Patrycja Rublewska

Jedz więcej warzyw

Przepisy, dzięki którym z przyjemnością będziesz jeść warzywa!

Spis treści

2 Wstęp

25 Kanapki z pietruszkową pastą
27 Grzanki z kozim serem, burakiem, rukolą i orzechami
29 Czekoladowy omlet z cukinią, waniliowym serkiem i malinami
31 Szpinakowe naleśniki z pomidorową pastą
33 Hummus Bowl
35 Fritatta z brokułem, groszkiem i serem
37 Tajska zupa z kurczakiem
39 Wege gyros bowl z frytkami
41 Meksykański bowl z chrupiącymi boczniakami
43 Bowl z pieczonym kalafiorem, ciecierzycą i sosem tahini
45 Spaghetti z różowym pesto
47 Śródziemnomorska sałatka z makaronem orzo i tuńczykiem
49 Orzeźwiająca sałatka z surowego kalafiora z koperkowym dressingiem
51 Najlepszy krem z pieczonych warzyw
53 Grzanki z ziołową ricottą i pieczoną marchewką
55 Śniadaniowe muffiny z warzywami i mozzarellą
57 Udon z pieczarkami, fasolką i tofu
59 Placuszki brokułowe z ziołowym dipem jogurtowym
61 Warzywne leczo z selerem naciowym i ciecierzycą
63 Chrupiący bowl z ciecierzycą w orzechowym sosie
65 Racuszki marchewkowo-jabłkowe
67 Placuszki szpinakowe na słodko
69 Spring rolls z tofu orzechowym dipem
71 Kremowe tofu z pieczonymi pomidorkami i chrupiącą gryką
73 Sałatka z bobem, awokado, fetą i ziołowym dressingiem
75 Cukiniowe tacos z pastą z awokado i grillowanym halloumi
77 Jajko sadzone na paście z groszku z grzanką i kiełkami
79 Steki z kapusty z ciecierzycą i sosem sezamowym
81 Placuszki dyniowe z malinowym sosem
83 Stir-fry z kurczakiem, papryką i brokułem
85 Caprese z grillowaną brzoskwinią, letnimi pomidorami i bazyliowym dressingiem

87 Bibliografia