

SPIS TREŚCI

Wstęp	10
-------	----

ŚNIADANIA

Kasza kukurydziana z orzechami, syropem z agawy, żurawiną i borówkami	32
Polenta z musem jagodowym, miętą i serem feta	34
Smażone jajka z ziołami, z sałatką z pomidorów cherry, awokado i czarnuszką	36
Talerz różnorodności	38
Koktajl z granolą i siemieniem lnianym	42
Poranna sałatka jajeczna z jabłkiem	46
Grzanki z pastą z pomidorów z miętą i orzechami	48
Ryż jaśminowy z mango i orzechami	50
Komosa ryżowa z borówkami i malinami w jogurtowym sosie	54
Poranna sałatka z nowalijkami	56
Grzanki z serem halloumi z ogórkami małosolnymi, granatem i miętą	60
Śniadaniowa zupa wegańska	62
Witalny zielony koktajl	64
Kanapki z pastą z wędzonego pstrąga	66

II ŚNIADANIA

Bananowe placki z ricottą, brzoskwiniami i porzeczkami	70
Jagodowy koktajl z nasionami chia z dodatkiem granatu	72
Sałatka z kozim serem i malinami	76
Wiosenna sałata na ciepło ze szparagami, pomidorkami cherry i kozim serem	80
Smażone tofu z kapustą pak choi	84
Hummus z białej fasoli z orzechami, zieloną pietruszką i cytryną	86
Makaron z łososiem, pesto i mozzarellą	88
Prażone migdały z chilli	92
Sałatka z rzodkiewek z orzechami włoskimi, figami i serem feta	94
Szybka przekąska z rzodkiewek na ciepło	96
Krewetki w sosie winnym w 10 minut	98
Kasza jaglana z kolorowymi pomidorami i owczym serem	102

Komosa ryżowa z kapustą włoską, sosem ostrygowym, sezamem i miętą	104
Pieczone buraki z ziołowym dressingiem i pestkami słonecznika	108

OBIADY

Soczewica z kalafiozem i suszonymi morelami	112
Polędwiczki wieprzowe pod pierzynką z buraków i jabłek	114
Wegańska botwinka z mlekiem kokosowym	116
Błyskawiczna zupa rybna z dodatkiem krewetek	118
Wołowina z soczewicą, kaparami i suszonymi śliwkami	120
Czerwona fasola w paście Tandoori	122
Penne z dynią smażoną na lekkim maselku z cynamonem, wędzonym serem i żurawiną	124
Leczo z czerwoną fasolą i dynią	126
Salatka z ziemniakami, awokado i jajkiem w kolendrowym dressingu	130
Komosa ryżowa z wędzonym pstrągiem, winogronami i czarnymi oliwkami	132
Soczewica z pieczonymi burakami, kapustą włoską i kozim serem	134
Szybki makaron sojowy z krewetkami, szczypiorkiem i jajkiem	136
Gulasz wegański z tofu i orzechami laskowymi	142
Zupa krem z kolorowych papryk	144

DESERY

Ciasto czekoladowe z burakami i suszonymi śliwkami	150
Makaron z ricottą, miodem i migdałami	152
Ciasteczka gryczane	154
Wegańskie muffiny z malinami i borówkami	158
Migdałowe praliny	162
Baton mocy	164
Wegańskie ciasto z bakaliami	166
Sernik z zieloną herbatą i polewą z białej czekolady	168
Smażone banany w cieście z granatem i orzechowym dipem	172
Ciasto rabarbarowe z morelami	174
Pieczone jabłka z nadzieniem orzechowo-owocowym	176

Figowe trufle	178
Tapioka w musie z mango z dodatkiem granatu	180
Bananowe lody z cynamonem	182

KOLACJE

Salatka z brokułów z czerwoną cebulą i granatem	186
Halibut pieczony z dodatkiem kopru i cytryny	190
Zupa krem z białej rzodkiewki ze szpinakiem, kozym serem i miodem	192
Pikantny krem z pomidorów z ciecierzycą	196
Miętowy hummus z dodatkiem oliwy	198
Burgery z ciecioriki z kukurydzą	200
Spaghetti z cukinii i marchewki z domowym pesto bez gotowania	204
Makaron ryżowy ze wstążkami z cukinii, pieczoną dynią i słonecznikiem	206
Zupa krem z papryki z dodatkiem śliwek i wołowiny	210
Salatka z pieczonymi batatami, burakami i dynią	212
Indyk z warzywami i orzechami nerkowca	214
Fasolka szparagowa w ciemnym sosie chińskim z dodatkiem tofu i jajka	216
Stek z tuńczyka grillowany lub pieczony w marynacie imbirowo-miodowej	218
Krem z pieczonych buraków z mlekiem kokosowym i wiśniami	220
Podziękowania	222