

144 PRZEPISY NA DANIA ROŚLINNE

# NOWOCZESNE

ZASADY ODŻYWIANIA

*Przepisy  
mistrzów*



LEANNE  
CAMPBELL

GALAKTYKA

144 PRZEPISY NA DANIA ROŚLINNE

# NOWOCZESNE

ZASADY ODŻYWIANIA

*Przepisy  
mistrzów*

LEANNE  
CAMPBELL

GALAKTYKA

# Spis treści

Przedmowa |11

## Chleby i babeczki

- Chlebek z jabłkowym zawijaszem |16
- Chlebek bananowy jak od mamy |17
- Chlebek kukurydziany |19
- Chlebek kukurydziany z komosą ryżową |20
- Babeczki jagodowe z dodatkiem melasy |21
- Proste babeczki bananowo-jagodowe |22
- Babeczki z dyni i cukinii |23

## Dania śniadaniowe

- Piernikowe płatki |26
- Płatki z pomarańczą i pestkami dyni |27
- Owsiane batoniki śniadaniowe  
z pestkami dyni i kawałkami czekolady |28
- Słodkie ziemniaki na początek dnia |29
- Kuskusowa niespodzianka z mieszanką owoców leśnych |30
- Przekładaniec jagodowy z nasionami chia |31
- Siemię lniane z cynamonem i rodzynkami |33
- „Owsianka” z mąki kukurydzianej |34
- Muesli macerowane przez noc |35
- Frittata ze świeżej kukurydzy i cukinii |37

Miska śniadaniowa teksańsko-meksykańska	38
Śmietankowy pudding migdałowo-kardamonowy ze świeżymi owocami leśnymi	39
Śmietankowy pudding ryżowy na śniadanie	40
Najlepszy na świecie syrop daktyłowy	42
Owsianka z musem z rabarbaru	43
Szybkie płatki owsiane z jagodową nutą	44
Zielone smoothie z cytryny i limonki	45
Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe	46
Smoothie z marchwi i papai	47

## Przystawki i sałatki

Sałatka z komosy ryżowej z porzeczkami i pistacjami	50
Sałatka fiesta z komosy ryżowej	51
Sałatka ceviche ze świeżymi warzywami prosto z targu	52
„Magiczny” jabłkowy sos winegret	53
Winegret z granatów	54
Migdały na ostro	55
Sałatka z siekanego jarmużu	56
Odświeżna sałatka z jarmużu	58
Sałatka z jarmużu	59
Sałatka „ziemia i morze” z makaronem soba	60
Sałatka Cezar w nowej odsłonie	61
Sos do sałatki Cezar	62
Sałatka z marchwi z syropem klonowym	63
Sałatka ze świeżej kukurydzy	64
Coleslaw z sezamem	65
Sałatka z zielonej papai	66
Tropikalna sałatka z trzech rodzajów fasoli	67
Sałatka z ciecierzycy i szpinaku	68
Hummus z pieczonymi pomidorami i czosnkiem	70
Pieczarki nadziewane pesto	72
Ostra pasta z ciecierzycy	73

## Zupy i gulasze

- Zupa marchewkowa |76
- Przepyszna zupa krem z dyni |77
- Zupa z czarnej fasoli i słodkich ziemniaków |79
- Śmietankowa zupa brokułowa |80
- Śmietankowa zupa krem z kalafiora |81
- Minestrone ze wszystkiego |82
- Łagodna zupa z soczewicy na pokrzepienie |83
- Gazpacho ananasowo-ogórkowe |84
- Gulasz z czerwonej soczewicy |85
- Gulasz ze słodkich ziemniaków z jarmużem |86
- Zupa ze słodkich ziemniaków i łuskanego grochu |87

## Burgery, kanapki i tacos

- Szybkie burgery |90
- Burgery z ciecierzycy |91
- Kanapki z pieczarkami portobello w sosie barbecue |92
- Tortille z pieczarkami portobello i ostrym sosem azjatyckim |93
- Tacos z fasolką adzuki |94
- Przyprawa do tacos |95
- Tacos z kukurydzy niebieskiej z ciecierzycą |96
- Tacos z soczewicą, jarmużem i komosą ryżową |97

## Dania główne

- Aloo gobi |100
- Gulasz z fasoli czarnej oczko z sosem barbecue |101
- Pieczone ratatouille z ciecierzycą |102
- Dal z soczewicy z jabłkami |103
- Pieczeń z soczewicy |105
- Sos marinara z soczewicą |107
- Marinara taty |108
- Spaghetti z kuleczkami z pszenicy |109

Makaron w śmietankowym sosie  
z brokułów i czerwonej papryki |111  
Kremowe fettuccine |112  
Fettuccine z rzodkwią japońską (*daikon*)  
i pieczarkami |114  
Wytrawny strogonow z pieczarkami |115  
Wegetariańskie pho z warzywami |116  
Dip z szalotki z syropem klonowym |117  
Siekana brukselka i jarmuż  
w sosie z pasty miso i musztardy |118  
Kotleciki z bakłażana w migdałowej panierce |119  
„Steki” z kalafiora w sosie ze słodkiej papryki |120  
Polenta z chińskim bakłażanem |122  
Tabbouleh |123  
Szybkie curry z komosą ryżową |124  
Kokosowe curry warzywne |125  
(Nie)zapiekany ryż z ananasem |126  
Tajskie curry z ananasem |127  
Wegański (nie)zapiekany „ryż”  
z kłębkiem kątowatym (*jicama*) |129  
„Ryż” z dynią, żurawiną i orzechami włoskimi |130  
Ryż z fasolą |131  
Pieczeń fasolowa |133  
Warstwowa zapiekanka z fasoli |134  
Znikająca lasagne szefa kuchni AJ |135  
Oszukany parmezan |137  
Warstwowa enchilada |138

## Przekąski

Kalafior w mleku migdałowym |140  
Szparagi z wegańskim sosem  
holenderskim |141

Młoda kapusta chińska w sosie imbirowym |142  
Marchewki zapiekane z kminem  
rzymskim i różowym pieprzem |143  
Gotowana na parze fasolka szparagowa z marchewką  
w sosie pomarańczowym |144  
Brukselki i dynia piżmowa  
z odrobiną cytryny |145  
Szybkie ziemniaczki z curry |146  
Pięciominutowa zaprawa z żurawiny |148  
Chutney kokosowy |149  
Kimchi z rzodkwią japońską |150  
Imitacja tuńczyka |151  
Surówka z kłębianu kątownatego (*jicama*)  
ze śmietankowym sosem makowym |152  
Surówka z kolendry i limonki |153  
Bułka tarta |154  
Stir-fry z jarmużem |155  
Jarmuż z dodatkiem imbiru |156  
Kapusta sitowata |157  
Botwina (buraki liściowe) |158  
Ziemniaki ubite z korzeniem pietruszki |159  
Podwójnie pieczone nadziewane  
słodkie ziemniaki |160  
Podwójnie pieczone ziemniaki |161  
Pieczone krążki cebuli |163  
Jarmużowe chipsy z piekarnika |164  
Pieczone chipsy z tortilli |166  
„Serowy” sos do nachos |167

## Desery

Clafoutis |170  
Czekoladowe lizaki z daktylami i orzechami |171

Kokosowe poduszeczki	173
Gruszki z crème anglaise	175
Pieczone banany jak marzenie	176
Miniciasteczka truskawkowe	177
Ciasto kakaowo-malinowe	178
Pudding z dyni i nasion chia	179
Ciasteczka brownie z gorzkiej czekolady, słodkich ziemniaków i czarnej fasoli	181
Ciasteczka z masłem orzechowym i dżemem	183
Tort z musem czekoladowo-miętowym	184
Trufle z masłem orzechowym	185
Tarteletki z musem z masła orzechowego	186
Lody miętowe z kawałkami czekolady	187
Prosta niedzielna kruszonka z owocami	188
Aromatyczna kruszonka z jagodami	189
Jagodowe lody na patyku	190
Lód po włosku z syropem cytrynowym i sosem tutti frutti	191
Sorbet o smaku cytryny i owoców leśnych	192
Sorbet z mango	193
Koktajl mleczny z papają	194
Zapiekanka jabłkowo-żurawinowa	195
Symbole kategorii żywieniowych	199
Wartości odżywcze	200
Indeks	201
O autorach przepisów	211
O redaktorce	219