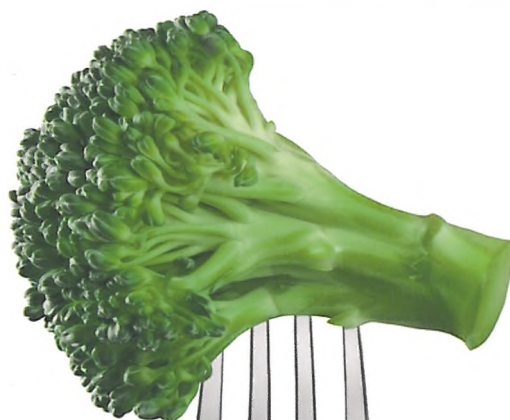


120 PRZEPISÓW NA DANIA ROŚLINNE

NOWOCZESNE

ZASADY ODŻYWIANIA

w praktyce



GALAKTYKA

LEANNE
CAMPBELL

120 PRZEPISÓW NA DANIA ROŚLINNE

NOWOCZESNE
ZASADY ODŻYWIANIA
w praktyce

LEANNE
CAMPBELL

Fotografie:
Steven Campbell Disla

GALAKTYKA

Spis treści

Przedmowa |11

Wstęp |13

Moja droga do diety roślinnej |13

Wychowanie dzieci na diecie roślinnej |17

Ogród natury: różnorodność produktów roślinnych |20

Czerpanie z ogrodu natury:

przygotowanie smacznych posiłków |24

Jak przejść na dietę roślinną |29

Kuchenny niezbędnik |35

Jak zacząć? |36

Chleby i babeczki

Babeczki bananowe |39

Cytrynowe babeczki z jeżynami |40

Najprostsze babeczki dyniowe |42

Kukurydziany chlebek fiesta |43

Cytrynowe babeczki z makiem |44

Błyskawiczny chlebek jabłkowy |45

Wyborny chleb ziołowy |46

Błyskawiczny beztłuszczowy chlebek z żurawiną |47

Orzechowy chlebek z rodzynkami |48

Dania śniadaniowe

- Ciasto jagodowe (doskonale do kawy) |50
- Śniadaniowa sałatka ziemniaczana |51
- Tosty francuskie |52
- Naleśniki z owocami |53
- Koktajle owocowe |55
- Owsianka jak u mamy |56
- Placuszki bananowe |57
- Muesli |58
- Granola |59
- Nasze ulubione burrito śniadaniowe |60
- Placuszki dyniowe |61
- Tofucznicza |62
- Przepyszne jabłka w cieście |63

Przystawki i sałatki

- Sałatka brokułowa |66
- Sałatka z fasoli czarnej |68
- Sałatka selerowa z oliwkami |69
- Fasolka a'la ceviche |70
- Coleslaw |71
- Sałatka z kaszą kuskus |72
- Dip ogórkowy z koperkiem |73
- Sałatka aztecka |74
- Sałatka ziemniaczana fiesta |76
- Sałatka makaronowa ze świeżymi pomidorami i awokado |77
- Sałatka grecka z orzechami |78
- Sałatka z komosy ryżowej z sosem sezamowym |79
- Gołąbki z sałaty |80
- Majonez |81
- Sałatka meksykańska |82
- Pieczone samosy |83
- Sałatka makaronowa z sezamem |84
- Sałatka nowomeksykańska |85

Zupy i gulasze

- Zupa aztecka |88
- Gęsta zupa kukurydziana z mlekiem kokosowym |89
- Gulasz dominikański |90
- Kapuśniak niemiecki |91
- Gulasz warzywny |92
- Zupa z soczewicy |93
- Błyskawiczna zupa strączkowa |95
- Pikantna zupa grzybowa |96
- Pikantna zupa dyniowa |97
- Meksykańska zupa pomidorowa |98
- Tajska zupa z orzeszkami ziemnymi |99

Kanapki

- Superkanapki |102
- Pyszne kanapki z pastą (bez)jajeczną |103
- Burgery cieciorowo-szpinakowe |104
- Burrito z owocami i granolą |105
- Burrito z hummusem |106
- Kanapki z pastą (bez)rybną |107
- Kanapki z kulkami z orzechów |108
- Kanapki z grzybami portobello i tymiankiem |109
- Tostados |110
- Kanapki z pastą tajską |111
- Kanapki z ziołowym pesto i pomidorami |112
- Tortille z nadzieniem a'la fajita |113

Dania główne

- Gulasz afrykański |116
- Naleśniki ze szparagami |117
- Pieczone pomidory faszerowane kaszą kuskus |118
- Salatka burgerowa |119
- Fasola po dominikańsku |120
- Pikantny gulasz z kaszą bułgur |121

Ryż ze szpinakiem i mlekiem kokosowym |122
Zapiekanka z bakłażanem |123
Faszerowane grzyby portobello ze szpinakiem |124
Enchilada ze słodkimi ziemniakami |125
Chili z makaronem |126
Fettuccine z brokułami i sosem z nerkowców |127
Gulasz z kukurydzą i miechunką pomidorową |128
Gulasz szpinakowy z soczewicą |129
Tarta z porami |130
Makaron zapiekany z dynią |132
Makaron z sosem marinara |133
Ciecierzycza garam masala |134
Polenta zapiekana z ryżem i fasolą |135
Kluski z warzywami i aromatycznym sosem orzechowym |136
Gnocchi dyniowe z włoskim sosem warzywnym |137
Zapiekane warzywa ze świeżym szpinakiem |138
Bakłażan po marokańsku |139
Meksykańskie calzone |140
Dyńa makaronowa w sosie pomidorowym |141
Zapiekanka meksykańska |142
Lasagne |143
Kluski z gulaszem warzywnym |144
Paszteciki z cukinii |145

Przekąski

Kukurydza z papryką i bazylią |148
Buraczki z zieleniną |149
Karaibskie moros |150
Aromatyczna pieczeń z marchewki |151
Fasolka szparagowa z kolendrą |152
Mus jabłkowy z żurawiną |153
Kalafior w sosie kremowym |154
Gulasz etiopski |155
Fasola szparagowa z pieczarkami i czosnkiem |156
Soczewica ze szpinakiem |157

Dynia błyskawiczna |158
Fasolka szparagowa z ziemniakami |159
Duszone pomidory |160
Gulasz ziemniaczany z jarmużem |162
Faszerowane ziemniaki z sosem salsa |163
Pikantny gulasz z fasoli i kukurydzy |164

Desery

Daktylowa tarta ze świeżymi owocami |166
Jabłecznik piernikowy |167
Sernik na orzechowym spodzie |168
Tarta bananowo-czekoladowa |169
Deser kokosowy z mango |170
Tarta truskawkowa |171
Lodowy krem bananowy
z sosem czekoladowym |172
Deser owocowy |173
Orzechowy spód do tarty |174
Ciasto ananasowe z wiśniami |175
Deser czekoladowy z nutką mięty |176
Placek owocowy |177
Batoniki z masłem orzechowym
bez pieczenia |179
Ciasteczka owsiano-kokosowe |180
Ciasto czekoladowe |181
Tarta dyniowa |182

Indeks |183