



SPIS TREŚCI

398846

WSTĘP.....	6
------------	---

ZUPY WARZYWNE.....10

Zupa paprykowa z czerwoną fasolą i pietruszką.....	10
Zupa krem z zielonych szparagów.....	12
Zupa z kiszonej warzyw.....	14
Zupa krem ze szpinakiem i czosnkiem niedźwiedzim.....	16
Zupa krem z buraków z kietkami słonecznika.....	18
Zupa ziemniaczana.....	20
Zupa krem z batatów z rozszponką.....	22
Zupa szparagowa z białym winem i spaghetti z ziemniaków.....	24
Zupa krem z topinamburu z masłem orzechowym.....	26
Zupa krem z karczochów z grzankami.....	28
Zupa krem z liści szpinaku, rozszponki, jarmużu i pietruszki.....	30
Zupa krem z kukurydzy z popcornem.....	32
Wiosenna zupa warzywna z makaronem ryżowym.....	34
Zupa brokułowa z kietkami.....	36
Zupa brukselkowa z curry.....	38
Zupa z sałaty z prażonymi orzechami i słonecznikiem.....	40
Kremowa zupa ze skorzoner i orzeszkami piniowymi.....	42
Zupa pomidorowa z mleczkiem kokosowym i tempehem.....	44
Piwna zupa porowa z grzankami.....	46
Zupa krem z kalafiora z kaszą manną i grzankami.....	48

Zupa z awokado z orzechami i czarnuszką.....	50
Zupa szczawiowa z mleczkiem kokosowym.....	52
Zupa ze świeżych ogórków z pulpecikami z ciecierzycy.....	54
Kwiatowa zupa warzywna.....	56
Zupa szczypiorkowa z kluseczkami z kaszy manny.....	58
Zielona zupa krem z komosą ryżową i chipsami z batata.....	60
Zielona zupa groszkowa z miętą.....	62
Zupa z fioletowych ziemniaków z wegańskimi chipsami.....	64
Zupa krem z dyni i batatów z grzankami.....	66
Zupa z botwiny i fasolki szparagowej z kaszą jaglaną.....	68
Fioletowa zupa z czerwonej kapusty.....	70

ZUPY OWOCOWE.....72

Brzoskwińowa zupa krem z melonem.....	72
Zupa śliwkowa z korzennymi przyprawami.....	74
Zupa wiśniowa na czerwonym winie.....	76
Zupa czereśniowa z prażonymi migdałami.....	78
Zupa z suszonych owoców.....	80
Winna zupa ananasowa.....	82
Zupa bananowa z chili.....	84
Zupa jabłkowo-gruszkowa z grzankami.....	86
Zupa żurawinowa z tartym chrzanem.....	88
Zupa z owoców dzikiej róży.....	90
Zupa jagodowa z mlekiem kokosowym.....	92

ZUPY OWOCOWO-WARZYNNE 94

Zupa selerowa z pomarańczową nutą	94
Kremowa zupa marchewkowa z granatem	96
Zupa z cykorii i gruszek	98
Cukiniowa zupa z cytryną	100
Zupa krem z buraków i malin	102
Zupa fasolowa z wędzonymi śliwkami wegańskim boczkiem	104
Zupa z soczewicy z pomarańczą	106
Zupa dyniowa z pomarańczą i imbirem	108
Zupa cebulowa z cydrem i grzankami	110
Zupa krem marchewkowo-ananasowa	112
Zupa ze spiruliną	114
Zupa z pieczonych mirabelek z soczewicą	116
Zupa cytrynowa z tymiankową nutą	118
Zupa porowo-gruszkowa	120

CHŁODNIKI 122

Chłodnik arbużowy	122
Chłodnik z truskawek z kluseczkami z mąki orkiszowej i syropem lawendowym	124
Chłodnik z jarmużu z koreczkami z fety	126
Chłodnik z rabarbaru z wegańską czekoladą	128
Chłodnik bazyliowy na mleku migdałowym z wegańskim pesto	130

ROZGRZEWAJĄCE ZUPY 132

Zupa z ciecierzycy z rozmarynem i grzankami	132
Zupa imbirowa z kurkumą	134
Zupa czosnkowa z wędzonym tofu	136

Zupa krem z ziemniaków i świeżego chrzanu	138
Zupa chlebowa z kminkiem i grzankami	140
Zupa orzechowa z kolendrą	142
Zupa krem z pasternaku z grzankami na ostro	144
Zupa migdałowa z cynamonem	146
Zupa czekoladowa z chili	148
Zupa lasagne z parmezanem z migdałów i płatków drożdżowych	150
Zupa krem z bakłażanów z cynamonem	152
Zupa miso	154
Zupa sayur asam	156
Zupa kimchi	158
Zupa pho	160
Ramen	162

KLASYCZNE ZUPY PO WEGAŃSKU 164

Grochówka	164
Flaczki z boczniaków	166
Rosół	168
Barszcz ukraiński z pieczonych buraków	170
Zupa ogórkowa z grzankami	172
Żurek z solą kala namak w chlebie	174
Polewka z czarnej fasoli	176
Krupnik z pieczonych warzyw	178
Kapuśniak	180
Zupa kalafiorowa z pulpecikami z ciecierzycy	182
Zupa krem z kurek	184
Cappuccino pieczarkowe	186
Zupa z borowików z oliwą truflową	188
Chłodnik litewski	190