

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

Uwagi do przepisów i zamienniki • 12
Jak czytać oznaczenia w książce • 13
Podstawowe miary i wagi, które przyjęłam
przy komponowaniu przepisów • 13

Wywary i buliony is

Nie obieraj! A jeśli
obierzesz - wykorzystaj • is
Sekret udanych wywarów
i bulionów • 15
Esencjonalny bulion w mniej niż
30 minut - czy to możliwe? • 16

Meal prep, czyli jak zawsze mieć pod
ręką bazę zupy • 16
Co zrobić z ugotowanych warzyw
i mięsa? • 16

Wywar warzywny gotowany • 18
Bulion warzywny z piekarnika • 21
Wywar warzywny zero waste • 22
Wywar drobiowy • 25
Bulion wołowy • 26
Bulion azjatycki • 29
Domowe kostki rosołowe • 30

Jak przechowywać buliony i wywary? • 33

PRZEPISY

EUROPA 35

BENTO #1 39
Tortilla z cukinią • 39
Sałatka z tuńczykiem i jajkiem • 40
BENTO # 2 4 2
Chłodnik z arbuza i pomidorów • 42
BENTO # 3 45
Clafoutis z wiśniami • 45
BENTO # 4 4 7
Kurczak po prowansalsku • 47
BENTO # 5 • 49
Prowansalska zupa jarzynowa z pistou • 49
BENTO # 6 . 51
Sałatka ziemniaczana z szynką
i rzodkiewką • 51
BENTO # 7. 53
Owsianka „czarny las” • 53
BENTO # 8 - 54
Zupa krem ze szparagów • 54

BENTO #9 57
Omlet cesarski • 57
Prosta konfitura ze śliwek i cynamonu • 58
Pasta paprykowa do chleba • 59
BENTO # 10 • 61
Zupa naleśnikowa • 61
BENTO # 11 62
Zapiekanka śniadaniowa a la pizza • 62
Muffiny panettone • 64
BENTO # 12 67
Krem z pieczonych pomidorów
z mascarpone • 67
BENTO # 13. 69
Pasta jajeczna z masłem • 69
BENTO #14-71
Zupa z łososiem i koperkiem • 71
BENTO #15-73
Sałatka na Dzień Świętego Patryka • 73

BENTO # 16-75

Krem z pora i ziemniaków • 75

BENTO # 17-77

Placki z pomidorów • 77

Puszasty dip bazyliowy z serem feta • 78

Pieczone owoce z jogurtem greckim
i orzechami • 78

BENTO # 18 81

Grecka zupa z soczewicy z pietruszką • 81

BENTO # 19 83

Dip z bakłażana i papryki • 83

Sałatka z serem i szynką • 84

BENTO # 20 87

Chłodnik z ogórków z orzechami • 87

BENTO # 21 88

Chaczapuri imeretyskie z serem
i ziołami • 88

BENTO # 22 91

Adżapsandali z bakłażanem
i ziemniakami -91

BENTO # 23 93

Sałatka z kuskusu i warzyw • 93

Placki z cukinii i ziołami • 95

Sos jogurtowy z czosnkiem • 95

BENTO # 24 97

Paprykowy gulasz z piekarnika • 97

AZJA 99**BENTO # 25 103**

Kinpira z kolorowych papryk • 103

Miska sushi ze szparagami
i łososiem • 104

BENTO # 26 • 106

Puszyste sufleciki z patelni • 106

BENTO # 27 109

Zupa z pulpetami i młodą kapustą • 109

BENTO # 28 .111

Tofu z ananasem i papryką w sosie
słodko-kwaśnym • 111

BENTO # 29 113

Wieprzowina z fasolką szparagową
i chili • 113

Placuszki z kalarepy i marchewki • 114

BENTO # 30 • 117

Omlet z dymką i makaronem • 117

BENTO # 31-118

Azjatyckie kotlety wieprzowe • 118

Sałatka z makaronu ryżowego
i ogórka • 121

BENTO # 32 • 123

Zupa z wieprzowiny i dyni • 123

BENTO # 33 125

Ryż smażony z tempehem
i groszkiem • 125

BENTO #34-127

Kurczak z kalafiozem
po indonezyjsku • 127

BENTO # 35-129

Omlet z mięsem mielonym i chili • 129

Kolorowe warzywa w sosie • 130

BENTO # 36 -133

Kotleciki rybne z curry • 133

Pikantna sałatka z ogórka i chili • 135

BENTO # 37 136

Makaron z kimchi w pikantnym sosie
na zimno-136

BENTO # 38 • 139

Kotlety z wołowiny i ziemniaków • 139

Sałatka z drobno siekanych warzyw • 141

BENTO # 39 • 142

Ziemniaki z kalafiozem
po indyjsku • 142

Raita ze szpinakiem • 144

BENTO # 40 • 147

Indyjska potrawka z czerwonej
soczewicy • 147

BENTO # 41 • 149

Curry z kalafiora • 149

BENTO # 42 .151

Czerwona fasola po afgańsku • 151

BENTO # 43 • 153

Sałatka z pieczonej papryki, oliwek i fety • 153

Kotlety z ciecierzycy i marchewki • **155**

BENTO # 44 • 157

Kofty w sosie pomidorowym
z bakłazanem • **157**

Kuskus z granatem i miętą • **159**

BENTO U 45 • 161

Sałatka z kuskusem perłowym
i warzywami • 161

BENTO # 46 • 163

Deser różany z granatem
i malinami • 163

AFRYKA • 165**BENTO U 47.169**

Pasta z bakłazana i pomidorów • 169

Sałatka z pomarańczy z cynamonem
i pistacjami • **171**

BENTO U 48 • 172

Tażin z dynią, ciecierzycą i figami • **172**

BENTO # 49 .175

Prosta zapiekanka pomidorowa
z ziemniakami • **175**

BENTO # 50-177

Aromatyczny ryż z papryką • **177**

Egipska shawarma z kurczaka • 178

Dip z tahini • **179**

BENTO # 51 • 181

Sałatka z bobu, jajek i pomidorów • 181

BENTO # 52 • 183

Pikantny dip z cukinii i papryki • 183

Kuskus na słodko z bakalią • 184

BENTO # 53 • 187

Tunezyjska potrawka z kurczaka
i groszku • 187

BENTO # 54.189

Chakałaka z kolorowych warzyw • 189

BENTO U 55 • 191

Szaszłyki z kurczaka w marynacie
orzechowej • **191**

Aromatyczny żółty ryż
z rodzynkami • **192**

BENTO # 56 • 195

Naleśniki z cukrem cynamonowym- **195**

Sałatka owocowa z południowej
Afryki • **197**

BENTO # 57 • 199

Placuszki dyniowe na słodko • **199**

BENTO U 58 . 201

Pikantna potrawka z żółtego grochu
i szpinaku • **201**

BENTO # 59 • 203

Duszona młoda kapusta z imbirem
i ziemniakami • **203**

BENTO # 60 - 205

Pikantne naleśniki z warzywami • **205**

BENTO # 61 • 207

Potrawka z bakłazanów i wędzonej
makreli • **207**

Proste chlebki z patelni • **208**

BENTO # 62 • 211

Sałatka z kopru włoskiego i parmezanu • **211**

BENTO # 63 - 213

Śniadaniowy kuskus z owocami • **213**

BENTO # 64.215

Kokosowy kurczak z Madagaskaru • **215**

BENTO # 65 - 216

Sałatka ziemniaczana z oliwkami • **216**
Egzotyczny deser z wanilią
z Madagaskaru • **219**

AMERYKA PÓŁNOCNA 221

BENTO # 66 225

Cobbler z brzoskwiniami • **225**

BENTO # 67 • 227

Kalafior Buffalo • **227**

Dip z maślanką i serem • **229**

BENTO # 68 - 231

Jambalaya z kurczakiem • **231**

BENTO # 69 • 233

Sałatka ziemniaczana z Luizjany • **233**

BENTO # 70 - 235

Kawior kowboja • **235**

Domowe nachosy zero waste • 236

Ciasteczka kowboja • **237**

BENTO # 71 • 239

Faszerowane minipapryki z ziołowym serekiem i orzechami • **239**

Miniburgery na Super Bowl • **240**

BENTO # 72- 243

Sałatka Cobb • **243**

BENTO # 73 • 245

Sałatka Waldorf-245

Muffiny cytrynowe z borówkami • **247**

BENTO # 74 249

Bajgle z łososiem i sosem szczypiorkowym • **249**

BENTO # 75 • 250

Sałatka ziemniaczana z burakiem i papryką • 25,0

BENTO U 76 253

Haitańska potrawka z kapusty i bakłażana • **253**

BENTO n 77 • 255

Pieczone papryczki z wołowiną i serem • 255

Pieczarki po meksykańsku • 256

BENTO # 78 - 259

Placki z kukurydzą i chili • **259**

Salsa z pomidorów • 261

BENTO O 79 • 262

Arroz con pollo • 262

Salsa z papryki • 264

BENTO # 80 • 267

Bowl z jerk tofu • 267

BENTO # 81 • 269

Placki bananowo-kokosowe • 269

BENTO # 82 . 271

Gęsta potrawka z mielonej wołowiny i papryki • **271**

AMERYKA POŁUDNIOWA 273

BENTO # 83 • 276

Sałatka z fasoli i pomidorów • 276

Kanapki koktajlowe z szynką i papryką • **279**

BENTO tt 84 281

Deser kaj makowy z malinami w słoiku • **281**

BENTO # 85 • 283

Różowa sałatka ziemniaczana z cebulką perłową • 283

BENTO # 86 • 285

Ryż z wędzonym kurczakiem i krewetkami • 285

Sałatka z kapusty i fasolki szparagowej • 286

BENTO # 87 289

Sałatka z jajkiem i awokado • 289

Odwrócone ciastka z ananasem • **291**

BENTO # 88 293

Rolada chlebowa z szynką i oliwkami • **293**

BENTO # 89 295

Słodkie placuszki z Gujany - **295**

BENTO # 90 297

Minibułeczki serowe scones • **297**

Pikantna ciecierzycza z patelni • **299**

BENTO # 91 • 301

Babeczki śniadaniowe z komosą i warzywami • **301**

Salsa z rzodkiewki i pomidora • **303**

BENTO # 92 .305

Sałatka z komosy i bobu • 305

BENTO # 93 .307

Potrawka z soczewicy i boczku • 307

BENTO # 94.309

Placki ze słodkich ziemniaków • 309

Pikantny zielony dip • **311****BENTO U 95 • 313**Sałatka ziemniaczana z marchewką
i oliwkami • 313

Karmelizowany ananas • 315

BENTO # 96.317

Pasta z tuńczyka i dymki • 317

Sałatka z awokado i fasolą • 319

BENTO # 97 • 321Kurczak pieczony z batatem
i papryką • **321**Sos paprykowy z pietruszką • **323****BENTO # 98 • 325**Lekka zupa z bobu • **325****BENTO # 99 • 327**Naleśniki krówkowe • **327****BENTO # 100 • 329**Empanadas z wołowiną i oliwkami • **329**Zielony sos do maczania • **331****BENTO # 101 • 333**Kolumbijska potrawka z fasolą
i papryką • **333****AUSTRALIA I OCEANIA 335****BENTO # 102-339**Placek cukiniowo-serowy • **339****BENTO * 103 • 341**Paszteciki z mięsem mielonym
i warzywami • **341**Szybki sos pomidorowy • **343****BENTO # 104 • 345**Zupa krem z dyni • **345****BENTO # 105 • 346**

Pavlova w słoiku • 346

BENTO # 106.349Placuszki śniadaniowe na słodko • **349**Ekspresowy dżem z kiwi • **351****BENTO tt 107 • 353**Sałatka ziemniaczana z jajkiem
i boczkiem • **353****BENTO # 108 354**Bułeczki serowe z boczkiem • **354****BENTO # 109 • 357**Warzywa w sosie
kokosowo-orzechowym • **357****BENTO # 110. 358**

Koktajl arbuzowo-ananasowy • 358

BENTO # 111.361Kokosowe curry z kurczakiem
i papryką • 361**BENTO # 112 . 363**

Pudding bananowy • 363

BENTO # 113 - 365

Makaron posamońskiego • 365

INDEKS SKŁADNIKÓW 366**SPIS POTRAW WEDŁUG PÓR ROKU sso****SPIS POTRAW 382**