

Spis treści

Wstęp	7	Zestaw grillowy z oliwą pietruszkową	68
		Faszerowane cukinie	69
Bulwy i korzenie	10	Salatka z cukinii i młodych orzechów laskowych	70
Poszetowane młode warzywa z majonezem		Chrupiąca dynia z kwaśną śmietaną	72
kaparowym	12	Ratatouille Tamary	74
Pikantna marchewka po marokańsku	14		
Salatka z buraków, pomarańczy i czarnych oliwek	15	Papryka	78
Pieczony pasternak i bataty		Paella warzywna	80
z kaparowym winegretem	16	Salatka z marynowanej papryki z serem pecorino	82
Vindaloo z dwoma rodzajami ziemniaków	18	Tarta obfitości	84
Buraczki z jogurtem i reliszem		Jajecznica z kaczycy jaj z wędzoną chili	
z kiszonych cytryn	19	na kwaszonym chlebie	86
Salatka z młodych ziemniaków	20	Szakszuka	87
Tarta Tatin z niespodzianką	22		
Topinambury z serem manouri		Warzywa kapustne	90
i oliwą bazyliową	24	Paj z brokułami i gorgonzolą	92
Pieczone bataty z crème fraîche i trawą cytrynową	26	Salatka z brokułów gałązkowych ze słodkim	
Bulion z pasternakowymi pulpecikami	28	sezamem	94
Warzywa sezonowe w tempurze	29	Kapusta faszerowana	95
Racuchy z batatów	32	Frittata z wędzonym serem scamorza	96
		Fioletowe brokuły gałązkowe z makaronem	
Cebulowe	34	ryżowym	98
Placki z porami	36	Salatka z kapusty i kalarepy	99
Tarta z karmelizowanym czosnkiem	38	Słodka zimowa surówka z kapusty	102
Faszerowane cebule	39	Zupa z kapusty włoskiej ze skórą parmezanu	104
Smażone pory	42	Brukselka z tofu	105
Tofu w czarnym pieprzu	44	Szafranowy kalafior	106
Zupa czosnkowa z harissą	46		
		Majestatyczna oberżyna	108
Grzyby	48	Bakłażany z sosem maślankowym	110
Duszone grzyby z kaczym jajkiem w koszulce	50	Makaron gryczany z bakłażanem i mango	112
Bánh xèo	54	Włoska салатка tricolore z bakłażanem (i nie tylko)	114
Faszerowane pieczarki zapiekane z serem tęgleggio	56	Zupa z grillowanych jarzyn	115
Marynowane pieczarki z orzechami włoskimi		Soczewica z grillowanym bakłażanem	116
i jogurtem z tahini	58	Krokietki z bakłażana	120
Grzybowe lazanie	59	Sos z opalanych bakłażanów i tahini	122
Sakiewki z leśnymi grzybami	60		
		Pomidory	124
Cukinie i dynie	62	Marynowana mozzarella z pomidorem	126
Suflety na Halloween	64	Salatka z komosy ryżowej z grzankami	
Pieczona dynia piżmowa z przyprawami,		z chleba na zakwasie	128
limonką i zieloną chili	65	Zupa pomidorowa z semoliną i kolendrą	130

*Pomidorowe party	131	Duszona ciecierzycza z jogurtem	211
Quesadillas	134	Smażona fasola z fetą, szczawiem i sumakiem	214
Pomidory z ziołowym nadzieniem	136	Seler i soczewica z orzechami laskowymi i mięta	216
Zielenina na gorąco i na surowo	138	Zupa chlebowa z ciecierzycą i pomidorami	218
Jajka zapiekane z jogurtem i chili	140	Zielona soczewica, szparagi i rukiew wodna	220
Szafranowe omlety z boćwiną	142	Pikantna czerwona soczewica z jogurtem	
Salata	146	ogórkowym	221
Potrąwka z boćwiny, ciecierzycy i tamaryndowca	148	Soczewica Castelluccio z pomidorami i gorgonzolą	222
Placki z boćwiną i sosem szczawiowym	149	Socca	224
Zielone placki z masłem limonkowym	150	Ziarno	226
Rukiew wodna z pistacjami i wodą		Salatka z awokado, komosy ryżowej i bobu	228
z kwiatów pomarańczy	154	Kokosowy ryż z sambalem i okrą	230
Pizza z jajkiem, szpinakiem i pecorino	156	Risotto z bakłażanem i cytryną	231
Karmelizowana cykoria z gruyère'em	157	Salatka z farro i pieczonej papryki	234
Placek z liśćmi winogron, ziołami i jogurtem	158	Ryż na parze z ziołami (a raczej zioła z ryżem)	235
Orzechowa cykoria z roquefortem	160	Podplomyki jogurtowe z kaszą i grzybami	236
Salatka słodko-gorzka	162	Salatka z kaszy jęczmiennej i pestek granatu	238
Zielone warzywa	164	Kisir	239
Ogórki z gnecionym czosnkiem i imbirem	166	Kardamonowy ryż z jajkami w koszulkach i jogurtem	240
Cytrynowe karczochy	168	Pilaw z freekeh	241
Szparagi, fenkuł i buraki z verjusem	170	Pilaw Itamara z bulgurem	242
Karmelizowany fenkuł z kozim twarogiem	172	Salatka z mango i kokosowym ryżem	244
Karczochy z siekanym bobem	176	Salatka z komosą ryżową i suszoną limonką	245
Zapiekanka z karczochów	178	Makaron, polenta, kuskus	248
Okra z pomidorem, cytryną i kolendrą	179	Ravioli z kozim twarogiem i cytryną	250
Zielone gazpacho	180	Chrupiące pappardelle	252
Szparagi mimoza	182	Salatka makaronowa ze smażoną cukinią	254
Grillowane szparagi	182	Kuskus na zielono	255
Krem z porów i szparagów na zimno	184	Szafranowe tagliatelle z pikantnym masłem	260
Mie goreng	185	Najlepszy zimowy kuskus	262
Makaron soba z wakame	188	Polenta z grzybami i ziołami	264
Fasola i bób	190	Polenta ze słodkiej kukurydzy	266
Mieszana fasola z przyprawami i lubczykiem	192	Owoce i sery	270
Burgery z bobu	194	Figi z bazylią, kozim twarogiem i winegretem	272
Gado-gado	195	Suflety z kozim serem i brzoskwiniami	
Salatka z fasolki szparagowej z gorczycą		w syropie waniliowym	274
i estragonem	196	Salatka z pigwy i dolcelatte	275
Makaron sojowy z edamame na ciepło	198	Crostini z gruszką	278
Zupa jogurtowa z bobem	202	Daktyle i turecki owczy ser	280
Rośliny strączkowe	206	Arbuz z fetą	282
Galetki z zieloną soczewicą	208	Indeks	284
Hummus z bobem	210	Podziękowania	288