

Spis treści

Kilka słów wstępu	11
Na pierwszy ogień	13
Bagietka z grillowaną karkówką, sosem kolendrowo-miętowym i piklowaną cebulą	15
Bruschetta z malinami i pomidorami	17
Chlebek czosnkowo-ziołowy z pieczonym czosnkiem i parmezanem.....	19
Ślimaczki drożdżowe z czosnkiem niedźwiedzim	21
Podplomyki z twarogiem, łososiem, ogórkiem i rzodkiewką	23
Pinsa z boczkiem, oscypkiem i szparagami.....	25
Hummus z burakiem i ogórkiem kiszonym.....	27
Pasta cebulowa z pistacjami i olejem konopnym.....	29
Pasta z pieczonego czosnku i twarogu.....	31
Tatar wołowy z chipsami ziemniaczanymi.....	33
Tatar z łososia z ogórkiem, szczypiorkiem i sezamem.....	35
Łosoś pieczony w nori w panierce z sezamem i panko.....	37
Polski bowl ze śledziem, burakiem i batatem	39
Sałatka z buraków na kremie z fety z kolendrą i orzechami.....	41
Sałatka z ciecierzycą i tuńczykiem.....	43
Sałatka z dynią, malinami i szpinakiem.....	45
Polska sałatka tabbouleh z kaszą pęczak.....	47
Sałatka z grillowaną cukinią, burratą, pesto i pestkami słonecznika	49

Cukinia pieczona z parmezanem.....	51
Pieczone papryki ramiro z ryżem z rodzynkami i ziołami	53
Szparagi pieczone z panko i bursztynem	55
Pieczone warzywa z musem z makreli	57
Pieczona młoda kapusta z lubczykowym jogurtem.....	59
Prażony bób z koperkiem – letnia przekąska inaczej.....	61
Ryż z rodzynkami, ziołami i smażoną cebulką.....	63
Ogórki małosolne z chili	65

Łyżka po łyżce	67
Rosół z pieczonych warzyw z domowym makaronem	69
Pomidorowa z szarpanym kurczakiem i kaszą pęczak.....	71
Zupa ogórkowa z pstrągiem łososiowym	73
.....	75
Zupa gulaszowa z wędzoną papryką i kminkiem	77
Zupa cebulowa z miodem pitnym	79
Zupa fasolowa z wędzonymi żeberkami – klasyka z charakterem	81
Kartoflanka z wędzoną słoniną	83
Żurek grzybowy z białą kielbasą	85
Zupa z botwinki z ziemniakami, boczkiem i jajkiem sadzonym	87
Chłodnik z botwinki z jajkiem w koszulce	89
Zupa krem szczawiowa z jajkiem otulonym w białej kielbasie.....	91
Krem z grzybów z plackiem ziemniaczanym i kleksem śmietany	93
Krem z dyni z mlekiem kokosowym, imbirem i chili	95
Krem z pieczonej papryki z czerwoną fasolą i mięsnym akcentem	97
Krem kalafiorowy z cytryną i szafranem	99
Krem z selera z grzankami z selera	101
Krem serowy z liśćmi szpinaku.....	103
Wiosenna zupa z pieczonymi ziemniakami, szparagami i cukinią	105

Solidna porcja	107
Polędwiczka z woka z porem, grzybami i czarnym sezamem	109
Polędwiczki wieprzowe faszerowane śliwkami w miodzie pitnym	109

Schabowy moczony w mleku	111
Boczek pieczony w stylu orientalnym	113
Biała kiełbasa duszona w pomidorach	115
Domowy burger z kotletem wieprzowym i grubymi frytkami	117
Wątróbka z cebulką i żurawiną	119
Wolno duszona gęś z kaszą gryczaną i buraczkami z chrzanem	121
Kotlety mielone z purée ziemniaczanym z gorczyką i surówką z ogórka	123
Pulpety cytrynowo-tymiankowe w sosie pomidorowym	125
Kurczak w sosie śmietanowo-grzybowym	127
Kurczak z fasolą, cytryną i kurkumą	129
Kurczak pieczony z papryką i karmelizowaną cebulą	131
Kurczak pieczony w marynacie miodowo-limonkowej	133
Kotlety rybne z purée z zielonym groszkiem i chrupiącą surówką	135
Dorsz smażony w lekkim cieście naleśnikowym	137
Pieczony pstrąg z ziołami i cytryną na włoszczyźnie	139
Burger rybny z ciabattą, kiszonym ogórkiem i surówką z kapusty	141
Makaron z kurczakiem i sosem z sera Lazur	143
Makaron z kremowym sosem z pieczonej dyni i serem śmietankowym	145
Polskie pesto pietruszkowe ze słonecznikiem	147
Spaghetti z polskim pesto	149
Pierogi ruskie z niebieską pleśnią i boczkiem	151
Pierogi z gęsiną i żurawiną	153
Pierogi z truskawkami i białą czekoladą	155
Risotto z grzybami	157
Risotto ze szparagami i nutą szafranu	159
Tarta ze szparagami, cheddarem, fetą i pomidorami	161
Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym i ziarnami konopi	163
Zapiekanek z kaszy gryczanej i soczewicy z jogurtem i szalwią	165
Wegański gulasz azjatycki z dynią, papryką i szpinakiem na komosie ryżowej	167
Faszerowany bakłażan z komosą, papryką i ajvarem	169
Zapiekane papryki z bryndzą i rozmarynem	171
Młoda kapusta z dodatkiem guanciale, pomidorów i koperku	173
Ziemniaki faszerowane twarogiem i boczkiem z olejem rzepakowym	175

Słodka strona życia	177
Powidła śliwkowe z czekoladą i cynamonem (pieczone, bez mieszania)	179
Figi z masłem orzechowym, mleczną czekoladą i pistacjami	181
Domowa granola z tropikalnymi owocami, orzechami i miodem	183
Gofry domowe – chrupiące z wierzchu, miękkie w środku	185
Naleśniki z rabarbarem i truskawkami, podane z granolą	187
Chałka z cynamonową kruszonką	189
Chałka z mascarpone, brzoskwiniami i prażonymi migdałami	191
Ryż kokosowy z jabłkami, cynamonem i orzechami	193
Blok czekoladowy z ciasteczkami i liofilizowanymi owocami	195
Babeczki „szarlotki” z cynamonową kruszonką	197
Babka piaskowa z pomarańczą	199
Ciasto z truskawkami	201
Wiśniowa chmurka	203
Placek z morelami i lawendą	205
Deser z twarogiem, truskawkami i czekoladową kruszonką	207
Miodownik	209
Sernik aksamitny na mleku skondensowanym	211
Sernik truskawkowy na zimno z owocami sezonowymi	213
Tarta jabłkowo-gruszkowa z cynamonem i prażonymi migdałami	215
Tarta z gruszkami i kremem migdałowym	217
Mini tarty z malinami	221
Na koniec	225
Podziękowania	227
Alfabetyczny spis potraw	229