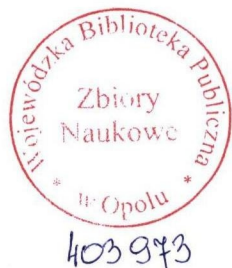


SPIS TREŚCI



6 WSTĘP

13 RABARBAR

14 Rabarbarowe mango lassie

16 Croissanty z kremem migdałowym i rabarborem

19 Kokosowa owsianka z konfiturą z rabarbaru i czereśni

20 Domowe chrupiące musli truskawkowo-rabarbarowe

23 Tabbouleh rabarbarowo-ogórkowy z mięta

25 Rabarbarowe tiramisu z chałwą

26 Rabarbar na maśle z miodowym labneh

28 Kokosowy eton mess z rabarborem, malinami i bezą pistacjową

31 Rabarbar zapiekany pod koglem-moglem

32 Sernik rabarbarowy z imbirową kruszonką

35 Rabarbarowe batoniki

36 Ciasto jogurtowe z rabarborem i lukrem

38 Sorbet rabarbarowy z czarnym bzem

41 Syrop z rabarbaru z imbirem i kardamonem

43 Rabarbarowy czatni

45 Pieczony korzenny keczup rabarbarowy

47 BOTWINKA I BURAK

48 Śniadaniowy krem z burakiem i owocami leśnymi

51 Wegetariańska kanapka BLT

53 Tzatziki z burakiem

54 Sałatka z pieczonych buraków, awokado, pomarańczy i liści musztardowca

57 Buraki pieczone z figami i gorgonzolą

58 Grillowane buraki z jeżynami i fetą

60 Botwinka z harissą i fasolą

63 Kluseczki buraczane ze śmietaną i chrzanem

65 Karmelizowane buraki na pilaf z kaszy jaglanej

66 Różowe pierożki z botwinką

68 Burak po burgundzku z polentą

71 Curry z botwinką i bakłażanem

73 Botwinka z pastą z soczewicy i mięsowym serkiem

75 Buraczany torcik red velvet

77 Marynowane pieczone buraki

78 Piklowane buraki z kwiatami kopru i kminkiem

81 BÓB

82 Bób smażony z kurkami, jajkiem i koperkiem

85 Poranna tortilla z guacamole z bobu i salsa pomidorową

86 Hummus z bobem i limonką

89 Ful z pieczoną papryką

91 Sałatka z bobem, mięta i grillowaną sałatą rzymską

92 Soczewica z bobem, groszkiem i pomidorami

95 Krupnik z bobem, pieczarkami i dymką

96 Makaron z czosnkiem, oliwą i bobem

98 Kotlety z bobu à la falafel

101 KAPUSTA

102 Bhan mi z grillowanymi bocznikami i piklowaną kapustą

104 Surówka z białej kapusty z masłem orzechowym

106 Sałatka z czerwonej kapusty z grejpfrutem i soczewicą

109 Pho z kapustą i pieczarkami

110 Łazanki z kiszoną kapustą w curry

112 Spring rolls z kapustą i glazurowanym tofu

114 Okonomiyaki

116 Młoda kapusta duszona z białym winem i makiem

119 Bibimbap z kimchi i jajkiem

121 Kimchi z młodej kapusty z czosnkiem niedźwiedzim

123 ZIEMNIAK

124 Bureki z farszem do pierogów ruskich

127 Sałatka ziemniaczana ze szparagami i jajkiem na miękko

129 Leniwe z ziemniakami

130 Gnocchi z pieczonych ziemniaków

132 Pizza z ziemniakami i kwaśną śmietaną

135 Zupa ziemniaczana z jabłkiem i fenkułem

137 Masala dosa

139 Pieczone ziemniaki z bocznikami i jajkiem

140 Mussaka z ziemniakami

143 Bubble and squeak

145 MARCHEWKA

146 Owsianka z marchewką i czarną porzeczką

149 Ryż na mleku z marchewką i kardamonem

151 Pikantny pasztet z marchewki i soczewicy

152 Sałatka z surowej marchewki i buraków z pomarańczą i wanilią

155 Marchewkowe lasagne bolognese

157 Chłodnik marchewkowy z pomarańczą i melonem

158 Miso z chrupiącą marchewką, szparagami i omletem japońskim

- 160 Pieczona marchewka z winogronami i soczewicą
- 163 Chałwa marchewkowa
- 164 Ciasto marchewkowe z jabłkami i kardamonem
- 167 KALAFIOR
- 168 Pieczony kalafior z ryżem i ziołami
- 170 Kuskus z kalafiora
- 173 Krem z karmelizowanego kalafiora z chrzanem i chrupiącą ciecierzycą
- 175 Pieczony kalafior z chrupiącymi ziemniakami i sosem tahini
- 176 Placki z kalafiora ze śmietaną i czarnuszką
- 179 Kalafiorowa pizza z ricottą i sosem z pieczonych pomidorów
- 181 Pieczony w całości kalafior
- 182 Indyjskie curry z nerkowców i kalafiora
- 185 Duszony kalafior z pomidorami, oliwkami i kiszoną cytryną
- 187 CUKINIA
- 188 Kremowa jajecznica z kwiatami cukinii
- 190 Kanapka z surową cukinią i grillowanym awokado
- 192 Masło cukiniowo-bazyliowe
- 194 Smażone kwiaty cukinii faszerowane miętowym labneh
- 196 Marynowana cukinia z hummusem i pieczonymi pomidorkami
- 199 Gnudi z ricotty z kwiatami cukinii
- 201 Tagliatelle z cukinią i orzechowym pesto
- 202 Ciasto na oliwie z cukinią i bryndzą
- 205 Omlet z cukiniowym pad thai
- 206 Chleb bananowo-cukiniowy
- 209 Bardzo czekoladowy tort z cukinią
- 211 Piklowane pikantne minicukinie
- 213 FASOLA
- 214 Jajka z fasolą w pomidorach
- 216 Pasztet z fasoli z pieczonym czosnkiem i jabłkiem
- 219 Pasta z fasoli z duszonym szpinakiem
- 221 Sałatka z białej fasoli i groszku z ogórkiem i cytrynowym winegretem
- 222 Kremowa zupa z białej fasoli z wędzoną oliwą
- 225 Pieczona fasola z koprem włoskim i pomidorami
- 227 Fasola smażona z kaparami, suszonymi pomidorami i majerankiem
- 228 Indyjskie curry z czterema rodzajami fasoli
- 230 Burgery z fasoli z pieczarkami
- 233 DYNIA
- 234 Pone z dynią i jogurtem kokosowym
- 237 Chałwowa owsianka z dynią
- 239 Dyniowe masala latte
- 240 Dyniowe crêpes suzette z węgierkami
- 243 Baba ghanoush z dyni
- 244 Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową
- 247 Dyniowy dhal
- 249 Zupa z pieczonej dyni i pomidorów z ricottą
- 250 Purée z dyni z pieczoną papryką i karmelizowanymi szalotkami
- 252 Wegetariańska zapiekanka pasterska z purée dyniowym
- 255 Ciasto owsiane z dynią i orzechami w karmelu
- 257 DODATKI
- 257 Mleczna kruszonka
- 259 Jogurt kokosowy
Kremowy jogurt kokosowy
Gęsty jogurt kokosowy
- 260 Labneh
Kremowy serek jogurtowy
Kulki labneh w oliwie
- 262 Pieczona feta
- 264 Hummus klasyczny
- 266 Tahina
- 266 Sos tahini
- 268 Karmel jabłkowy
- 268 Melasa z granatów
- 271 Ekspresowa harissa
- 271 Masło orzechowe
- 272 Ras el hannout
- 272 Garam masala
- 274 Prażone siemię lniane
- 277 Mus dyniowy
- 278 Pieczone pomidory
Pieczone pomidory w oliwie
Mrożone pieczone pomidory
- 281 Pieczona papryka
- 281 Pieczone buraki
- 283 PODZIĘKOWANIA
- 284 INDEKS