

SPIS TREŚCI

WIELKANOC

Wielkanocne śniadania

Barszcz biały	13
*Zalewajka	16
Zakwas na żurek	17
Żur z pieczonymi ziemniakami i jabłkiem	18
Żurek	19
Awokado zapiekane z jajkiem	20
Galaretką z tofu	21
Galaretką warzywną z jajkiem	22
Jaglany paprykarz bezrybny	23
Jajka roślinne	24
Jajka zasmażane	25
Jajka z pastą z awokado	26
Jajka z pastą bezrybną	27
Jajka z pastą z pieczarek	28
Jajka z pastą z pieczonego bakłażana	29
Jajka z pastą z suszonych pomidorów	30
Jajka z ziemniaków faszerowane	30
Pasta bezjajeczna z ciecierzycy	31
Pasta jajeczna	32
Pasta marchewkowa	32
Paszтет jaglany	33
Paszтет z białej fasoli i grzybów	34
Paszтет z czerwonej soczewicy	35
Paszтет wykwinny	36
Salatka wielkanocna	37
Salatka z makaronem orzo	38
Salatka z marynowaną rzodkiewką	38
Salatka z nowalijek	39
Salatka z pieczonym burakiem	40
Świąteczna salatka jarzynowa	40

Wiosenna salatka warstwowa	41
----------------------------	----

Żółta salatka	42
---------------	----

Dodatki

Domowa ćwikła	43
Kwaśna śmietana z tofu	44
Majonez jajeczny	44
Majonez z ziaren słonecznika	45
Majonez z kakał namak	45
Sos francuski	46
Sos jogurtowy z młodą pokrzywą	46
Sos tatarski	47
Sos winegret do sałatek	48

Wielkanocne dania główne

Bataty zapiekane z sosem orzechowym i granatem	49
Idealne pieczone ziemniaki	50
Kielbaski smażone z cebulką	51
Pieczeń ze śliwką	52
Zapiekanka z bakłażana z orzechową posypką	53
Zapiekanka ziemniaczana	54

Wielkanocne ciasta

Cytrynowa babka wielkanocna	55
Mazurek jaglany z masłem orzechowym, polewą czekoladową i orzechami w karmelu	56
Mazurek z kajmakiem	57
Mazurek z kremem daktylowym i polewą czekoladową	58
Pascha	60
Twaróg na paschę	61
Pascha wegańska z kaszy jaglanej	62
Pascha wegańska z orzechów nerkowca	63

Pomarańczowa babka wielkanocna	64
Sernik tradycyjny	65
Sernik wegański bezglutenowy	66
Wielkanocne jaglane ciasto jabłkowe	67
Wielkanocny makowiec bezglutenowy	68

ŚNIADANIA

Bułki z boczkiem z tempehu	69
Cykoria z pomarańczą	70
Fenkuł z kalarepką i pomarańczą	70
Grzanki z pastą pomidorowo-fasolową	71
Grzanki z pastą selerową	72
Grzanki z pikantną pastą z bakłażana	72
Grzanki z pomidorami	73
Jagłotto poranne z suszonymi owocami	73
Jajecznicza z bakłażanami	74
Jajka zapiekane ze szparagami	75
Jarmuż w cieście naleśnikowym	76
Humus z warzywami	77
Kanapki z awokado i ogórkiem małosolnym	78
Kanapki z pastą z ciemnoczernicy	79
Kanapki z pastą z fasoli i papryką	79
Kanapki z pastą marchewkowo-rzodkiewkową	80
Kanapki z pomidorową salsą	81
Kluseczki jaglane	82
Kluseczki serowe z marchewką	82
Koktajl ananasowy z jarmużem	83
Koktajl jabłkowy z ogórkiem i miętą	83
Koktajl kalarepkowy	84

Koktajl mleczny nie tylko z orzechami	84
Koktajl szpinakowy z pokrzywą	85
Koktajl z aloesem	85
Koktajl z awokado i truskawek	85
Koktajl z buraczków z brzoskwiniami	86
Koktajl z jarmużem	86
Koktajl z pomidora i papryki	87
Koktajl z rozponki z rukolą	87
Koktajl z rzepy	88
Koktajl z selerem naciowym	88
Komosa z awokado i pomidorem	89
Mus z bakłażanów	90
Naleśniki bezjajeczne przepis podstawowy	91
Naleśniki bezjajeczne z mlekiem	91
Naleśniki bezjajeczne na czerwono	92
Naleśniki bezjajeczne na zielono	93
Naleśniki puszyste	94
Naleśniki szpinakowe z ricottą	94
Naleśniki z owocami	95
Naleśniki z serem i konfiturą	95
Naleśniki z pomidorami i ogórkiem	96
Omlet z jabłkami lub bananami	96
Omlet z konfiturą wiśniową	97
Owsianka migdałowa	98
Owsianka z owocami	98
Pasta z bakłażana	99
Pasta z selera	99
Placki z jabłkami	100
Racuchy z bananami	100
Salata błyskawiczna	101
Salata drwała z grzankami	101
Salata lodowa z dodatkami	102
Salata po gospodarsku	102
Salata po meksykańsku	103
Sok na ból głowy	103
Szpinak z boczkiem z tempehu	104

- * Szpinak z kalarepką 105
- Tosty z pastą gruszkową
z orzechami 106
- Tosty z pastą pomidorową 106

LUNCHBOX

- * Babeczki ziemniaczane 107
- Bezrybne paluchy z algami nori 108
- Buła z kotлетem z tofu 109
- Buła z burgerem halloumi
i warzywami 110
- Salatka z selera do burgera 110
- Buła z falafelem 111
- Buła z pastą z bobu i sałatką 112
- Chrupiąca foccacia z tofu 113
- Fasolka szparagowa w sosie 114
- Gryczanka z tofu i papryką 115
- Kanapki z kotлетem z komosy
i sałatką 116
- Kanapki z kotлетem z marchewki
i ananase 117
- Karczochy z ricottą 118
- Kieszonki z marchewką 119
- Kotlety brokułowo-kalafiorowe 120
- Sos czosnkowy do kotletów 120
- Kotlety pieguski korzeniowe 121
- Kotlety z bobu 121
- Kotlety ziemniaczane z orzechami 122
- Makaronówka z awokado 122
- Makaronówka ze szpinakiem
i szparagami 123
- Muffinki z bakłażanem i papryką 124
- Muffinki z cukinią i serem 124
- Muffinki z kalarepką i mozzarellą 125
- Muffinki z kukurydzą i selerem 126
- Muffinki z nektarynkami
i marchewką 126
- Muffinki z pomidorami i bazylią 127

- Naleśniki z farszem warzywnym 128
- Naleśniki ze szpinakiem 129
- Paszteciki naleśnikowe 130
- Salata rzymska z grzankami 131
- Salatka „Warzywniak pospolity” 131
- Salatka z awokado i pomidorków
w sosie bazyliowym 132
- Salatka z kalarepką i serem 133
- Salatka z kotletami selerowymi 133
- Salatka z marchewką i jabłkiem 134
- Salatka z nuggetsami 134
- Domowe nuggetsy z ciecierzycy
do sałatki 135
- Salatka z owocami 136
- Salatka z parówkami sojowymi 136
- Salatka z topinamburem 137
- Szaszłyki z bakłażana i tofu 138
- Szaszłyki paprykowe z cebulą 139
- Szaszłyki na zimno z majonezem
ziemniaczanym 140
- Szaszłyki soczyste 141
- Szaszłyki wiosenno-
ziemniaczane 142
- Szaszłyki z kukurydzy 143
- Tarta bezglutenowa z bobem 144
- Tarta cebulowa 145
- Tarta cukiniowa 146
- Tarta szpinakowa z karczochami 147
- Tarta z brokułami, kukurydzą
i marchewką 148
- Tarta z porami 149
- Tarta ze szparagami 150

ZUPY

- Bulion – podstawa wielu zup 151
- Barszcz ukraiński 152
- Biała zupa 153
- Botwinka 153

DANIA GŁÓWNE

* Klopsy z tofu	205
Kociołek z kapustą pekińską	206
Kolorowa fasolanka	207
Kolorowa papryka z pęczakiem i ryżem	208
Kotlety z batata i białej fasoli	209
Kotlety – surówka błyskawiczna	
• porówka	209
Kotlety z warzyw i kaszy gryczanej	210
Kukurydzianka z serem, szpinakiem i brokułami	211
Lazania z szalwiovym pesto	212
Leczo z pęczakiem i ziemniakami	213
Makaron ryżowy z pieczonymi warzywami	214
Makaron ryżowy z warzywami	215
Mielonę z tempehu	216
Mieszanka skarmelizowanych warzyw	216
Papryka i fasolka szparagowa z sezamem	217
Pierogi góralskie	218
Pierogi z bobem	219
Pierogi ze szpinakiem	220
Pieróżki z mięsem z tofu	221
Pieróżki z pokrzywą	222
Pizza ziemniaczana	223
Placki ziemniaczane z warzywami i serem	224
Pomidory z nadzieniem kalarepkowym	224
Potrawka z brukselki z zielonym groszkiem	225
Pulpety kapuściane w pikantnym sosie pomidorowym	226
Pyszna zapiekanka z tofu	227
Risotto z brukselką i morelami	228
Tofucznicza	228

Zapiekanka ziemniaczana z serem	229
Zapiekanka gospodarska z kotletami kapuścianymi	230
Zapiekanka makaronowa z tofu	231
Zielona babka ziemniaczana	232

PODWIECZOREK

Bakłażany faszerowane pomidorami	233
Bakłażany zapiekane z bryndzą	234
Bombiaczki	234
Brukselka w sosie pomidorowym	235
Bulguranka z brzoskwiniami	236
Caponata	237
Cukinia z figami	238
Czerwona cykoria z pęczakiem	238
Duszony ogórek z papryką	239
Fasolka szparagowa z bułką tartą	240
Glazurowana młoda marchewka z cebulą	241
Gotowany bób ze śmietaną	241
Jaglanka z kalarepką i bobem	242
Kalafior z serem	243
Knedle z truskawkami	243
Kotlety z bakłażanów	244
Kotlety z selera	244
Kotlety ziemniaczane w sosie pomidorowym	245
Kukurydzianka z karczochami	246
Leniwe serowo-szpinakowe	247
Marchewkowa terrina	247
Minipizze z tofu	248
Mus z marchewki i zielonego groszku	248
Orkiszotto z ogórkami kiszonymi	249
Paszteciki z kielbaskami roślinnymi	250

Pęczak cytrynowy z poręm	250	Salatka z marynowanymi cebulkami	270
Pieczona rzepa	251	Salatka z młodą pokrzywą	271
Placek ze szpinakiem	251	Salatka z mniszka lekarskiego	271
Pieczona młoda marchewka	252	Salatka z selera naciowego, kalarepy i jabłka	272
Placki z orkisz z bakłażanami	253	Salatka z suszonymi morelami	273
Placuszki z cukinii	254	Salatka z suszonymi pomidorami	273
Pomarańczowa marchewka z migdałami	255	Salatka z kapustą i karczochami	274
Pomidoranka z fasolką	256	Salatka z zielonego groszku	274
Pomidory nadziewane serem roślinnym	256	Seler w towarzystwie	275
Pomidory smażone w cieście	257	Smalec z białej fasoli	276
Racuszki z kapusty	258	Szpinak z orzeszkami	276
Salatka amerykańska z kukurydzą	258	Topinambur z poręm i kukurydzą	277
Salatka boczniakowa ze szparagami	259	Zapiekanka z pomidorów i cukinii	278
Salatka boczniakowa z rzeżuchą	260	Zapiekanka z fenkułem i twarogiem roślinnym	279
Salatka imieninowa z owocami	260	Zapiekanka z marchwi i groszku z parmezanem	280
Salatka kolorowa	261	Zielony groszek duszony z warzywami	280
Salatka pikantna	262		
Salatka pomidorowa ze szparagami	262		
Salatka szparagowa klasyczna	263		
Salatka z bobu	263		
Salatka z buraków, jabłek i awokado	264		
Salatka z cykorii z orzechami i brzoskwiwniami	265		
Salatka z czerwonej kapusty i jabłek	266		
Salatka z kapusty pekińskiej i marchewki	266		
Salatka z karczochami	267		
Salatka z komosy z soczewicą i serem tofu	268		
Salatka z kotletami sojowymi	268		
Salatka z kukurydzy i kalafiora z pieczarkami	269		
Salatka z marchwi i pora	270		

CIASTA I DESERY

Babka serowo-ryżowa z truskawkami	281
Babeczki marchewkowe	282
Bezglutenowe ciasto porzeczkowe	283
Bezserowy sernik borówkowy bez pieczenia	284
Budyń jaglany z rabarborem	285
Ciasteczka z ciecierzycy z czekoladą	286
Ciasto cukiniowe z żurawiną	287
Ciasto marchewkowe z kremem waniliowym	288
Cynamonki ziemniaczane	289
Cytrynowe kwadraty	290

- * Czekoladowy porzecznik jaglany
bez pieczenia 291
- Czereśniak pęczakowy 292
- Daktylaczki 292
- Deser jagodowy/poziomkowy 293
- Deser owocowy 293
- Gryczane ciasto z jagodami 294
- * Maliniak kokosowy z tofu
bez pieczenia 294
- Muffinki marchewkowe 295
- Placek migdałowy
z brzoskwiniami 296
- Placek szpinakowy z morelami 296
- Różki wiśniowe 297
- Słodka zapiekanka z gruszkami i sosem
cytrynowym 298
- Tarta cytrynowa 299
- Tarta czereśniowa 300
- Tarta gruszkowa z herbatników 301
- Tarta truskawkowa z kremem
budyniowym 302
- Tort truskawkowo-jeżynowy
na spodzie herbatnikowym
bez pieczenia 303

PRZETWORY

- Buraczana kiszona sałatka 305
- Buraczki marynowane 306
- Cukinia kiszona 306
- Cukinia marynowana z cebulą
i czosnkiem 307
- Cytryny kiszone 308
- Czereśnie marynowane 309
- Dżem agrestowy z cukinią 309
- Dżem brzoskwiniowy
z miodem 310
- Dżem truskawkowy z miętą 310
- Konfitura z cukinii
i rabarbaru 311
- Konfitura z czerwonej cebuli 311
- Oliwa czosnkowa 312
- Piekielny ketchup z jabłkami 313
- Pomarańczowa skórka
kandyzowana 314
- Powidła marchewkowe 315
- Rzodkiewki marynowane 316
- Seler marynowany 317
- Słodkie marynowane cebulki 317