

9 Wstęp

Wiosna

- 25 Kremowa polenta ze smażonymi szparagami, pestkami dyni i olejem dyniowym
- 26 Rustykalna sałatka z kaszy gryczanej z ogórkiem małosolnym
- 29 Smażone rzodkiewki z czosnkiem i gałką muszkatołową
- 31 Nalewka z kwiatów bzu lilaka
- 32 Krem z białych szparagów oraz młodych ziemniaków z koperkiem i pistacjami
- 35 Kompot truskawkowo-rabarbarowy
- 36 Pasta z młodych ziemniaków
- 39 Wytrawna pascha z sosem bezjajecznym
- 40 Gnudi ze szpinakiem na bazie tofu
- 43 Domowe wstążki z groszkiem i miętą
- 45 Sałatka ze szpinaku i truskawek z serem feta i nasionami konopi
- 46 Tort różany
- 49 Roślinny labneh
- 50 Drożdżówki z rabarborem i twarożkiem waniliowym
- 53 Wiosenna sałatka ze smażoną ciecierzycą
- 54 Potrawka z młodej kalarepy z liśćmi
- 57 Pokrzywowe smoothie
- 58 Smażony kalafor na paście z grochu à la fava
- 61 Wytrawna owsianka z nowalijkami
- 62 Malinowy chłodnik z botwinki
- 65 Pampuchy nadziewane wiosennym farszem zero waste
- 69 Manna z karmelizowanym bananem słodzona syropem z kwiatów mniszka
- 70 Wielkanocna zupa chrzanowa
- 73 Gin sour z sokiem brzoźowym
- 74 Pavlova z kremem budyniowym

Lato

- 78 Kostka biszkoptowa z kremem słonecznikowym, porzeczkami i galaretką
- 81 Fasolka szparagowa z pistacjowym pesto
- 82 Lody z jagód i kremu kokosowego z białą czekoladą
- 85 Podwójnie czekoladowy tort z jeżynami

- 88 Bezglutenowe naleśniki z konfiturą z owoców bzu czarnego
- 91 Migdałowe galette z czereśniami
- 92 Bruschetta z pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i świeżą bazylią
- 95 Smoothie morelowo-miętowe
- 97 Panzanella – tokańska sałatka pomidorowa z chlebem
- 98 Brzoskwiniowa caprese
- 100 Galicyjska sałatka pomidorowa z estragonem
- 103 Pasta z bobu z olejem lnianym
- 104 Jagielnik z owocami na ciasteczkowym spodzie
- 107 Agrest pod kruszonką
- 108 Bezglutenowe ciasto ucierane z mirabelkami
- 111 Krem sułtański z wiśniami w rumie
- 112 Babka na musie z papierówek z dodatkiem świeżej melisy
- 115 Różowa sangria z owocami lata
- 116 Pierogi z czerwonymi owocami
- 119 Pełnoziarnisty biszkopt z bitą śmietaną kokosową i truskawkami
- 120 Śmietankowy krem budyniowy z wanilią i owocami
- 123 Pyzy ziemniaczane faszerowane bobem
- 124 Spaghetti z buraczanym pesto
- 127 Sałatka arbuzowo-ogórkowa z parmezanem z orzechów laskowych
- 129 Pieczona młoda marchew na zielonym hummusie z natką z marchwi
- 130 Ratatuj zapiekany z porzeczkami
- 133 Zupa wiśniowa z kluseczkami
- 134 Pikantny kociołek pomidorowy z ziemniakami i ciecierzycą

Jesień

- 139 Gulasz z warzyw korzeniowych pod ciastem francuskim
- 140 Jaglane kitchari ze smażonymi kurkami
- 143 Grzybowy stroganow
- 144 Boczniki w musztardzie z koperkiem
- 147 Grzanki z fromage słonecznikowym i świeżymi figami
- 148 Rigatoni z sosem z fenkuła i leśnych grzybów
- 151 Kremowe risotto z dynią i śmietanką z nerkowców
- 152 Razowe ciasto z jabłkami, rodzynkami i cynamonem
- 155 Śniadaniowe ciasteczka pełne dobroci
- 156 Lody dyniowe z białą czekoladą, syropem klonowym i cynamonem
- 159 Pieczone gruszki z sezamowym sosem miso
- 160 Fasolnica
- 163 Czarna polewka
- 164 Pieczone bataty z orzechami

- 167 Pieczarki na purée kalafiorowo-ziemniaczanym
- 168 Knedle ze śliwkami
- 171 Pickle z dyni z goździkami i chili
- 172 Powidła śliwkowe z rumem
- 175 Sałatka z czerwonej kapusty i komosy ryżowej
- 176 Masło jabłkowo-kokosowe z wanilią
- 178 Zupa z zielonej soczewicy jak grochówka

Zima

- 183 Rozgrzewająca masala chai
- 184 Roślinny sernik kokosowy
- 187 Orkiszowa focaccia z ziemniakami, rozmarynem, czosnkiem i grubą solą
- 188 Fondue z ziemniaka i nerkowców
- 191 Kaszotto z pęczaku z selerem, szarą renetą i prażonymi orzechami
- 192 Gorąca czekolada śliwkowa z mieloną łuską gryki
- 194 Placki z kapustą białą i kawiozem z tapioki
- 197 Domowy chleb na sodzie z suszonymi pomidorami, oliwkami i ziołami
- 198 Podwójnie czekoladowe gofry z chili i pomarańczą
- 201 Sałatka ze smażonych cytrusów z prażonymi orzechami laskowymi
- 202 Pralinki gryczane z makiem
- 205 Korzenne brownie z orzechami pekan i melasą
- 206 Krówkowo-anyżowy karmel z daktyli
- 209 Odwrócone ciasto pomarańczowe z kaszy manny
- 210 Rosół warzywny z makaronem naleśnikowym i świeżym lubczykiem
- 213 Naleśniki gryczane po zbójnicku
- 214 Surówka z brukselki z roślinnym majonezem
- 217 Pieczona fasola jaś z wędzonymi śliwkami
- 218 Konfitura z pomarańczy z liśćmi limonki kaffir i świeżym imbirem
- 221 Sałatka z orkisz z marynowanymi grzybkami i pieczonym burakiem
- 222 Pistacjowy budyń jaglany z matchą i granatem
- 224 Piróg z twarogowo-ziemniaczanym farszem
- 227 Aromatyczny bigos ze słodkiej kapusty
- 228 Chałka waniliowa z makiem i suszonymi morelami
- 231 Złota owsianka z makiem, chałwą i mandarynkami
- 232 Domowe masło oliwkowo-czosnkowe

- 235 Alfabetyczny wykaz przepisów
- 237 Indeks
- 240 O autorkach