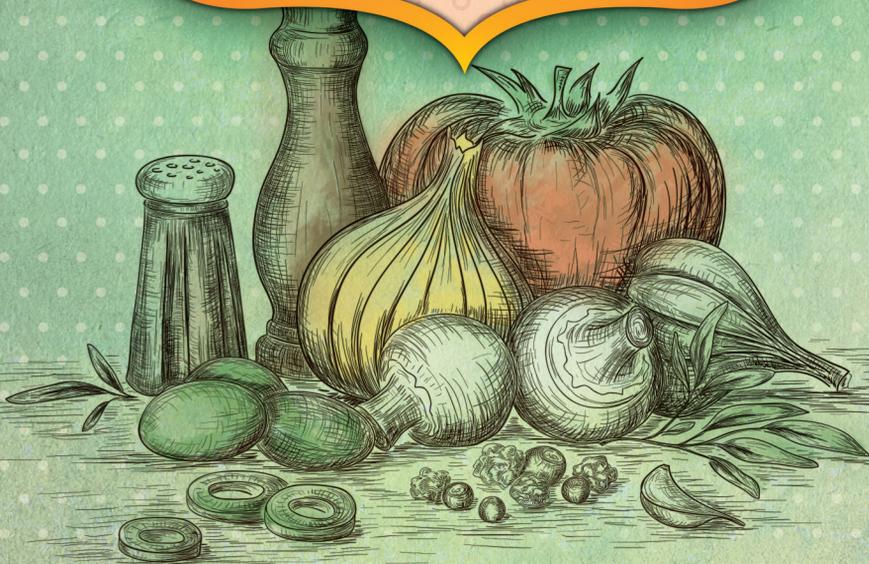
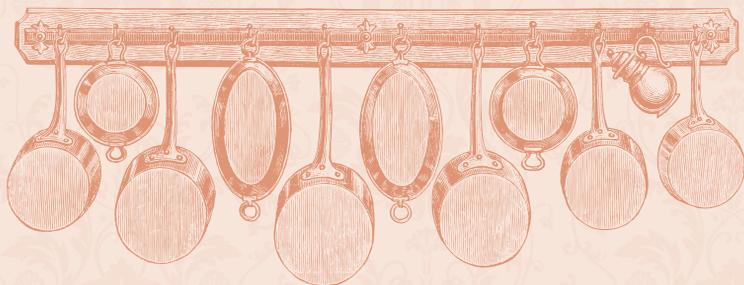




Dania wegetariańskie

100 przepisów





Dania wegetariańskie

100 przepisów



Wstęp	5
-------------	---

PRZYSTAWKI, PRZEKĄSKI

Camembert na kielkach z figami i żurawiną	6
Ciastka francuskie z jajkiem i brokiewem	7
Ciastka francuskie z wędzonym twarogiem i warzywami	8
Grzanka z grillowanym tofu i cukinią	8
Grzanki z pieczarkami	9
Grzanki ze szpinakiem i jajkiem	10
Kaszka orkiszowa z brukselką i bakaliami	10
Miseczki z tortilli z twarogiem i warzywami	11
Pasta z awokado	12
Pasta z fasoli i czerwonej cebuli	13
Pasta z jajek i pora	13
Pasta z kaszy jaglanej i warzyw	14
Pasta z pieczonych warzyw korzeniowych i grochu	15
Pieczarki zapiekane z serem i natką pietruszki	16
Pieczone młode marchewki z boczniakami i groszkiem	17
Przekąska ze szpinakiem i pomidorokami	17
Smażone chipsy z cukinii z dipem pietruszkowym	18
Soczewica z oliwkami, czosnkiem i suszonymi pomidorami	19
Twarożek z kielkami	19
Warzywa w papierze ryżowym	20

ZUPY

Flaczkki z boczniaków	21
Pomidorowa owsianka z warzywami	22
Ziemniaczana zupa krem ze szpinakiem	23
Zupa krem z dyni i sera feta	23
Zupa krem z grochu z brokiewem	24
Zupa krem z jarzyn z serem pleśniowym	25
Zupa krem z kalafiora	25
Zupa krem z kalarepy	26
Zupa krem z kukurydzy z krakersami	26
Zupa krem z pietruszki z chrupiącymi listkami	27
Zupa krem ze szczawiu	28
Zupa marchwiowa z imbirem i miętą	29

Zupa z fasolki szparagowej z makaronem.....	29
Zupa z serka śmietankowego z nowalijkami.....	30
Zupa z soją i warzywami.....	30
Zupa z warzywami i ryżem.....	31

DANIA GŁÓWNE

Bakłażany nadziewane kaszą jęczmienną.....	32
Bataty z groszkiem i melisą.....	33
Bigos z włoskiej kapusty z czerwoną fasolą.....	33
Burgery z kaszy gryczanej.....	34
Cannelloni ze szpinakiem.....	35
Cytrynowy szpinak z makaronem i mozzarellą.....	35
Gotowane warzywa z jajkiem sadzonym.....	36
Grillowane szparagi w omlecie.....	37
Jajecznica z tofu, pieczarkami i zielonym pieprzem.....	38
Kasza jęczmienna z warzywami.....	38
Kluskowski szpinakowe z kalaflorem.....	39
Kolorowa potrawka z makaronem chińskim.....	40
Kotlety sojowe z duszoną botwinką.....	41
Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw.....	42
Kotlety z otrębami i twarogiem.....	42
Kulki ryżowe ze szpinakiem i czosnkiem.....	43
Makaron kokardki w sosie serowym z groszkiem i pomidorami.....	44
Makaron ryżowy z warzywami i boczniakami.....	45
Makaron z sosem serowym, cukinią i bakłażanem.....	46
Papryki nadziewane soją.....	47
Pieczone ziemniaki z pesto z rukoli.....	48
Placki jogurtowe z rabarborem.....	48
Placki sojowo-marchewkowe z sosem z kolenдры.....	49
Placki warzywne z twarogiem.....	50
Placki z otrębami i ananasem.....	50
Placki z pieczarkami z dipem pomidorowo-czosnkowym.....	51
Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym.....	52
Ryż z pieczarkami.....	53
Ryż z warzywami.....	53
Smażone boczniaki z pasczkami omletu szalwiowego.....	54
Soczewica z oliwkami, czosnkiem i suszonymi pomidorami.....	55
Spaghetti trzy sery.....	55
Spaghetti z sosem koperkowym i kurkami.....	56

Tortilla z ziemniakami i jajkiem	56
Zapiekane muszle z twarogiem i burakiem	57
Zapiekane pomidory z ryżem	58
Zapiekane ziemniaki z jajecznymi omleczkami	59
Zapiekanka z warzywami i svszonymi grzybami	60
Zapiekanka ziemniaczana z ćwikłą	60
Ziemniaki ze szpinakiem i jajkiem sadzonym	61

SAŁATKI I SURÓWKI

Chrupiąca sałatka z warzyw	62
Orzeźwiająca sałatka z rukoli	63
Sałatka jajeczna	63
Sałatka z grillowaną botwinką	64
Sałatka z komosą ryżową	65
Sałatka z ryżu, fasoli adzuki i chrupiących warzyw	66
Sałatka z soi z warzywami	66
Sałatka ze szpinaku	67

DESERY

Arbuz w jeżynowym jogurcie	68
Banany z grilla w czekoladzie	69
Cytrynowy krem	69
Deser z kaszy jaglanej i svszonych owoców	70
Deser z kaszy manny i pomarańczy	71
Kuskus zapiekany	72
Lody z svszonych moreli i jogurtu	72
Muffinki	73
Mus cytrynowy	74
Mus jeżynowy ze słodkimi chrupkami	75
Sałatka owocowa w melonie	75
Śliwki węgierki zapiekane pod kruszonką	76
Tarta rabarbarowa	76
Tarta ryżowa z brzoskwiniami	77
Tarta z owocami	78
Tartaletki z truskawkami	79

Wstęp

Dieta wegetariańska to po prostu dieta bezmięsna. Często się uznaje, że przez brak tego składnika w pokarmach nie jest ona zdrowa. Nic bardziej mylnego, ponieważ jest wiele roślin, które są w stanie zastąpić to, co w mięsie najcenniejsze, czyli białko, żelazo i witaminy A i B. W diecie wegetariańskiej należy zwracać szczególną uwagę, by każdego dnia uzupełniać te ważne dla organizmu substancje. Dlatego nie jedząc mięsa, trzeba stosować w diecie wiele roślin strączkowych, ciemnozielonych roślin liściastych oraz orzechów. Warto pamiętać, że nabiał, z którego przecież nie rezygnujemy, też zawiera wiele tych cennych dla organizmu składników.

W książce zgromadzono dużo ciekawych, różnorodnych i zdrowych przepisów na przekąski, obiady i desery. Korzystając z nich, można się dowiedzieć, jak urozmaicić codzienny jadłospis, jednocześnie dbając o zdrowie.

Przystawki i przekąski

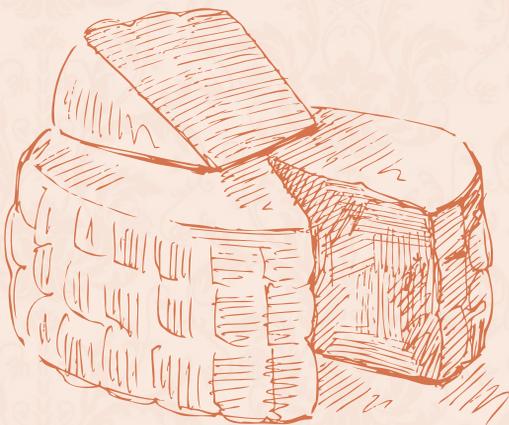
Camembert na kielkach z figami i żurawiną

Składniki:

- ✓ 2 serki camembert
- ✓ 6 fig z puszki
- ✓ 1 łyżka maki
- ✓ 1 jajko
- ✓ 50 g kielków lucerny
- ✓ 2 łyżeczki żurawiny ze słoika
- ✓ 3 łyżki oliwy
- ✓ sok z ½ limonki
- ✓ sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Na talerzach ułożyć umyte, osuszone kielki. Figi pokroić w ćwiartki, ułożyć na kielkach, polać 2 łyżkami oliwy i sokiem z limonki, przyprawić. Serki przekroić w poprzek na pół, obtoczyć w jajku i mące, obsmażyć na łyżce oliwy. Ułożyć na sałatce. Na każdym kawałku sera ułożyć po pół łyżeczki żurawiny.





Ciastka francuskie z jajkiem i brokiewem

Składniki:

- ✓ 1 opakowanie
ciasta francuskiego (275 g)
- ✓ 3 jajka
- ✓ 1 brokuł
- ✓ 2 łyżki sezamu
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 3 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ 2 gałązki koperku
- ✓ sól, pieprz, gałka muskatołowa



Sposób przyrządzenia:

Dwa jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. Brokuł umyć, podzielić na różyczki, gotować w osolonej wodzie 10 minut, odcedzić. Obrać czosnek, utrzeć z solą, dodać jogurt i wymieszać. Koperk umyć, posiekać i dodać do jogurtu. Przyprawić pieprzem i gałką muskatołową. Ciasto francuskie rozwinąć i pokroić na 8 prostokątów. Na każdym układać po kilka kawałków jajka i brokułu. Posypać połową sezamu i polać łyżeczką sosu czosnkowego. Prostokąty złożyć na pół, a rogi skleić końcówką widelca. Ostatnie jajko roztrzepać, posmarować każde ciastko masą jajeczną i posypać pozostałą częścią sezamu. Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

