

Przedmowa 9

Wstęp 11

1. Masło orzechowe i kokos 16

Sos z masła orzechowego 18

Sos orzechowy bez orzechów 19

Czerwona soczewica w sosie z masła
orzechowego 20

Ryż smażony w sosie z masła orzechowego 23

Ciecierzycy w sosie z masła orzechowego 24

Jednogarnkowe danie z makaronem
i masłem orzechowym 26

Zielona pasta curry 29

Ryż smażony w zielonym curry 30

Ciecierzycy z bakłażanem w zielonym curry 32

Czerwona pasta curry 33

Zupa z soczewicą i czerwonym curry 34

Massaman curry z warzywami 36

2. Słodko-kwaśne 38

Sos słodko-kwaśny 40

Ciecierzycy w sosie słodko-kwaśnym 41

Chrupkie tofu w sosie słodko-kwaśnym 42

Sos teriyaki 44

Sos teriyaki z daktylami 45

Kuleczki z soczewicy w sosie teriyaki 47

Tempeh w sosie teriyaki z dynią piżmową
i kalafiorem 48

Sos kung pao 51

Soczewica w sosie kung pao 52

Stir-fry z tofu i warzyw w sosie kung pao 53

Chrupiący kalafior w sosie kung pao 54

Sos Hoisin 56

Stir-fry z pieczarek i tofu w sosie Hoisin 57

Sos pomarańczowy 58

Warzywa z ciecierzycą w sosie pomarańczowym 59

Sos mandżurski 60

Ciecierzycy z brokułami w sosie mandżurskim 61

Makaron po mandżursku 62

Tofu z pieprzem czarnym 64

3. Masala i saag 66

Kremowy biały sos masala 68

Tofu z warzywami w białym sosie masala 69

Sos makhani 70

Pilaw z komosy ryżowej w sosie masala 71

Kuleczki z soczewicy w sosie masala 72

Pieczarki z groszkiem w sosie masala 74

Ciecierzycy tikka masala 75

Ziemniaki bombay z groszkiem 77

Sos curry ze szpinakiem 78

Ciecierzycy z ziemniakami w curry
ze szpinakiem 79

Makaron vermicelli ze szpinakiem z dodatkiem
curry 80

Curry z ciecierzycy i słodkich ziemniaków 83

Pasta berbere 84

Aromatyzowany olej 85

Kalafior z ciecierzycą w sosie berbere 86

Chlebowiec z grochem łuskany po etiopsku 89

Kuskus z tofu w sosie berbere 91

4. Buffalo i firecracker 92

Sos firecracker 94

Chrupiący kalafior w sosie firecracker 95

Salatka z ostrej ciecierzycy z dressingiem
z orzeszków ziemnych 96

Kanapki z chlebowcem na ostro 99

Sos Buffalo 100

Biały sos czosnkowy 101

Biały sos czosnkowy bez orzechów 102

Sos ranczerski 103

Pizza z ciecierzycą na ostro z białym sosem
czosnkowym 104

Tacos z soczewicą w sosie Buffalo 106

Tacos z ciecierzycą w sosie Buffalo 107

5. Nie tylko burgery 108

- Burgery z czarnej fasoli 110
- Burgery z soczewicy i orzechów włoskich 113
- Burgery ze słodkich ziemniaków, orzeszków ziemnych i ciecierzycy 114
- Migdałowy sos sriracha 116
- Burgery z ciecierzycy w mieszance baharat 119
- Burgery z ciecierzycy i chlebowca 120
- Burgery grzybowe z komosą ryżową 123
- Ziemniaki samosa z chutneyem z tamaryndowca i mango 124
- Burgery z fasoli czerwonej i czarnej z harissą 126
- Burgery z komosą ryżową i marchwią w sosie barbecue 129
- Whoppery z pieczarkami, orzechami pekan i soczewicą 130
- Pasztet z ciecierzycy w sosie barbecue 132
- Pasztet z komosy ryżowej i soczewicy w pikantnej polewie 134

6. Dania z misy 136

- Sos tinga 138
- Sos czosnkowy z pastą tahini 139
- Ciecierzycą z chlebowcem w sosie tinga 141
- Zupa z czarnej fasoli z sosem tinga 142
- Rozgrzewająca zupa pieczarkowa ze szpinakiem i ciecierzycą 143
- Curry laksa 144
- Pasta curry laksa 145
- Gulasz warzywny z ciecierzycą i mieszanką przypraw baharat 146
- Ryż z kalafiora w kurkumie z pikantną ciecierzycą 147
- Awokado z ciecierzycą w mieszance przypraw baharat 149
- Chrupiące kuleczki z soczewicy w kurkumie 150
- Buddha bowl ze słodkich ziemniaków doprawionych przyprawą nachos 152
- Wrapy z brokułami i tempehem w kremie z papryczki jalapeño 154
- Krem z papryczki jalapeño 155
- Wrapy z kalafioriem w mieszance przypraw shawarma 156

- Chrupiąca soczewica z wędzoną papryką i zielonymi warzywami w kremowym sosie 159

7. Dania z pieca 160

- Czerwony sos do pizzy 162
- Sos alfredo z kalafioriem 163
- Pizza deep dish 164
- Pizza z pieczarkami i papryczką jalapeño w białym sosie 167
- Wegańska mozzarella 168
- Pizza margherita 171
- Pizza szpinakowa z sosem alfredo 172
- Pizza z warzywami w sosie makhani 175
- Pizza barbecue z fasolką po jamajsku i warzywami 176
- Lasagne z warzywami 178
- Lasagne ze szpinakiem i karczochem w sosie alfredo z kalafiora 180
- Scrowy makaron z brokułami i pieprzem czarnym 182
- Casserole z brokułami z dodatkiem mieszanki baharat 185
- Zapiekanka serowa z wędzoną papryką 186
- Sos serowy z wędzoną papryką 187

8. Śniadania i przekąski 188

- Chilaquiles z ciecierzycą 190
- Warzywna frittata z maki z ciecierzycy 193
- Frittata z soczewicą i warzywami 194
- Pieczona pakora z warzywami 197
- Tosty francuskie nadziewane ziemniakami samosa 198
- Miętowo-kolendrowy sos ziołowy 199
- Placuszki z cukinii, marchwi i ciecierzycy 201
- Chlebki paratha z nadzieniem 202

9. Na słodko 204

- Ciasto z ganache z masłem orzechowym 206
- Cytrynowy pudding chia 209
- Masa ciasteczkowa z czekoladą 210
- Placek czekoladowy ze słonym karmelem i daktylami 213

Ciasteczka imbirowe z pastą tahini 214
Ciasteczka cukrowo-cynamonowe z masłem
migdałowym (snickerdoodles) 215
Chlebek bananowy z jabłkami 217
Czekoladowe batoniki z nasionami 218
Blondies z masłem orzechowym 221
Ciasto z masłem orzechowym z blendera 222
Serniczki z masłem migdałowym na cieście
czekoladowym 225
Bułeczki cynamonowe 226
Brownie według Richy 229
Fudge o smaku tiramisu 230
Chlebek dyniowy 233
Ciasteczka z czekoladą bez glutenu 234
Babeczki z mango 236
Babeczki pomarańczowe 237
Muffiny cytrynowo-kokosowe z nasionami
chia 238
Marmurkowe ciasto dyniowo-czekoladowe 241
Ciasto czekoladowe ze słodkimi ziemniakami 242
Owsiany spód bez pieczenia 243

10. Podstawy 244

Ciasto na pizzę 246
Mieszanka mąk bez glutenu 247
Spód do pizzy bez glutenu 248
Wegański parmezan 249
Pełnoziarniste bułeczki 250

Indyjski chlebek pszenny 252
Indyjski chlebek bez glutenu 253
Tofu z mąki z ciecierzycy 254
Ziemniaki samosa 255
Chutney z tamaryndowca 256
Sos barbecue 257
Karmelizowana cebula 258
Zamiast jajek – siemię lniane 258
Chrupkie tofu 259
Garam masala 260
Curry – mieszanka przypraw 261
Chrupiący kalafior 262

11. Moja kuchnia na co dzień 264

Soczewica, groszek i fasola 266
Ziarna i mąki 267
Świeże składniki 268
Spiżarnia 270
Przyprawy i zioła 271
Lista zakupów 272
Przybory kuchenne 272

Wykaz przepisów według kategorii 275
Podziękowania 279
O autorce 280
Indeks 281
Przelicznik miar 286