

SPIS TREŚCI

WSTĘP 6

ŚNIADANIE 11

- Owsianka 12
- Nocna owsianka podróżnego 14
- Duszona fasola z wędzoną papryką 16
- Frittata z bekonem i pieczarkami 18
- Zapiekanka ziemniaczano-kapusciana 20

Śniadanie podróżnego podawane prosto z blachy 21

Chleb ziemniaczany Berena 24

Korzenne muffinki z gruszkami i żurawiną 26

Miodowniki Beorna 28

Hobbici a jedzenie 30

DRUGIE ŚNIADANIE 33

Grzanki z grzybami od farmera Maggota 34

Smocze jaja 35

Placki batatowe ze szpinakiem 36

Rösti ziemniaczane z zieloną cebulką 38

Bannock 42

Bruschetta z owocami leśnymi 44

Batony daktylowo-sezamowe 45

Korzenne masło z jabłek 46

Dżem agrestowy z rozmarynem 48

PRZEKĄSKA PRZEDPOŁUDNIOWA 51

Kociołki z grzybami 52

Kram 53

Chleb lembas 54

Elfickie białe bułki 56

Ogórki marynowane na słodko 59

Korzenne buraki marynowane po krasnoludzką 60

Marynowane brzoskwinie 61

Wieprzowina w cieście 62

Zapiekany ser Beorna 64

Chutney jabłkowy z piwem i musztardą 65

Chleb jabłkowy z Ustroni 66

Ciasteczka z Zachodniej Ćwiartki 68

Ciasto wiśniowo-migdałowe 69

Tarta jeżynowa Barlimana Butterbura 70

Prowiant na drogę 72

LUNCH 75

Salatka z ciepłymi figami, szynką parmeńską i niebieskim serem 76

Salatka z zielonych liści z orzechami i gruszkami 77

Salatka z dzikich ziół 78

Lunch Pippina w Minas Tirith 80

Gwiazda z marchwi i pasternaku doprawiona miodem 82

Ognista faszerowana papryka 84

Zupa ziemniaczano-czosnkowa z gospody Pod Rozbrykanym Kucykiem 85

Zupa-opowieść 88

Ryba na surowo od Golluma 90

Pstrąg Easterlingów marynowany w herbacie 92

Pieczone przegrzebki z Alqualondë z pesto 95

Pieczone mule z Szarej Przystani z czosnkiem 96

Szaszłyki umbarskie z krewetek i żabnicy 98

Skrzydła nietoperzy z Mrocznej Puszczy 100

Nietradycyjne diety w Śródziemiu 102

PODWIECZOREK

105

- Buraczana tarta tatin z serem kozim 106
Ciepłe crostini z pieczarkami 108
Placek z kminkiem jak u Bilba 110
Herbatniki niphredile 112
Ciastka truskawkowo-lawendowe z bitą śmietaną 114
Dwukroć pieczone ciastka Beorna 116
Dżem z borówek i miodu „dumbledorów” 117
Korzenny dżem ze śliwek 120
Nadziewane gruszki à la prom Bucklebury 121
Bułeczki razowe z melasą 122
Tartaletki Bifura z jabłkami i dżemem 124
Szarlotka z jeżynami 126
Tort na sto jedenaste urodziny Bilba 128
Kulinarne obyczaje elfów 130

OBIAD I KOLACJA

133

- Tadżin Haradrimów 134
Zapiekanka z kabaczką i koziego sera 136
Zapiekanki z pieczarkami i porem z karczmy Pod Zielonym Smokiem 137

- Gulasz z warzyw korzeniowych na srogą zimę 138
Dal ze szpinakiem i pomidorami 140
Kurczak z estragonem ze stołu Túrina Turambara 141
Ryba z frytkami 142
Zapiekanka z rybą z Brandywiny 146
Lucjan czerwony po númenorejsku w liściach winogron 148
Szaszłyki baranie z rozmarynem 150
Pieczeń barania z jałowcem 152
Duszona wołowina z Miasta na Jeziorze 154
Potrawka Sama z królika 156
Uczty u Tolkiena 158

A DO PICIA...

161

- Herbata z athelasu 162
Miruvor 163
Gorąca czekolada Starego Tuka 164
Trunek orków 166
Grzane wina z Morii 168
Miód pitny 170
Napoje w Śródziemiu 172

INDEKS

174

AUTORZY ILUSTRACJI

176

