

Spis treści

O co chodzi z tym przemysłem?	8
--	---

dla DZIECI

10

Placki ziemniaczane ze szpinakiem	13
Szpinakowa pakora z chleba	14
Pierogi ze szpinakiem	15
Pierogi kuleczki	16
Pierogi z czerwoną soczewicą	17
Pierogi cukiereczki	19
Pierogi z suszonymi pomidorami	20
Zupa krem z cukini z grzankami i pestkami dyni	21
Krem z groszku i dyni	23
Krem marchewkowo-groszkowy	23
Makaron razowy z domowym pesto	24
Kotlety z makaronu z dziurką (np. Bucatini)	25
Ptysie ziemniaczane	26
Bary z czerwonej fasoli	27
Dosza z fasolki mung	28
Domowe buteczki	29

co DZIENÍ

44

Socca (omlet) z tofu i grzybami	47
Makaron z prawdziwkami i podgrzybkami	48
Zupa kurkowa z curry	49
Paszтет z selera i tofu	50

Humus truflowy	31
Humus z sezamem	31
Pasta włoska	31
Pasta słonecznikowa	31
Pasta prowansalska	31
Naleśniki z soczewicą i makaronem sojowym	32
Kotlety z ciecierzycy	33
Kotleciki z grochu	34
Tapenada z czarnych oliwek i tofu	35
Makaron z ogórkiem kwaszonym	36
Marchewka z miodem	37
Polentowe placki	38
Racuchy razowo-sojowe	39
Racuchy migdałowe	40
Racuchy z przyprawami korzennymi	41
Naleśniki z rodzynkami, wanilią i szafranem	42
Pieczone jabłka z mascarpone	43

Zapiekanka z kaszy gryczanej	51
Dosza z serem i pomidorami	52
Zupa marchewkowa z chińskim makaronem	53
Warzywa z rozmarynem	54
Pesto paprykowe	55

Papryka z pomidorami	56
Przekąska ogórkowa	57
Paratha	58
Paratha z tofu	59
Tortilla z kapustą i grzybami	60
Szak z ryżem basmati	61
Makaron z dynią, oliwkami i oscypkiem	62
Makaron ryżowy z czerwonym pieprzem	63
Makaron z rukolą, smażoną rzymską sałatą, grecką fetą i pomidorami	64
Zapiekany makaron z fetą i grilowaną papryką	65
Dokla z ciecierzycy	66
Zupa grochowa z kalafiorom i brokietami	67
Zupa koperkowa	68
Zupa soczewicowo-pomidorowa	69

na IMPREZĘ 82

Przystawka z bakłażana i ogórka kwaszonego	84
Parmezanowe koszyczki z twarożkiem	86
Grilowana papryka z pastą orzechową*	87
Pieczarki faszerowane	88
Przystawka z komosy ryżowej i buraczków	89
Smażone pomidory	90
Tatar z suszonych pomidorów	91
Tortille z soczewicy	92
Kulki z twarogu	93
Dziwolaj	94
Pomidory nadziewane kaszką kuskus	95
Napój morelowy	96

Lazania z groszkiem i brokietami	70
Kotlety z imbirem	72
Kotlety gryczane z orzechami i sosem pieczarkowym	73
Kotlety z płatków owsianych z brokietu i czapati	74
Kotlety z soczewicy i pora z marynowanymi ogórkami	75
Kokosowy kalafior	76
Warzywa ze śmietanką i koperkiem	77
Pieczone warzywa	78
Wywar warzywny	79
Zupa chińska z boczniakiem (w 5 minut)	81
Zupka chińska z kapustą włoską (w 5 minut)	81
Zupka chińska z selerem (w 5 minut)	81

Napój hibiskusowy	97
Sałotka żółta	98
Sałotka zielona	99
Sałotka z dyni, cukinii i awokado	100
Sałotka biała	101
Rukola z żurawiną	102
Naleśniki	103
Przystawka z dyni	104
Sushi z ryżem jaśminowym	105
Roladki z cukinii z ryżem i dynią	107
Tarty	108
Tarta z pomidorkami cherry	109
Tarta grecka	109
Tarta pieczarkowa	109
Tarta cieciorowa	109
Burgery z kotletami z cukinii	111

Sabdzi w jogurcie z oliwkami	112
Sabdzi w sosie pomidorowym	113
Sabdzi w jogurcie z ciecierzycą i rozmarynem	114
Sabdzi w sosie beszamelowym	115
Falafel z pitą	116

dla ŁASUCHÓW 128

Babeczka jaglana	130
Ciasteczka sezamowe	131
Ciasto pomarańczowo-marchewkowe	132
Gofry z mąki razowej z malinami	133
Bakaliowe ciasteczka	134

Podziękowania 142

Produkty 144

Przyprawy 148

Pizza	120
Czekoladki świąteczne	123
Chleb świąteczny	124
Pasztet z zielonej soczewicy	125
Pierogi świąteczne z ciasta francuskiego	126

Kokosanki	135
Ciasto z jabłkami i migdałami	136
Ciasto ze śliwkami i kokosem	137
Ciasto czekoladowo-wiśniowe	138
Deser kokosowy z makiem	139
Baklava z papieru ryżowego z tapioką i ananasek	141