i fetą	214
Hummus z miso	216
Gołąbki w liściach nori	218
Smażony ryż z warzywami	220
Słodko-słony bób z papryką	222
Omlet z batatami, szparagami i panku	224

W E E K E N D W P A R Y Ż U	227
---------------------------------	-----

Francuska zupa cebulowa	228
Wegańskie zapiekane ziemniaczki	230
Ciasto francuskie z tofu i cukinią	232
Pieczone warzywa (niby-ratatouille)	234
Zapiekanka z ciasta francuskiego	236
Chałka na maśle z czekoladą i wiśniami	238