

Spis przepisów

Podstawy

Purée jaglane	14
Seitan	14
Jak przygotować brązowy ryż	15
Mleko orzechowe	16
Ser orzechowy	16
Soffritto	19
Farsz wegański	20
Marynowane i smażone tofu, seitan i tempeh	23
Ciasto na pizzę (2 rodzaje)	24
Chleb bezglutenowy	27

Śniadania i przekąski

Alkalizujący zielony sok	31
Surowy koktajl czekoladowy lub karobowy	31
Sok z marchwi, buraka i granatu	32
Napój kokosowo-truskawkowy	32
Jajecznica z tofu	35
Owsianka z nasion chia	36
Batony z wigorem	39
Kanapki ze smażonym tofu	40
Pikantny strudel ziemniaczany	43
Placuszki cebulowe	44

Dania główne

Tofu curry i chapati	49
Faszerowana słodka papryka	50
Gulasz grzybowy z seitanem	53
Pikantne burgery i pieczone ziemniaki	54
Pieczona fasola po macedońsku	57
Pasztet z zielonej soczewicy	58
Musaka z soczewicy	61
Miękkie warzywne tacos	62
Polenta a'la tarta flembee	65
Sprytna pizza wegańska	66

Przystawki i coś na wynos

Wegańskie sushi	71
Kanapki z cukinią i orzechami włoskimi	72
Krokiety jaglane	75
Purée ziemniaczane i wegańskie gnocchi	75
Pomidorki koktajlowe z pesto szpinakowym	76
Krakersy gryczane	79
Falafel z nasion	80

Salatki

Dziki ryż z rokiettą i orzeszkami piniowymi	85
Sałatka Oliver	86
Sałatka z różowej komosy, z koprem włoskim i arame	89
Kimchi – kiszona warzywa	90
Wegańska sałatka Cezara	93
Sałatka z perłowego orkiszu z pieczarkami i rukwią wodną	94

Sosy i dipy

Aromatyczny sos pomidorowy	99
Sos pomidorowy na niby	100
Majonez z tofu	103
Majonez ze słonecznika i nerkowców	103
Sos cebulowy	104
Sos do potraw stir-fry	104
Sos z awokado	107
Dip z pieczonej papryki	108
Chutney z bakłażana i daktyli	108

Zupy i gulasze

Gulasz z fasoli adzuki z amarantusem	113
Zielony krem	114
Aksamitna zupa z czerwonej soczewicy	117
Istryjskie minestrone	118
Rosół z kombu i tempurą	121
Miso	122

Coś słodkiego

Ciasteczka czekoladowe	127
Panna cotta	128
Puszyste ciasto z sosem truskawkowym	131
Najszybsze i najsmaczniejsze lody	132
Tarta z ciemnej czekolady	135
Naleśniki Dunjette	136
Kawowa granita z kokosową bitą śmietaną	139
Kruszonka w szklance	140