

SPIS TREŚCI



WSTĘP 7

MNIEJ (MIĘSA) ZNACZY LEPIEJ. KUCHNIA W DUCHU FLEKSITARIANIZMU 8

ŚNIADANIA 13

OWSIANKA Z JABŁKAMI W MIODZIE	15
NOCNA OWSIANKA SERNIK	
Z TRUSKAWKAMI	17
PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM	
I MALINAMI	19
OWSIANKA Z KARMELIZOWANĄ GRUSZKĄ	
I ORZECHAMI LASKOWYMI	21
OWSIANKA TAHINI Z SOSEM	
MALINOWYM	23
BUŁKA ZAPIEKANA Z JAJKIEM, SZYNKĄ	
I SEREM	24
GRZANKA Z JAJECZNIĄ Z SEREM	26
JAJKO SMAŻONE W POMIDORACH	
Z PARMEZANEM	28
GRZANKA Z PASTĄ Z AWOKADO	
I JAJKIEM SADZONYM	30
JAJKO SADZONE PO AZJATYCKU	32
JAJKA SADZONE Z PESTO	
PIETRUSZKOWYM	34
OMLET Z CUKINIĄ I WĘDZONYM	
ŁOSOSIEM	36
PASTA JAJECZNA Z TUŃCZYKIEM	
I KAPARAMI	38
BUŁKI TWAROGOWE Z CZEKOLADĄ	41
PLACUSZKI JOGURTOWE Z SOSEM	
BORÓWKOWYM I LIMONKĄ	43
SUFLET TWAROGOWY	45
PIECZONY NALEŚNIK Z TRUSKAWKAMI	47
KOKOSOWY JOGURT Z MANGO	49
PUDDING RYŻOWY NA MLEKU	
KOKOSOWYM Z JAGODAMI	51

OBIADY I KOLACJE 53

DUSZONY UDZIEC WOŁOWY	
W CZERWONYM WINIE	55

SMAŻONE ZIEMNIANKI Z CHORIZO	
I JAJKIEM	57
TARTA ZE SZPARAGAMI I SZYNKĄ	
DOJRZEWAJĄCĄ	59
KREMOWY INDEK Z ROZMARYNEM	
I CYTRYNĄ	61
NOODLE W STYLU AZJATYCKIM	
Z JAJKIEM	63
PIECZONE MARCHEWKI Z DIPEM	
Z RICOTTY	65
CIASTO FILO ZE SZPINAKIEM I SEREM	
FETA	67
TIKKA MASALA Z CIECIERZYCĄ	69
ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA	
Z TYMIANKIEM I PARMEZANEM	71
TARTA Z GRZYBAMI I CAMEMBERTEM	73
FLATBREAD BEZ DROŻDŻY	75
BURRITO Z CZARNĄ FASOLĄ I SALSĄ	
POMIDOROWĄ	77
STEKI Z CZERWONEJ KAPUSTY NA PURÉE	
Z SELERA	79
CYTRYNOWE RISOTTO Z ZIELONYM	
GROSZKIEM I POREM	81
MAKARON SOBA Z WARZYWAMI	
I PRAŻONYM SEZAMEM	83
CURRY Z PIECZONĄ DYNIĄ	85

MAKARONY 87

SPAGHETTI Z BOCZKIEM	
I POMIDORKAMI	89
RIGATONI Z INDEKIEM, POMIDORAMI	
I CHILI	91
KREMOWY KURCZAK Z TYMIANKIEM	93
KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM	95
LASAGNE Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ	
I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM	97
MAKARON Z PIECZONYM	
CZOSNKIEM	99
SPAGHETTI Z GORGONZOLĄ	
I GRUSZKĄ	101
RIGATONI Z PISTACJAMI I PIEPRZEM	103
CYTRYNOWE PENNE Z ZIELONYM	
GROSZKIEM	105

RAGOUT Z BOCZNIĄKÓW	107
PESTO Z BROKUŁĄ	109

SALATKI 111

SALATKA COBB	113
COLESŁAW Z CHRUPĄCYM INDEKIEM	115
JAJKO W KOSZULCE NA SAŁACIE	
Z BOCZKIEM	117
SALATKA W STYLU GRECKIM Z KASZĄ	
KUSKUS	119
SALATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH	
I MOZZARELLI	121
SALATKA Z JABŁKIEM I GORGONZOLĄ	123
SALATKA Z BURAKIEM I KOZIM SEREM	125
GRILLOWANA SAŁATA RZYMSKA	
À LA CÉZAR	127
SALATKA Z KASZĄ BULGUR	
I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM	129
SALATKA ZIEMNIACZANA	
Z BAZYLIOWO-PISTACJOWYM PESTO	131
SALATKA Z TOFU I MAKARONEM	
RYŻOWYM	133
SALATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI	135

RYBY 137

DORSZ W POMIDORACH Z FASOLĄ	
I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ	139
KREWETKI Z MANGO	141
KREWETKI W KOKOSOWEJ	
TEMPURZE Z DIPEM CYTRYNOWYM	143
ŁOSOŚ TERIYAKI Z POMARAŃCZĄ	145
SIEKANE KOTLETY RYBNE Z KAPARAMI	147
TATAR Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA	149
PIECZONY DORSZ PO AZJATYCKU	151
SMAŻONY PSTRĄG Z PESTO	
Z KOLENDRY	153

ZUPY 155

ROSÓŁ ORIENTALNY	157
PIKANTNA ZUPA Z CHORIZO	
I INDEKIEM	159
ZAPIEKANA ZUPA CEBULOWA	161
KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW	163
ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY	165
ZUPA TAJSKA Z MANGO I TOFU	167

ZUPA MARCHEWKOWA Z IMBIREM	
I MLEKIEM KOKOSOWYM	169
KREM Z BURAKÓW Z ZIEMNIAKAMI	171

TAPASY 173

CHORIZO W MIODOWO-BALSAMICZNEJ	
GLAZURZE	175
NUGGETSY Z HALLOUMI	177
PIECZONA FETA Z OLIWKAMI	
I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI	179
ROLLSY Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM	181
PIECZONY CAMEMBERT	
Z WINOGRONAMI I ORZECHAMI	183
GRZANKI Z PASTĄ Z PIECZONEGO	
BAKŁAŻANA Z ROZMARYNEM	185

DESERY 187

SERNIK Z KAJMAKIEM	189
CYNAMONKI	191
JOGURTOWIEC MANGO	193
MUS MALINOWO-WANILIOWY	195
TRUSKAWKI ZE ŚMIETANĄ	
I BIAŁĄ CZEKOLADĄ	197
BRIOSZKA	199
CRUMBLE Z PORZECZKAMI	201
TARTA CYTRYNOWA	203
SZARLOTKA	205
KREM CZEKOLADOWY	207
SNICKERS	209
LODY BANANOWO-ORZECHOWE	
Z CZEKOLADĄ	211

KOKTAJE 213

KOKTAJL PŁASKI BRZUCH	215
KOKTAJL DETOX	217
SMOOTHIE NA DOBRY SEN	219
SMOOTHIE NA ODPORNOŚĆ	221
ENERGETYCZNE SMOOTHIE Z KAWĄ	223