

Spis treści

9 | Wstęp

43 | Przepisy

45 | obiady bez mięsa, ale pełne smaku

- 46 | Kotlety fasolowe z natką pietruszki
- 48 | Pizza ze szpinakiem i pieczarkami
- 50 | Grochówka inaczej
- 52 | Spaghetti białkowe z pesto
- 53 | Kotleczki bezmięsne
- 54 | Zupa pieczarkowa z grzankami i pestkami dyni
- 56 | Makaron we włoskim stylu
- 58 | Szaszłyki wege
- 60 | Pikantne klopsiki bez grama mięsa
- 62 | Słodko-ostry omlet z tofu i batatami
- 64 | Quinotto (kaszotto z komosy ryżowej)
- 66 | Krem z soczewicy z wędzoną papryką
- 68 | Kasza gryczana zapiekana z białym serem
- 70 | Tofu burger z wędzonym chili
- 72 | Treściwa zupa warzywna
- 74 | Kulki z ciecierzycy z masłem orzechowym
- 76 | Tofu grillowane
- 78 | Polofelki (falafelki po polsku)
- 80 | Przepyszna kasza z fasolą i pieczarkami
- 81 | Szpinakowy wok
- 82 | Klopsiki z fasoli
- 84 | Spaghetti niezupełnie bolognese
- 86 | Zupa z kukurydzy z tofu i popcornem
- 88 | Gyros w stylu wege
- 90 | Sycący sos pieczarkowy do makaronu lub klusek ziemniaczanych
- 91 | Błyskawiczna zupa z blendera
- 92 | Wrap z fasolą, jajkiem i warzywami
- 94 | Orientalny garnek z tofu

96 | Klopsiki z gruszkową sałatką

98 | Nuggetsy z ciecioriki

100 | Wrap z pikantnym środkiem

101 | Tanie kotlety z grochu

102 | Pikantne szaszłyki z tofu

104 | Jajka sadzone z ziemniakami
i sosem skyrowym

106 | Kotlety mielone bez mięsa

107 | Słodko-kwaśne nuggetsy
z tofu

108 | Burgery z ciecioriki

111 | Co zamiast bułki z wędliną – śniadania i kolacje inne niż zwykle

112 | Tofucznica z cukinią

114 | Słodkie pancakes

116 | Pizzo-gofry

118 | Sałatka z jajkiem i brokułami

120 | Placki z niczego

121 | Sałatka ziemniaczana
z bobem

122 | Hot dog w wersji wegańskiej

124 | Wytrawne babeczki
proteinowe

126 | Wrap z kiełkami na patelnię

128 | Letnia sałatka z komosą
ryżową

130 | Placki kukurydziane z tofu
i marchewką

132 | Warzywa z pastą
jaglano-pieczarkową

133 | Jajka w szklance z groszkiem
i grzankami

134 | Sałatka z tofu i pomidorami

136 | Pikantne smaki z bobu

137 | Kanapki z aromatyczną pastą

138 | Wegański koktajl białkowy

140 | Zapiekanka z roślinnym
beszamelem

142 | Sałatka z burakami, kaszą
i orzechami włoskimi

144 | Burger z tofu wędzonym
i jajkiem

146 | Bowl z komosą ryżową

148 | Placuszki z serka wiejskiego

149 | Kanapki z tofu wędzonym

150 | Omlet warzywny z sosem
czosnkowym

152 | Zapiekana owsianka

154 | Bowl z batatowymi frytkami

156 | Tarta z botwinką

157 | Pasta kanapkowa z tofu

158 | Omlet jabłkowy

160 | Wytrawne gofry z ciecierzycy

161 | Pęczak z warzywami i pesto

162 | Ciepła sałatka z makaronem
z soczewicy

164 | Grillowany bakłażan z pastą
z ciecierzycy

166 | Fasolowe gofry na słodko

167 | Placuszki ziemniaczane
inaczej

169 | Rybne wariacje

170 | Sola pieczona na cytrynach

172 | Makaron z łososiem, ogórkiem
i kiełkami

174 | Kopytka z pysznym sosem

175 | Ryba pod chrupiącą pierzynką

176 | Kanapki z pastą z dorsza
i awokado

178 | Kanapki z pastą rybną

179 | Ciepła sałatka z łososiem
i ciecierzycą

180 | Burger ze śledziem

182 | Wędzona makrela na talerzu
warzyw

183 | Sałatka obiadowa z pstrągiem
i fasolą czerwoną

185 | Elastyczne pół na pół – jak stopniowo ograniczyć mięso

186 | Sałatka z indykiem,
rzodkiewkami i ciecierzycą

188 | Potrawka meksykańska

190 | Kotlety półmięsne

191 | Fasolka z wędzonym indykiem

192 | Sałatka w słoiku na lunch

194 | Wrap z humusem i kiełbasą

196 | Omlet z fasolą i kurczakiem

197 | (Prawie) tradycyjna galareta

198 | Cukinia faszerowana