

SPIIS TREŚCI

Wstęp	11
O książce	15
Nietypowe składniki	17

PRZEPISY PODSTAWOWE

Bulion grzybowy	25
Beszel klasyczny	25
Beszel grzybowy	26
Ciasto pierogowe	26
Ulubiona kasza gryczana	27
Kasza jęczmienna na perłowo	27
Kiszone buraki i zakwas buraczany	28
Pieczone buraki	28
Pieczona papryka	29
Pieczony seler w całości	29
Mus z pieczonej dyni	30
Mus morelowy	30

DODATKI

Konfitowane pomidorki koktajlowe z piekarnika ...	35
Smażony w oliwie czosnek z rozmarynem	37
Czosnkowe chipsy	39
Marynowane pieczone buraki	41
Ryż z kalafiora	43
„Łososiowa” marchewka	45

Surówka z kopru włoskiego, seler naciowego, jabłka i awokado	47
Krakersy wieloziarniste	49
Wytrawna granola	51
Popcorn z kaszy gryczanej	53
Tofu-serek czosnkowy	55
Dressing miętowo-bazyliowo-musztardowy	57
Dip paprykowo-majonezowy	59
Sos majonezowo-sojowy	61
Sos majonezowy z tahini	63
Sos majonezowo-jogurtowy	65
Cytrynowy sos winegret	67
Musztardowy sos winegret	69
Oliwa bazyliowa	71
Uniwersalna sałatka na bazie zielonych liści	73
Sałatka z duszonej czerwonej kapusty	75

PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI

Pieczone czosnkowe marchewki z dressingiem miętowo-bazyliowym	81
Sałatka z brokułami i białą fasolą	83
Tatar à la łososiowy z marchewki, kuskusu, korniszonów i cebuli	85
Smażone pomidory w panierce panko-migdałowej	87
Kolorowa salsa z kiwi	89
Grzanki z pastą z konfitowanych pomidorków koktajlowych i smażonego czosnku	91
Sałatka z ryżem, fasolą i warzywami w sosie majonezowym curry	93
Grillowana sałata rzymska z dipem paprykowo-majonezowym i pistacjami	95
Pasta z karczochów i fasoli	97
Frytki z bakłażana	99
Sałatka z pieczonego kalafiora i ciecierzycy na liściach sałaty	101
Grzanki czosnkowo-pomidorowe z cytrynową cukinią i płatkami migdałowymi	103
Pieczony por w dressingu musztardowym	105
Pieczona dynia z papryką, cebulą i orzechami	107
Pieczone pieczarki z nadzieniem brokułowym z majonezem sojowym	109
Sałatka ziemniaczana de luxe	111

Kanapki z tofu-serkiem czosnkowym, marynowanymi burakami i pieczoną papryką	113
--	-----

ZUPY

Bulion warzywny – ulubiony	119
Wiosenna zupa jarzynowa z orzo	121
Zupa szparagowo-ciecierzycowa	123
Zupa krem z kolendry	125
Najlepsza pomidorowa z karmelizowanym jabłkiem i cebulą	127
Zupa marchewkowo-fenkułowa z salsą pomidorową i kaparami	129
Zupa szpinakowo-brokułowa z fasolą	131
Chłodnik buraczano-wiśniowy	133
Krem bakłażanowy	135
Zupa paprykowa z wędzonym tofu i ziemniakami ..	137
Zupa kukurydziana	139
Zupa wielowarzywna z dynią i kurkami	141
Pieczarkowa z mleczkiem kokosowym i ryżem basmati	143
Krem z pieczonego kalafiora i soczewicy	145
Zupa cebulowa z harissą, garam masalą i pieczonymi ziemniakami	147
Zupa z pietruszki i pomarańczy z bazyliową nutą ...	149

DANIA GŁÓWNE

Pieczona młoda kapusta z białą fasolą i pikantnym sosem pomidorowym z harissą	155
Musze makaronowe z nadzieniem cukiniowo-szpinakowo-fasolowym w sosie pomidorowym i beszamelu	157
Gnocchi z bobem, cukinią i pomidorami	159
Leczo z morelami	161
Naleśniki bazyliowe z farszem jak do pierogów ruskich	163
Zapiekanka z ziemniakami, fenkułem i papryką oraz mielonym z soczewicy	165
Gołąbki z kaszą gryczaną i wędzonym tofu w sosie kurkowo-pomidorowym	167
Boczniki po mediolańsku	169

Pierogi z soczewicą, kapustą kiszoną i suszonymi pomidorami	171
Pierogi z grzybami i kiszonymi burakami	173
Stek z pieczonego selera z sosem ciecierzycowo-koperkowo-orzechowym	175
Lasagne dyniowo-soczewicowa z beszamelem grzybowym	177
Tarta porowa z suszonymi pomidorami, kaparami i sosem kalafiorowym	179
Sos umami z pieczarkami i wędzonym tofu	181
Zapiekanka pasterska z soczewicą i burakami	183

SŁODKOŚCI

Tort szpinakowo-bazyliowy z kremem budyniowym i truskawkami	189
Tofurnik morelowy	191
Czekoladowe ciasto ze śliwkami i budyniem jaglanym	193
Cytrynowy sernik jogurtowy z kawową galaretką ...	195
Zebra sezamowo-czekoladowa	197
Koktajl z rokitnikiem	199
Kardamonki z pistacjami i czerwonym pieprzem	201
Jabłka w cieście kokosowym z frużeliną malinową	203
Kisiel wiśniowy z nutą imbiru i lodami	205
Jaglano-kokosowy sernik z borówkami	207
Mus z gruszek duszonych w winie z budyniem waniliowym	209
Pralinki z ciecierzycy, masła orzechowego i miso w czekoladzie	211
Pomarańczowo-imbirowy mus z nerkowców	213
Mus czekoladowy z cynamonową nutą	215
Indeks składników	217
Podziękowania	231