

SPIS TREŚCI



Dlaczego wegetariańsko?	12	„Steki” z kalafiora z buraczanym bulgurem	97
Kuchnia bez mięsa	12	Ryż curry	98
Dlaczego warto postawić na rośliny w diecie?	15	z warzywami – biryani	100
Białko, omega-3, witaminy i minerały w diecie roślinnej	21	Curry „wurst”	102
Produkty kontrowersyjne...	40	Makaron z grzybami i orzeszkami	105
Na zakończenie wstępu...	47	Spaghetti z warzywami i halloumi	108
		Kotleciki z fasoli	111
Na obiad i do lunchboxa	50	Zapiekanka ziemniaczana	112
Salatka z kaszą i grillowaną papryką	52	Pieczone bataty z owczym serem i duszoną czerwoną cebulą	115
Salatka z soczewicą i halloumi	55	Placki z cukinii i twarogu	117
Cukinia faszerowana soczewicą, fetą i rodzynkami	56	Tofu słodko-kwaśne na szybko	118
Makaron ramen z tofu i warzywami	59	Ziemniaczane gniazdko z kapustą	122
Zupa z komosą i dynią	62	Potrawka z ciecierzycy i roślinnych parówek	124
Kotleciki gryczano-buraczane	64	Focaccia z papryką i suszonymi pomidorami	127
Dhal z soczewicy	67	Kotleciki z ziemniaków i tofu	128
Wytrawna owsianka z jajkiem (lub fetą) i gremolatą	68	Zapiekanka z białej fasoli z botwiną i papryką	131
Pęczak pomidorowy z karmelizowaną szalotką	71	Kopytka z warzywami i mozzarellą	133
Salatka z kuskusu z pieczonym bakłażanem	72	Cannelloni wegańskie z tofu i soczewicą	136
Fasolowa fajita z makaronem	75	Kluski serowe z cynamonem	138
Udon z warzywami i jajkiem	76	Placki z tartymi jabłkami	140
Naleśniki z ciecierzycą, fetą i szpinakiem	78	Pad thai z tofu i jackfruitem	143
Okonomiyaki – placuszki z kapustą	80	Krem z batatów i soczewicy z gruszką	147
Empanady z ciecierzycą	83	Gulasz z pieczarek i chlebowca	148
Gołąbki z ziemniakami i tofu	87	Ryż z warzywami i fasolą	150
Musze faszerowane soczewicą i cukinią	91	Jackfruit duszony z jabłkami	153
Tagliatelle z ciecierzycą, szpinakiem i orzechami	94	Zupa tajska z soczewicą	157
		Pieczone bataty i kapusta smażona z ciecierzycą	157

Makaronowa „frittata”	158	Chlebek ziemniaczany	228
Paella z kwiatem bananowca	160	Coleslaw z białej i czerwonej kapusty	234
Kaszotto z grzybami	163	Surówka z kalarepki	237
Bakłażan ostro-kwaśny	164	Surówka z kapusty	238
Salatka z tofu i mango	167	Surówka z marchewki i pora	240
Salatka gyros z tofu	169	Salatka z buraków	243
Zupa meksykańska	170	Surówka z marchewki i mango	244
Chowder z ciecierzycą	172	Surówka z kiszonych ogórków	247
Kleftiko wegetariańskie	174	Surówka z cykorii	248
„Hash” z serem halloumi	176	Buraczki na ciepło	252
Pikantne tofu z komosą	179	Kapusta z cukinią	255
Zupa z kapusty i jarmużu z białą fasolą	180	Marchewka z groszkiem	256
Ziemniaki z ciecierzycą w sosie chrzanowym	182	Czerwona kapusta z gruszkami	258
Salatka makaronowa z ciecierzycą	185	Sosy do sałatek	261
Makaron z soczewicą bolognese	186	Pasta z bakłażanów	265
Makaron z warzywami i pieczarkami miso	188	Pasta z ciecierzycy i papryki	266
Curry z masłem orzechowym i kaszą	191	Smoothie z kiwi	269
Ciecierzycą z ryżem i sosem ziołowym	194	Koktajl owocowy	270
Makaron z fasolką szparagową, ricottą i cytryną	196	Owsiana piña colada	273
Cukinia faszerowana soczewicą	198	Ekspresowy deser ze skyru	274
Curry z batatami i ciecierzycą	201	Szybkie tiramisu z truskawkami	277
Papryki faszerowane kaszą jaglaną i mozzarellą	203	Ciastka owsiane	278
Kotleciki z ziemniaków i kapusty, karmelizowana cykoria	204	Pudding chia z mango	280
Klopsy z soczewicy i sos pieczeniowy w wersji wege	207	Kulki mocy z migdałami i kokosem	283
Czerwona kapusta z ciecierzycą i mango	211	Owsianka pomarańczowa	284
Pieczone warzywa z kremową fetą	212	Ekspresowe miniserniczki	287
		Pudding z migdałów i siemienia lnianego	289
Dodatki i słodkości	214	„Szarlotka” ekspresowa	290
Domowe grissini	217	Korzenny jogurt z brzośkwiniami	292
Chlebek naan	220	Granola kawowa	295
Chlebek bez mąki	224	Muffiny żytnie z cynamonem	296
		Batony czekoladowe	299
		Owocowa pianka	300
		Indeks	303