

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI 8

WARZYWA W NASZEJ DIECIE 10

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE WARZYW 12

ILE WARZYW POWINIŚMY JEŚĆ KAŻDEGO DNIA? 14

WARZYWA NA TALERZU 18

BATAT 20

Frytki z batatów 24

Pieczone bataty z sosem
tzatziki 26

Ciasteczka z batata 28

BÓB 30

Pasztet z bobu 34

Sałatka z bobem i parmezanem 36

Ciastka kakaowe z bobu 38

BROKUŁY 40

Sałatka z brokułami
i mozzarellą 46

Omlet z bryndzą i brokułami 48

Makaron z brokułami i zielonym
sosem 50

BRUKSELKA 52

Szaszłyki z brukselek
i brzoskwiń 58

Surówka z brukselki 60

Pieczone brukselki z orzechami
i żurawiną 62

BURAK 64

Carpaccio z buraków 68

Smoothie z buraczkiem 70

Muffinki buraczkowe 72

CEBULA 74

Zupa cebulowa z grzankami 80

Wrapy z cebulą i pastą jajeczną 82

Sałatka śledziowa z cebulą 84

CIECIERZYCA 86

Ciastka „humuski” 92

Pasta do chleba z pieczarkami 94

Kaszotto z ciecierzycą
i orzechami 96

CHRZAN 98

Zawijasy z wędzonym łososiem
i chrzaniem 102

Sztuka mięsa z zimnym sosem
chrzanowym 104

Zupa zimowa z chrzanem
i koperkiem 106

CYKORIA 108

Lódeczki z cykorii 112

Jesienna sałatka z cykorii
i łososia 114

Duszona cykoria 116

CZOSNEK 118

Spaghetti aglio olio 124

Kanapka ze schabem i sosem
czosnkowym 126

Jajko sadzone z kaszą, czosnkiem
i kielkami 128

JARMUŻ 130

Koktajl owocowo-jarmużowy
136

Bowl z jarmużem i pieczonymi
warzywami 138

Prosta wegańska zupa
z jarmużem 140

KAPUSTA 142

Przekąska z kapusty
na pięć sposobów 148

Dip czosnkowy 148

Dip curry 150

Dip majonezowy light 150

Dip cytrynowy 152

Dip musztardowy 152

Sałatka z kapustą
i krewetkami 154

Sok wielowarzywny 156

KIEŁKI 158

Koktajl z kielkami słonecznika 162

Pasta kanapkowa z kielkami
i olejem lnianym 164

Kielki *stir fry* z ryżem 166

MARCHEW 168

Krem z marchewki z curry
i kolendrą 174

Kasza gryczana z marchewką
i orzechami 176

Słodka pasta marchewkowo-
-orzechowa 178

POMIDOR 180

Chłodnik z pomidorów i truskawek
184

Cukiniowe zapiekanki
z pomidorami 186

Domowy sok pomidorowy 188

ROSZPONKA 190

Koktajl z roszponką i bananem 194

Makaron z wędzonym łososiem
i roszponką 196

Zielony omlet 198

RZEŻUCHA 200

Pasta z awokado
i rzeżuchą 204

Grillowany indyk z pikantną
salsą 206

Witaminowe smoothies z rzeżuchą
208

RZODKIEWKA 210

Salatka z rzodkiewkami
i szparagami 214

Chłodnik z rzodkiewkami 216

Kiszone rzodkiewki 218

SELER KORZENIOWY 220

Niebanalna салатка z selera z serem,
orzechami i żurawiną 224

Krem z białych warzyw 226

Kurczak zapiekany z selerem 228

SALATA 230

Ruloniki z sałaty z szynką 234

Salatka z grillowanym bakłażanem
236

Koktajl multiwitaminowy 238

SZPARAGI 240

Pieczone zielone szparagi 246

Pasta z białych szparagów 248

Śniadaniowa kasza ze szparagami
i orzechami 250

SZPINAK 252

Zielone babeczki 256

Salatka ze szpinaku z jajkiem 258

Szpinakowe gofry z łososiem 260

ZIELONA PIETRUSZKA 262

Sok z ogórka, jabłka i natki
pietruszki 266

Kopytka z pietruszką 268

Salatka z kurczakiem, granatem
i natką pietruszki 270

DODATEK 272

PODSUMOWANIE: TABELI SKŁADNIKÓW WYSTĘPUJĄCYCH W WARZYWACH 274

NA ZAKOŃCZENIE 279

