

SPIIS TREŚCI

Wstęp · 11

Uwagi do przepisów i zamienniki · 12

Jak czytać oznaczenia w książce · 13

Podstawowe miary i wagi, które przyjąłem
przy komponowaniu przepisów · 13

Wywary i buliony · 15

Nie obieraj! A jeśli
obierzesz – wykorzystaj · 15

Sekret udanych wywarów
i bulionów · 15

Esencjonalny bulion w mniej niż
30 minut – czy to możliwe? · 16

Meal prep, czyli jak zawsze mieć pod
ręką bazę zupy · 16

Co zrobić z ugotowanych warzyw
i mięsa? · 16

Wywar warzywny gotowany · 18

Bulion warzywny z piekarnika · 21

Wywar warzywny zero waste · 22

Wywar drobiowy · 25

Bulion wołowy · 26

Bulion azjatycki · 29

Domowe kostki rosółowe · 30

Jak przechowywać buliony i wywary? · 33

PRZEPISY

EUROPA · 35

BENTO # 1 · 39

Tortilla z cukinią · 39

Sałatka z tuńczykiem i jajkiem · 40

BENTO # 2 · 42

Chłodnik z arbuza i pomidorów · 42

BENTO # 3 · 45

Clafoutis z wiśniami · 45

BENTO # 4 · 47

Kurczak po prowansalsku · 47

BENTO # 5 · 49

Prowansalska zupa jarzynowa z pistou · 49

BENTO # 6 · 51

Sałatka ziemniaczana z szynką
i rzodkiewką · 51

BENTO # 7 · 53

Owsianka „czarny las” · 53

BENTO # 8 · 54

Zupa krem ze szparagów · 54

BENTO # 9 · 57

Omlet cesarski · 57

Prosta konfitura ze śliwek i cynamonu · 58

Pasta paprykowa do chleba · 59

BENTO # 10 · 61

Zupa naleśnikowa · 61

BENTO # 11 · 62

Zapiekanka śniadaniowa à la pizza · 62

Muffiny panettone · 64

BENTO # 12 · 67

Krem z pieczonych pomidorów
z mascarpone · 67

BENTO # 13 · 69

Pasta jajeczna z masłem · 69

BENTO # 14 · 71

Zupa z łososiem i koperkiem · 71

BENTO # 15 · 73

Sałatka na Dzień Świętego Patryka · 73

BENTO # 16 . 75

Krem z pora i ziemniaków . 75

BENTO # 17 . 77

Placki z pomidorów . 77

Puszysty dip bazyliowy z serem feta . 78

Pieczone owoce z jogurtem greckim
i orzechami . 78**BENTO # 18 . 81**

Grecka zupa z soczewicy z pietruszką . 81

BENTO # 19 . 83

Dip z bakłażana i papryki . 83

Sałatka z serem i szynką . 84

BENTO # 20 . 87

Chłodnik z ogórków z orzechami . 87

AZJA . 99**BENTO # 25 . 103**

Kinpira z kolorowych papryk . 103

Miska sushi ze szparagami
i łososiem . 104**BENTO # 26 . 106**

Puszyste sufleciki z patelni . 106

BENTO # 27 . 109

Zupa z pulpetami i młodą kapustą . 109

BENTO # 28 . 111Tofu z ananasem i papryką w sosie
słodko-kwaśnym . 111**BENTO # 29 . 113**Wieprzowina z fasolką szparagową
i chili . 113

Placuszki z kalarepy i marchewki . 114

BENTO # 30 . 117

Omlet z dymką i makaronem . 117

BENTO # 31 . 118

Azjatyckie kotlety wieprzowe . 118

Sałatka z makaronu ryżowego
i ogórka . 121**BENTO # 32 . 123**

Zupa z wieprzowiny i dyni . 123

BENTO # 33 . 125Ryż smażony z tempehem
i groszkiem . 125**BENTO # 21 . 88**Chaczapuri imeretynskie z serem
i ziołami . 88**BENTO # 22 . 91**Adżapsandali z bakłażanem
i ziemniakami . 91**BENTO # 23 . 93**

Sałatka z kuskusu i warzyw . 93

Placki z cukinii z ziołami . 95

Sos jogurtowy z czosnkiem . 95

BENTO # 24 . 97

Paprykowy gulasz z piekarnika . 97

BENTO # 34 . 127Kurczak z kalaflorem
po indonezyjsku . 127**BENTO # 35 . 129**

Omlet z mięsem mielonym i chili . 129

Kolorowe warzywa w sosie . 130

BENTO # 36 . 133

Kotleciki rybne z curry . 133

Pikantna sałatka z ogórka i chili . 135

BENTO # 37 . 136Makaron z kimchi w pikantnym sosie
na zimno . 136**BENTO # 38 . 139**

Kotlety z wołowiny i ziemniaków . 139

Sałatka z drobno siekanych warzyw . 141

BENTO # 39 . 142Ziemniaki z kalaflorem
po indyjsku . 142

Raita ze szpinakiem . 144

BENTO # 40 . 147Indyjska potrawka z czerwonej
soczewicy . 147**BENTO # 41 . 149**

Curry z kalafiora . 149

BENTO # 42 . 151

Czerwona fasola po afgańsku . 151

BENTO # 43 . 153

Sałatka z pieczonej papryki, oliwek i fety . 153

Kotlety z ciecierzycy i marchewki . 155

BENTO # 44 . 157

Kofty w sosie pomidorowym
z bakłażanem . 157

Kuskus z granatem i miętą . 159

AFRYKA . 165**BENTO # 47 . 169**

Pasta z bakłażana i pomidorów . 169

Sałatka z pomarańczy z cynamonem
i pistacjami . 171

BENTO # 48 . 172

Tażin z dynią, ciecierzycą i figami . 172

BENTO # 49 . 175

Prosta zapiekanka pomidorowa
z ziemniakami . 175

BENTO # 50 . 177

Aromatyczny ryż z papryką . 177

Egipska shawarma z kurczaka . 178

Dip z tahini . 179

BENTO # 51 . 181

Sałatka z bobu, jajek i pomidorów . 181

BENTO # 52 . 183

Pikantny dip z cukinii i papryki . 183

Kuskus na słodko z bakaliami . 184

BENTO # 53 . 187

Tunezyjska potrawka z kurczaka
i groszku . 187

BENTO # 54 . 189

Chakalaka z kolorowych warzyw . 189

BENTO # 55 . 191

Szaszłyki z kurczaka w marynacie
orzechowej . 191

Aromatyczny żółty ryż
z rodzynkami . 192

BENTO # 45 . 161

Sałatka z kuskusem perłowym
i warzywami . 161

BENTO # 46 . 163

Deser różany z granatem
i malinami . 163

BENTO # 56 . 195

Naleśniki z cukrem cynamonowym . 195

Sałatka owocowa z południowej
Afryki . 197

BENTO # 57 . 199

Placuszki dyniowe na słodko . 199

BENTO # 58 . 201

Pikantna potrawka z żółtego grochu
i szpinaku . 201

BENTO # 59 . 203

Duszona młoda kapusta z imbirem
i ziemniakami . 203

BENTO # 60 . 205

Pikantne naleśniki z warzywami . 205

BENTO # 61 . 207

Potrawka z bakłażanów i wędzonej
makreli . 207

Proste chlebki z patelni . 208

BENTO # 62 . 211

Sałatka z kopru włoskiego i parmezanu . 211

BENTO # 63 . 213

Śniadaniowy kuskus z owocami . 213

BENTO # 64 . 215

Kokosowy kurczak z Madagaskaru . 215

BENTO # 65 . 216

Sałatka ziemniaczana z oliwkami . 216

Egzotyczny deser z wanilią
z Madagaskaru . 219

AMERYKA PÓŁNOCNA · 221

BENTO # 66 · 225

Cobbler z brzoskwiniami · 225

BENTO # 67 · 227

Kalafior Buffalo · 227

Dip z maślanką i serem · 229

BENTO # 68 · 231

Jambalaya z kurczakiem · 231

BENTO # 69 · 233

Salatka ziemniaczana z Luizjany · 233

BENTO # 70 · 235

Kawior kowboja · 235

Domowe nachosy zero waste · 236

Ciasteczka kowboja · 237

BENTO # 71 · 239

Faszerowane minipapryki z ziołowym serekiem i orzechami · 239

Miniburgery na Super Bowl · 240

BENTO # 72 · 243

Salatka Cobb · 243

BENTO # 73 · 245

Salatka Waldorf · 245

Muffiny cytrynowe z borówkami · 247

BENTO # 74 · 249

Bajgle z łososiem i sosem szczypiorkowym · 249

BENTO # 75 · 250

Salatka ziemniaczana z burakiem i papryką · 250

BENTO # 76 · 253

Haitańska potrawka z kapusty i bakłażana · 253

BENTO # 77 · 255

Pieczone papryczki z wołowiną i serem · 255

Pieczarki po meksykańsku · 256

BENTO # 78 · 259

Placki z kukurydzą i chili · 259

Salsa z pomidorów · 261

BENTO # 79 · 262

Arroz con pollo · 262

Salsa z papryki · 264

BENTO # 80 · 267

Bowl z jerk tofu · 267

BENTO # 81 · 269

Placki bananowo-kokosowe · 269

BENTO # 82 · 271

Gęsta potrawka z mielonej wołowiny i papryki · 271

AMERYKA POŁUDNIOWA · 273

BENTO # 83 · 276

Salatka z fasoli i pomidorów · 276

Kanapki koktajlowe z szynką i papryką · 279

BENTO # 84 · 281

Deser kajmakowy z malinami w słoiku · 281

BENTO # 85 · 283

Różowa salatka ziemniaczana z cebulką perłową · 283

BENTO # 86 · 285

Ryż z wędzonym kurczakiem i krewetkami · 285

Salatka z kapusty i fasolki szparagowej · 286

BENTO # 87 · 289

Salatka z jajkiem i awokado · 289

Odwrócone ciastka z ananasem · 291

BENTO # 88 · 293

Rolada chlebową z szynką i oliwkami · 293

BENTO # 89 · 295

Słodkie placuszki z Gujany · 295

BENTO # 90 · 297

Minibułeczki serowe scones · 297

Pikantna ciecierzycą z patelni · 299

BENTO # 91 · 301

Babeczki śniadaniowe z komosą i warzywami · 301

Salsa z rzodkiewki i pomidora · 303

BENTO # 92 . 305

Salatka z komosy i bobu . 305

BENTO # 93 . 307

Potrąwka z soczewicy i boczku . 307

BENTO # 94 . 309

Placki ze słodkich ziemniaków . 309

Pikantny zielony dip . 311

BENTO # 95 . 313

Salatka ziemniaczana z marchewką
i oliwkami . 313

Karmelizowany ananas . 315

BENTO # 96 . 317

Pasta z tuńczyka i dymki . 317

Salatka z awokado i fasolą . 319

BENTO # 97 . 321

Kurczak pieczony z batatem
i papryką . 321

Sos paprykowy z pietruszką . 323

BENTO # 98 . 325

Lekka zupa z bobu . 325

BENTO # 99 . 327

Naleśniki krówkowe . 327

BENTO # 100 . 329

Empanadas z wołowiną i oliwkami . 329

Zielony sos do maczania . 331

BENTO # 101 . 333

Kolumbijska potrawka z fasolą
i papryką . 333

AUSTRALIA I OCEANIA . 335**BENTO # 102 . 339**

Placek cukiniowo-serowy . 339

BENTO # 103 . 341

Paszteciki z mięsem mielonym
i warzywami . 341

Szybki sos pomidorowy . 343

BENTO # 104 . 345

Zupa krem z dyni . 345

BENTO # 105 . 346

Pavlova w słoiku . 346

BENTO # 106 . 349

Placuszki śniadaniowe na słodko . 349

Ekspresowy dżem z kiwi . 351

BENTO # 107 . 353

Salatka ziemniaczana z jajkiem
i boczkiem . 353

BENTO # 108 . 354

Bułeczki serowe z boczkiem . 354

BENTO # 109 . 357

Warzywa w sosie
kokosowo-orzechowym . 357

BENTO # 110 . 358

Koktajl arbuzowo-ananasowy . 358

BENTO # 111 . 361

Kokosowe curry z kurczakiem
i papryką . 361

BENTO # 112 . 363

Pudding bananowy . 363

BENTO # 113 . 365

Makaron po samoanśku . 365

INDEKS SKŁADNIKÓW . 366**SPIS POTRAW WEDŁUG PÓR ROKU . 380****SPIS POTRAW . 382**