

SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
--------------	----

(PRAWIE) SUROWE	17
------------------------	----

Ogórki z fetą, orzechami i wasabi	18
-----------------------------------	----

Sałatka szparagowa z kiwi i burrata	21
-------------------------------------	----

Kalafior z ziołami, pestkami i oliwą z oliwek	22
---	----

Smażony bób z ogórkami małosolnymi	
------------------------------------	--

i sosem bazyliowo-pietruszkowym	25
---------------------------------	----

Grzanki z awokado i szparagami	28
--------------------------------	----

Sałatka z ogórka i jabłek z sosem orzechowym	31
--	----

Bruschetta margherita smażona na oliwie z oliwek	32
--	----

Oliwki z suszonymi pomidorami i parmezanem	35
--	----

Pomidory ze śliwką, burrata i ziołowym sosem	36
--	----

Szparagi z liśćmi rzodkiewki i sałatą	38
---------------------------------------	----

GOTOWANE	41
-----------------	----

Bulion z pieczonych warzyw	42
----------------------------	----

Kapusta z mlekiem kokosowym i ziołową kruszonką	46
---	----

Fasolka z kwaśną śmietaną i parmezanem	49
--	----

Zupa porowa z jabłkami	50
------------------------	----

Toskańska pomidorowa z chlesem pieczywem	52
--	----

Kurkowa ze śmietaną i koperkiem	55
---------------------------------	----

Zalewajka ziemniaczana z selerem naciowym	56
---	----

Krem grzybowy z marynowanym jajkiem	59
-------------------------------------	----

Fioletowe ziemniaki z maślaną	62
-------------------------------	----

Gruszki w winie z sosem na serku wiejskim	64
---	----

MIKSOWANE	67
------------------	----

Krem z kiszonej kapusty z grzankami i pistacjami	68
--	----

Smarowidło z boczniaków, pieczarek i orzechów	71
---	----

Zupa ziemniaczana miksowana z tymiankiem	74
Kremowy humus z batatami i ciecierzycą	77
Pomidorowy krem z serem pleśniowym	78
Pasta z tofu i suszonych pomidorów	81
Zielone pesto z migdałami, bazylią i miętą	82
Kluski z awokado i zielonym sosem śmietanowym	84
Kremowa zupa z brukselki z gruszką i serem pleśniowym	86
Orzechowa pasta z białych warzyw	88

DUSZONE	91
----------------	----

Młode ziemniaki z prażonymi orzechami i parmezanem	93
--	----

Wędzone tofu w sosie pomidorowym	94
----------------------------------	----

Bigos z kapusty kiszonej i młodej z czerwonym winem	97
---	----

Tofu z cukrowym groszkiem i grzybami leśnymi	
--	--

w mleku kokosowym	100
-------------------	-----

Risotto z grzybami, parmezanem i natką pietruszki	102
---	-----

Paneer z masłem orzechowym i świeżym szpinakiem	104
---	-----

Makaron z sosem z pieczonej dyni i pomidorków koktajlowych	107
--	-----

Botwinka z serkiem duszona w makaronie	108
--	-----

Fasolka w pomidorach z twistem z wódki	111
--	-----

Makaron z sosem pomidorowym i mascarpone	112
--	-----

PIECZONE	115
-----------------	-----

Bakłażany zapiekane z makaronem lazania	
---	--

i chrupiącymi migdałami	116
-------------------------	-----

Chrupiący kalafior z migdałami na skyrze z tahini	119
---	-----

Kapusta w panierce z sosem czosnkowo-koperkowym	122
---	-----

Karmelizowana dynia na cieście francuskim z bursztynem	125
--	-----

Pieczone minestrone, czyli uproszczona włoska zupa jarzynowa	126
--	-----

Ziemniaki pieczone w bulionie i maśle	129
---------------------------------------	-----

Tarta z czterema rodzajami sera i gruszką	130
---	-----

Krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym	132
---	-----

Pomidorki koktajlowe z czosnkiem i burrata	135
--	-----

Pasta z pieczonej papryki z bryndzą i fetą	136
Gorąca feta ze śliwkami, nektarynkami i pieprzem	139

ZAGNIATANE 141

Pierogi z twarogiem, wędzonym serem i olejem koperkowym . .	143
Bajgle z marynowaną marchewką	146
Leniwe z suszonymi pomidorami	148
Rustykalna krucha tarta z figami i bryndzą	151
Batatowe kopytka z masłem orzechowym	152
Tarta z gotowanych ziemniaków z pomidorami	155
Kluski śląskie ze śmietanowym sosem grzybowym	156
Francuskie bułeczki z serem pleśniowym i żurawiną	160

SMAŻONE 163

Gofry z awokado, ogórkiem, sosem ziołowym i burratą	164
Papryczki padrón z ziemniakami i jogurtem greckim	168
Bakłażany w panko z ogórkowymi tatzikami	171
Kapusta z kokosem, mlekiem kokosowym i kurkumą	174
Groszek cukrowy, dziki brokuł i czosnkowe panko	177
Duszona rzodkiewka z imbirem i płatkami drożdżowymi	178
Boczniki ze szparagami, parmezanem i pistacjami	181
Makaron z pomidorami i bakłażanem	182
Tofu w glazurze orientalnej hoisin	184
Makaron w sosie kurkowym z białym winem	187
Grzanki z cheddarem, pomidorem i gruszką	188

UCIERANE 191

Ucierana feta z serem lazur, pomidorami i ziołową kruszonką . .	192
Makaron z pastą pistacjową i burratą	195
Purée ze śmietaną, maślanką i palonym masłem	196
Tofu z pomidorkami i sosem koperkowym	198
Młode ziemniaki na ziołowej fecie	201
Wytrawna kasza manna z grzybami i zielonym sosem	202

Owoce w cieście czekoladowo-migdałowym	207
Kruche ciasto z gruszkami i kremem orzechowym	208
Sernik na zimno z korzennymi ciasteczkami	211

SŁODKIE 213

Luksusowe jagodzianki z maślaną kruszonką i lukrem	215
Babka pomidorowa z imbirem, cynamonem i pomarańczowym lukrem	220
Zapiekane maślane croissanty ze śmietaną i kefirem	223
Ciasto drożdżowe z palonym masłem	224
Racuchy na drożdżach z owocami	227
Lody z rodzynkami oraz whiskey	228
Mrożone brzoskwinie na cytrusowym labneh	231
Drożdżowe bułeczki z serem i jagodami	232
Tiramisu pistacjowe	234
Odwrócony maślany placek z jabłkami i tonką	237
Lody pistacjowe z matchą	241

NIEMARNOWANE 243

Zupa à la lasagne	244
Pieczony kalafior ze śmietaną i serem cheddar	247
Odwrócona tarta z duszoną cebulą i tymiankiem	248
Zapiekanka z fasolki i grzybów z chrupiącym serem	251
Ratatouille z odzysku	252
Naleśnikowe pappardelle z miętą	254
Chleb z ziarnami z białego sera	257
Pieczona brukselka z masłem i miso	258
Salatka z warzyw korzennych z tahini	261
Ryżowy mus czekoladowy	262

INDEKS 264

PODZIĘKOWANIA 268