

Spis treści

Od Autorki.....	6	Buleczki z tofu.....	33
Chleb.....	7	Muffinki z batatem.....	34
Chleb gryczany, czyli		Ciasto z makiem.....	37
najprostszy na świecie.....	9	Ciasto orientalne z jabłkiem.....	38
Chleb jaglany, bliźniak		Kulki na bogato.....	41
gryczanego.....	10	Ciastka daktylowe.....	42
Chleb z siemienia lnianego.....	13	Kokosowe tofu z bananem.....	45
Chleb z soczewicą.....	14	Keks łatwy i pyszny.....	46
Chleb mieszany z kminkiem.....	15	Szarlotka.....	49
Chleb konopny z siemieniem		Ciasto z polewą	
i bananem.....	17	czekoladową i chili.....	50
Krakersy jaglane.....	18	Ciasto z kruszonką.....	53
Chlebki pita.....	21	Desernik na zimno.....	54
Cebularz z kiszoną kapustą.....	22	Owocowo.....	55
Słodki poranek.....	23	Musy owocowe z chia.....	57
Placki z jabłkiem.....	25	Mus truskawkowo-figowy	
Ciastka teff.....	26	bez cukru.....	58
Podpłomyki lniano-		Banany smażone z dodatkami.....	61
-bananowe z makiem.....	29	Jabłka pieczone z morelami	
Muffinki kakaowe.....	30	i chipsami kokosowymi.....	62
		Gruszki pieczone z kardamonem.....	64



Humusy 65

Humus z żurawiną na słodko	66
Humus chili z czarnuszką	67
Humus z pestkami dyni	69
Humus fasolowy	70
Humus buraczany z kalarepą	73
Humus ogórkowo-groszkowy	74
Humus ze świeżej rukoli	77
Humus z pieczoną cebulą i pieczarkami	78
Pesto ze szpinaku	81
Pesto z jarmużu	82

Pasty z kaszy jaglanej..... 83

Pasta pomidorowa z oliwkami	85
Pasta z bazylią i kaszą jaglaną	86
Pasta z kurkumą	89
Jaglany przekładaniec z pieca	90
Kasza jaglana z warzywami	93
Kasza jaglana na słodko	94
Słodkie warzywa z kaszą	96

Salatkowo 97

Cykoria z pastą z makreli	99
Przekąska z tuńczyka z domowym majonezem	100
Ryżowa tortilla ze smażonym tofu z dipem z kalafiora	101
Zielona sałatka z ogórkiem i bananem	103
Kiszonka, czyli kwaśna sałatka	104
Sałatka jarzynowa z domowym majonezem	107
Słone przekąski zamiast chipsów	108

Cukiniowo 109

Makaron z cukinii z kalafiozem i imbirem	111
Sezamowa potrawka z cukinią i papryką	112
Spaghetti z cukinii	115

Cukiniowe placki z pieczarkami	116
Cukinia, papryka i bakłażan faszerowane komosą ryżową oraz fasolą	119
Cukinia z mielonym indykiem	120

Warzywnie 121

Rzodkiewka z patelni z papryką i rozmarynem	123
Trójkolorowe kopytka	124
Pieczone ziemniaki z rozmarynem i oregano	127
Lazania warzywne z sosem pomidorowym	128
Dynia i ziemniaki z jarmużowym pesto	131
Kapusta z dynią i czosnkiem	132
Potrąwka z dyni z kaszą gryczaną	135
Potrąwka z papryką, bakłażanem i selerem	136
Brukselka z batatem i czerwoną soczewicą	139
Papryka faszerowana soczewicą	140
Gołąbki z tofu i pieczarkami w sosie sezamowym	143
Kotlety warzywne pełne zdrowia	144
Kapusta z fasolą i suszonymi pomidorami	147
Klopsy pieczarkowe z tofu i warzywami	148
Placki z batatem	150
Naleśniki wytrawne z oregano	151
Pasztet warzywny z tofu	153
Pasztet warzywny, idealny na święta	154
Potrąwka z pieczarkami i żółtą cukinią	157
Pieczarki w cieście z dipami	158
Makaron gryczany z soczewicą i natką	161

Komosa ryżowa	
z grzybami leśnymi	162
Potrawka z kalafiozem	165
Potrawka z fasolą	166

Bulionowo167

Rosół drobiowy z makaronem	
ryżowym.....	169
Barszcz czerwony.....	170
Pomidorowa na kaczce.....	171
Zupa kwaśna	173
Zupa wiosenna	
z groszkiem.....	174

Konkretnie z mięsem175

Żeberka z pieca na słodko.....	177
Pieczony boczek z czosnkiem.....	178
Pierś z kaczki, z czosnkiem	
i rozmarynem	181
Golonka z indyka gotowana	
z kurkumą	182
Kurczak pieczony z cytryną.....	184
Gulasz z indyka z cebulą	185
Udziec i golonka z indyka.....	187
Pulpety buraczane z indykiem	188
Ziemniaczany kulebiak	
z mięsem i fasolą	191

