

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

MNIEJ (MIĘSA) ZNACZY LEPIEJ. KUCHNIA W DUCHU FLEKSITARIANIZMU 8

ŚNIADANIA 13

OWSIANKA Z JABŁKAMI W MIODZIE	15
NOCNA OWSIANKA SERNIK Z TRUSKAWKAMI	17
PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM I MALINAMI	19
OWSIANKA Z KARMELOWANĄ GRUSZKĄ I ORZECHAMI LASKOWYMI.....	21
OWSIANKA TAHINI Z SOSEM MALINOWYM	23
BUŁKA ZAPIEKANA Z JAJKIEM, SZYNKĄ I SEREM	24
GRZANKA Z JAJECZNICĄ Z SEREM.....	26
JAJKO SMAŻONE W POMIDORACH Z PARMEZANEM	28
GRZANKA Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM	30
JAJKO SADZONE PO AZJATYCKU.....	32
JAJKA SADZONE Z PESTO PIETRUSZKOWYM	34
OMLET Z CUKINIĄ I WĘDZONYM ŁOSOSIEM	36
PASTA JAJECZNA Z TUŃCZYKIEM I KAPARAMI	38
BUŁKI TWAROGOWE Z CZEKOLADĄ.....	41
PLACUSZKI JOGURTOWE Z SOSEM BORÓWKOWYM I LIMONKĄ.....	43
SUFLET TWAROGOWY.....	45
PIECZONY NALEŚNIK Z TRUSKAWKAMI.....	47
KOKOSOWY JOGURT Z MANGO	49
PUDDING RYŻOWY NA MLEKU KOKOSOWYM Z JAGODAMI.....	51

OBIADY I KOLACJE 53

DUSZONY UDZIEC WOŁOWY W CZERWONYM WINIE	55
--	----

SMAŻONE ZIEMNIAKI Z CHORIZO I JAJKIEM	57
TARTA ZE SZPARAGAMI I SZYNKĄ DOJRZEWAJĄCĄ	59
KREMOWY INDEK Z ROZMARYNEM I CYTRYNĄ	61
NOODLE W STYLU AZJATYCKIM Z JAJKIEM	63
PIECZONE MARCHEWKI Z DIPEM Z RICOTTY	65
CIASTO FILO ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA	67
TIKKA MASALA Z CIECIERZYCĄ	69
ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z TYMIANKIEM I PARMEZANEM.....	71
TARTA Z GRZYBAMI I CEMEMBERTEM.....	73
FLATBREAD BEZ DROŻDŻY	75
BURRITO Z CZARNĄ FASOLĄ I SALSA POMIDOROWĄ	77
STEKI Z CZERWONEJ KAPUSTY NA PURÉE Z SELERA.....	79
CYTRYNOWE RISOTTO Z ZIELONYM GROSZKIEM I POREM.....	81
MAKARON SOBA Z WARZYWAMI I PRAŻONYM SEZAMEM	83
CURRY Z PIECZONĄ DYNIĄ	85

MAKARONY 87

SPAGHETTI Z BOCZKIEM I POMIDORKAMI.....	89
RIGATONI Z INDEKIEM, POMIDORAMI I CHILI	91
KREMOWY KURCZAK Z TYMIANKIEM	93
KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM.....	95
LASAGNE Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM	97
MAKARON Z PIECZONYM CZOSNKIEM	99
SPAGHETTI Z GORGONZOLĄ I GRUSZKĄ	101
RIGATONI Z PISTACJAMI I PIEPRZEM	103
CYTRYNOWE PENNE Z ZIELONYM GROSZKIEM	105

RAGOUT Z BOCZNIAKÓW	107
PESTO Z BROKUŁA	109

SAŁATKI 111

SAŁATKA COBB.....	113
COLESŁAW Z CHRUPĄCYM INDYKIEM.....	115
JAJKO W KOSZULCE NA SAŁACIE	
Z BOCZKIEM	117
SAŁATKA W STYLU GRECKIM Z KASZĄ	
KUSKUS	119
SAŁATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH	
I MOZZARELLI	121
SAŁATKA Z JABŁKIEM I GORGONZOLĄ	123
SAŁATKA Z BURAKIEM I KOZIM SEREM	125
GRILLOWANA SAŁATA RZYMSKA	
À LA CEZAR	127
SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR	
I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM	129
SAŁATKA ZIEMNIACZANA	
Z BAZYLIOWO-PISTACJOWYM PESTO	131
SAŁATKA Z TOFU I MAKARONEM	
RYŻOWYM	133
SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI.....	135

RYBY 137

DORSZ W POMIDORACH Z FASOLĄ	
I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ.....	139
KREWETKI Z MANGO	141
KREWETKI W KOKOSOWEJ	
TEMPURZE Z DIPEM CYTRYNOWYM.....	143
ŁOSOŚ TERIYAKI Z POMARAŃCZĄ.....	145
SIEKANE KOTLETY RYBNE Z KAPARAMI	147
TATAR Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA.....	149
PIECZONY DORSZ PO AZJATYCKU.....	151
SMAŻONY PSTRĄG Z PESTO	
Z KOLENDRY.....	153

ZUPY 155

ROSÓŁ ORIENTALNY.....	157
PIKANTNA ZUPA Z CHORIZO	
I INDYKIEM	159
ZAPIEKANA ZUPA CEBULOWA	161
KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW	163
ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY	165
ZUPA TAJSKA Z MANGO I TOFU	167

ZUPA MARCHEWKOWA Z IMBIREM	
I MLEKIEM KOKOSOWYM	169
KREM Z BURAKÓW Z ZIEMNIAKAMI	171

TAPASY 173

CHORIZO W MIODOWO-BALSAMICZNEJ	
GLAZURZE.....	175
NUGGETSY Z HALLOUMI	177
PIECZONA FETA Z OLIWKAMI	
I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI	179
ROLLSY Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM	181
PIECZONY CAMEMBERT	
Z WINOGRONAMI I ORZECHAMI	183
GRZANKI Z PASTĄ Z PIECZONEGO	
BAKŁAŻANA Z ROZMARYNEM	185

DESERY 187

SERNIK Z KAJMAKIEM	189
CYNAMONKI	191
JOGURTOWIEC MANGO	193
MUS MALINOWO-WANILIOWY	195
TRUSKAWKI ZE ŚMIETANĄ	
I BIAŁĄ CZEKOLADĄ	197
BRIOSZKA	199
CRUMBLE Z PORZECZKAMI	201
TARTA CYTRYNOWA	203
SZARLOTKA	205
KREM CZEKOLADOWY	207
SNICKERS	209
LODY BANANOWO-ORZECHOWE	
Z CZEKOLADĄ.....	211

KOKTAJLE 213

KOKTAJL PŁASKI BRZUCH.....	215
KOKTAJL DETOX	217
SMOOTHIE NA DOBRY SEN.....	219
SMOOTHIE NA ODPORNOŚĆ	221
ENERGETYCZNE SMOOTHIE Z KAWĄ.....	223