

Małgorzata i Norbert Duży

Nowa kuchnia wegetariańska

Dieta, która chroni serce i wydłuża życie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Nowa
kuchnia
wegetariańska

Małgorzata i Norbert Duży

Nowa kuchnia wegetariańska

Dieta, która chroni serce i wydłuża życie



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-68-6

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	19
-------------	----

Rozdział I – Sałatki, surówki, sosy

1. Sałatka ryżowa	79
2. Sałatka warstwowa	79
3. Sałatka Eli.....	80
4. Sałatka z ananasem.....	80
5. Sałatka lodowa z tuńczykiem	81
6. Sałatka Maryni	81
7. Sałatka lodowa	81
8. Sałatka śledziowa.....	82
9. Sałatka z rzodkiewki	82
10. Sałatka z porów	83
11. Sałatka z porów II.....	83
12. Sałatka z makaronem.....	84
13. Surówka z selera.....	84
14. Sałatka z zielonych pomidorów.....	84
15. Sałatka z kapusty pekińskiej.....	85
16. Sałatka serowa z kapusty pekińskiej	86
17. Sałatka włoska	86
18. Sałatka sojowa	87
19. Sałatka z ryżu II.....	87
20. Sałatka z jaj.....	88
21. Sałatka z melona	89
22. Sałatka z porów i ananasów	89
23. Sałatka Adasia	89
24. Surówka owocowa	89
25. Sałatka włoska II.....	90
26. Sałatka wykwintna	90

27. Sałatka z makaronem II.....	91
28. Sałatka fasolowa z klopsami sojowymi.....	91
29. Sałatka Anety.....	92
30. Sałatka fasolowa.....	92
31. Sałatka z cukinii	92
32. Sałatka z cebuli.....	93
33. Buraki z jabłkiem.....	93
34. Surówka jarzynowa.....	94
35. Kapusta z grzybami.....	94
36. Sałatka z porów i ananasów II.....	95
37. Sałatka fasolowo-ryżowa.....	95
38. Sałatka owocowa	95
39. Sałatka z porów II.....	96
40. Sałatka z białej kapusty.....	96
41. Sałatka z pieczarek z serem.....	96
42. Sałatka z bobu	97
43. Surówka węgierska z kapusty kiszonej.....	97
44. Sałatka z brukselki.....	98
45. Surówka z czarnej rzodkwi.....	98
46. Sałatka serowa.....	98
47. Sałatka z serem feta	99
48. Sałatka z serem feta II	99
49. Sałatka z soczewicy	99
50. Sałatka z czerwoną fasolką.....	100
51. Surówka z porów i jabłek	100
52. Sałatka z groszku konserwowego	100
53. Sałatka z czerwonej kapusty.....	101
54. Surówka z czerwonej kapusty w sosie.....	101
55. Surówka z selera z owocami	102
56. Surówka z selera naciowego z jogurtem brzoskwinowym.....	102
57. Surówka z porów i jabłek II.....	102
58. Sałatka z ziemniaków.....	103
59. Sałatka z fasoli z orzechami	103
60. Sałatka jarzynowa z soją.....	104
61. Surówka z kiszonej kapusty z soją.....	104
62. Sałatka owocowa z winogronami.....	105

63. Sałatka owocowa z winogronami w jogurcie	105
64. Sałatka owocowa z ananasem	105
65. Sałatka z brukselki II.....	106
66. Surówka z selera II	106
67. Surówka z porów	106
68. Sałatka kukurydziana.....	107
69. Sałatka ryżowa z serem feta	107
70. Sałatka z ziemniaków z warzywami	108
71. Sałatka z gotowanego kalafiora	108
72. Sałatka z soją.....	109
73. Sałatka z kiełkami sojowymi	109
74. Sałatka z białym serem	110
75. Sałatka z białym serem II	110
76. Surówka z białej rzepy	110
77. Surówka z porów	111
78. Surówka z kapusty.....	111
79. Sałata zielona z kiełkami	111
80. Sałatka z fasolki.....	112
81. Surówka z buraków.....	112
82. Surówka z kapusty włoskiej.....	112
83. Surówka z papryki.....	113
84. Sałatka z pomidorów	113
85. Sałatka z cykorii.....	113
86. Surówka z cykorii	114
87. Sałatka z brokułami.....	114
88. Surówka z selera naciowego II.....	114
89. Surówka z selerem.....	115
90. Sałatka z papryką.....	115
91. Sałatka z soczewicą.....	116
92. Sałatka amerykańska.....	116
93. Sałatka ze szparagów.....	116
94. Kolorowa sałatka	117
95. Sałatka z kiełkami rzodkiewki.....	117
96. Sałatka z buraczków po włosku	117
97. Sałatka jarzynowa z soją.....	118
98. Sałatka jarzynowa z majonezem, tradycyjna, śląska.....	118

99. Sałatka jarzynowa z fasolką perłową.....	119
100. Sałatka ryżowo-fasolowa.....	119
101. Sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta.....	120
102. Sałatka z cykorii.....	120
103. Sałatka z kalafiora.....	120
104. Sałatka ze świeżej kapusty.....	121
105. Sałatka z białym serem III.....	121
106. Sałatka z kapusty pekińskiej z mozzarellą.....	121
107. Sałatka z pomidorów w sosie z bryndzy.....	122
108. Sałatka meksykańska.....	122
109. Sałata zielona z rokpołem.....	122
110. Sałatka z serem tofu.....	123
111. Sałatka z soczewicy i jabłek.....	123
112. Sałatka z fasoli i ziemniaków.....	123
113. Sałata zielona po kalifornijsku.....	124
114. Sałatka ryżowa z kukurydzą.....	124
115. Sałatka z cykorii, pora i żółtego sera.....	124
116. Sałatka ryżowo-porowa.....	125
117. Sałatka z soją lub soczewicą z ziemniakami.....	125
118. Sałatka z fasolki z jabłkami.....	126
119. Sałatka z kapusty pekińskiej, groszku i kukurydzy.....	126
120. Sałatka z cykorii z grapefruitem.....	126
121. Sałatka z serem feta III.....	127
122. Sałatka dla smakosza.....	127
123. Mizeria z cukinii.....	127
124. Surówka z kalafiora.....	128
125. Surówka fantazyjna.....	128
126. Surówka z buraków.....	128
127. Surówka z cebuli.....	129
128. Surówka z selera z marchwią.....	129
129. Surówka z buraków i jabłek.....	129
130. Surówka z białej kapusty.....	130
131. Surówka z kapusty z orzechami.....	130
132. Surówka z białej kapusty z serem żółtym.....	130
133. Surówka z porów z marchwią i orzechami.....	131
134. Surówka z białej rzepy z marchwią.....	131

135. Surówka z kiszonej kapusty.....	131
136. Surówka z pieczarek.....	132
137. Surówka z marchewki z sosem sałatkowym.....	132
138. Sałatka z bobu II.....	132
139. Sałatka z kapusty pekińskiej II.....	133
140. Sałatka z brokułów.....	133
141. Sałatka z pomidorów i korniszonów.....	133
142. Sałatka z kotletami sojowymi.....	134
143. Mix sałat z warzywami.....	135
144. Sałatka nicejska.....	136
145. Sałatka grecka.....	136
146. Sałatka z soczewicą II.....	137

Rozdział II – Dania obiadowe z warzyw i owoców

1. Kotlety z ziemniaków Joli.....	141
2. Satarasz.....	141
3. Placki ziemniaczane Eli.....	142
4. Ziemniaczane paszteciki.....	142
5. Suflet serowy.....	143
6. Kotlety sojowe zapiekane z pieczarkami.....	143
7. Kotlety gniazdka jaskółcze.....	144
8. Placki ziemniaczane serowo-cebulowe.....	144
9. Kotlety z kalarepy.....	145
10. Kotlety sojowe po góralsku.....	145
11. Hamburgery warzywne.....	146
12. Łosoś w jarzynach.....	146
13. Lazania ze szpinakiem Beaty.....	147
14. Soja w sosie curry.....	148
15. Makaron spaghetti w sosie pomidorowo-sojowym.....	149
16. Strogonow sojowy.....	150
17. Brokuły w serowej panierce.....	151
18. Paprykarz sojowy.....	151
19. Kotlety z kabaczką.....	152
20. Bigos warzywny.....	153
21. Leczo.....	154
22. Sajgonki warzywne.....	154

23. Kotlety sojowe pieczone z jabłkami	155
24. Kotlety warzywne Kasi	155
25. Placki ziemniaczane z kabaczkim.....	156
26. Tacos	157
27. Krokiety z kielbaskami sojowymi	158
28. Kotlety z kapusty włoskiej.....	158
29. Ziemniaki z kapustą po śląsku	159
30. Bakłażany nadziewane.....	160
31. Hot dogi wegetariańskie	161
32. Kotlety z białego sera.....	161
33. Kotlety sojowe-klopsy zapiekane z brukselką	162
34. Kotlety z białej kapusty.....	162
35. Kotlety z bakłażana	163
36. Zapiekanka	163
37. Pizza	164
38. Zapiekanka z ziemniaków	164
39. Kotlety z ryżu.....	165
40. Kotlety sojowe w sosie curry	165
41. Krokiety orzechowe.....	166
42. Sos kukurydziany do kotletów.....	166
43. Ryż z sosem warzywnym	167
44. Kotlety sojowe domowe	167
45. Omlet z jabłkami lub bananami	167
46. Ryż z granulatem sojowym.....	168
47. Potrawka z soczewicy i soi.....	169
48. Szaszłyki wegetariańskie z grilla	169
49. Kostka sojowa w sosie	170
50. Krokiety z groszku.....	170
51. Krokiety ziemniaczano-orzechowe	171
52. Kotlety z ziemniaków	171
53. Soczewica w sosie.....	172
54. Nadziewana cebula	172
55. Ziemniaki zapiekane.....	172
56. Duszone ziemniaki z pieczarkami.....	173
57. Omlet biszkoptowy.....	173
58. Risotto	174

59.	Gulasz warzywny z kostką sojową	174
60.	Cukinia w cebuli	175
61.	Kotlety z cukinii.....	175
62.	Klopsy z fasoli	175
63.	Jabłka smażone z ryżem	176
64.	Kluski ostre.....	176
65.	Kluski prażuchy	176
66.	Suflet serowy II	177
67.	Omlet grzybowy.....	177
68.	Zapiekane ziemniaki w całości	178
69.	Zapiekane ziemniaki w całości z grzybami	178
70.	Zapiekana brukselka.....	179
71.	Kotlety sojowo-czosnkowe w sosie	179
72.	Kotlet mielony warzywno-sojowy.....	180
73.	Kotlet mielony z kapusty	180
74.	Krokiety serowe.....	181
75.	Klopsy z grochu	181
76.	Klopsy z grzybów	182
77.	Panierowany kalafor.....	182
78.	Nasiona soi w sosie pomidorowym	183
79.	Kuleczki ziemniaczano-serowe	183
80.	Ziemniaczane placuszki	184
81.	Leczo węgierskie	185
82.	Fasolka szparagowa – czosnkowa.....	185
83.	Zapiekanka z dyni	186
84.	Zapiekanka z kiszoną kapustą.....	186
85.	Papryka w cieście.....	187
86.	Kabaczek w sosie pomidorowym.....	187
87.	Ryż z warzywami	188
88.	Krokiety ryżowe	188
89.	Frytki z patisona	188
90.	Pizza z makaronem	189
91.	Pizza z ziemniaków	189
92.	Pizza włoska	190
93.	Zapiekany makaron	190
94.	Omlet z orzechami.....	191

95. Omlet z cukinii	191
96. Zapiekana brukselka II.....	191
97. Zapiekanka z brokułów	192
98. Cukinia zapiekana z pomidorami	192
99. Zapiekanka ziemniaczana.....	193
100. Zapiekanka z makaronu	193
101. Makaron z warzywami, przysmażany	194
102. Pszenica z warzywami w sosie	194
103. Wykwintna zapiekanka z ziemniaków	195
104. Ryż podsmażany z papryką i rokpołem	196
105. Boczniki z ryżem	196
106. Boczniki po chińsku.....	197
107. Wegetariańska fasolka po bretońsku	197
108. Danie z kiszzonej kapusty.....	198
109. Omlet z warzywami	198
110. Bigos wegetariański.....	199
111. Fasolka mung na gęsto	199
112. Warzywa podsmażane z ryżem.....	200
113. Spaghetti wegetariańskie.....	200
114. Złożona wersja sosu do spaghetti.....	201
115. Zapiekany ziemniak z pomidorami i jajkami	201
116. Gołąbki wegetariańskie	202
117. Makaron z kapustą	203
118. Kitri	203
119. Leczo II.....	204
120. Kostka sojowa z cukinią	204
121. Kostka sojowa podsmażana z cebulą.....	205
122. Makaron zapiekany z serem	205
123. Wegetariański domowy placek po węgiersku	206
124. Gołąbki z czerwonej kapusty	207
125. Gulasz sojowy	207
126. Papryka nadziewana	208
127. Ryż na słodko z owocami.....	208
128. Ryż zapiekany z bananami.....	209
129. Placki serowo-ziemniaczane	209
130. Inne placki ziemniaczane.....	209

131. Kluski serowe	210
132. Naleśniki z grzybami panierowane	210
133. Ziemniaki z piekarnika.....	211
134. Naleśniki muesli	211
135. Pizza II	212
136. Kotlety z kukurydzy.....	212
137. Placuszki kapuściane	213
138. Kotlety z ryżu.....	213
139. Kotlety z pszenicy	214
140. Kotlety z płatków owsianych	214
141. Kotlety z selera.....	215
142. Marchewki panierowane.....	215
143. Kotlety z kalafiora	215
144. Kotlety mielone z boczniaków	216
145. Boczniaki panierowane	216
146. Kotlety z białej rzepy	216
147. Cebula w cieście	217
148. Pieczarki panierowane.....	217
149. Kotlety z sera żółtego.....	217
150. Makaron ze szpinakiem.....	218
151. Krokiety ziemniaczane	218
152. Makaron z sosem z tuńczyka	219
153. Spaghetti z warzywami.....	219
154. Spaghetti z sosem z parmezanu	220
155. Warzywa z grilla.....	221
156. Galaretka jarzynowa	222
157. Cieciora w pomidorach	223
158. Kuleczki z cieciora	223
159. Kotlety z soczewicy.....	224
160. Paprykarz sojowy	224
161. Makaron muszle nadziewane.....	225

Rozdział III – Zupy

1. Grochówka z zielonego groszku.....	229
2. Grochówka na gęsto	229
3. Zupa fasolowa inaczej.....	230

4.	Kapuśniak włoski	230
5.	Zupa ziemniaczana krem	231
6.	Pomidorowa z soją	231
7.	Zupa jarzynowa przysmażana	232
8.	Pyszna zupa ziemniaczana	232
9.	Zupa koperkowa	233
10.	Krupnik z soją	233
11.	Zupa cebulowa	234
12.	Zupa krem ze szparagów	235
13.	Zupa krem z pieczarek	235
14.	Wodzionka	236
15.	Kapuśniaczek z kostką sojową	236
16.	Zupa z kolorowej fasolki	237
17.	Rosół wegetariański	237
18.	Barszcz czerwony wegetariański	238
19.	Zupa pomidorowa	238
20.	Gryszeczek	239
21.	Krupnik z ziemniakami	239
22.	Zupa pieczarkowa	240
23.	Zupa parzybroda	240
24.	Grochówka	241
25.	Zupa z kukurydzy	241
26.	Zupa chińska 5 smaków	242
27.	Zupa krem z brokułów	242
28.	Zupa z brukselki	242
29.	Zupa krem z selera	243
30.	Zupa serowa	243
31.	Zupa z pszenicą	243
32.	Chłodnik warzywny	243
33.	Chłodnik pomidorowy	244
34.	Zupa z młodych buraczków, botwinka	244
35.	Zupa ziemniaczana ze śmietaną	245
36.	Zupa fasolowa z kostką sojową	245
37.	Zupa z fasoli szparagowej	246
38.	Żurek	246
39.	Zupa z czerwonej kapusty	247

40.	Zupa z zielonego groszku.....	247
41.	Zupa pomidorowa, węgierska.....	248
42.	Zupa ze świeżych ogórków.....	248
43.	Wegetariańska zupa meksykańska	249
44.	Zupa z kalarepy	249
45.	Wegetariański rosół z parmezanem	249
46.	Zupa ogórkowa	250
47.	Zupa z soczewicy.....	250
48.	Zupa jarzynowa krem	250
49.	Zupa ryżowa.....	251
50.	Krem z dyni	251
51.	Zupa jarzynowa z papryką i kukurydzą	252
52.	Zupa z kapusty włoskiej z granulatem sojowym	252
53.	Zupa kalafiorowa	253
54.	Zupa węgierska	253
55.	Zupa prowansalska.....	254
56.	Zupa z marchwi	254
57.	Zupa z cukinii.....	255
58.	Zupa truskawkowa	255
59.	Zupa krem z ziemniaków.....	255
60.	Zupa czosnkowa z ziemniakami.....	256

Rozdział IV – Sosy i dipy

1.	Sos czosnkowy do sałatek.....	259
2.	Sos czosnkowy	259
3.	Sos curry	259
4.	Sos paprykowy.....	260
5.	Sos serowy z orzechami.....	260
6.	Sos serowy	260
7.	Sos cebulowy.....	261
8.	Sos chrzanowy na ciepło.....	261
9.	Sos pomidorowy na ostro	262
10.	Sos musztardowy na zimno.....	262
11.	Sos koperkowy do jaj na twardo.....	262
12.	Sos pomidorowy.....	263
13.	Sos pomidorowy na śmietanie.....	263

14. Sos cebulowo-czosnkowy.....	263
15. Sos tatarski.....	264
16. Dip z bryndzy.....	264
17. Dip owocowy.....	264
18. Dip majonezowy.....	265
19. Dip jogurtowy.....	265
20. Klasyczny sos winegret.....	265
21. Sos cebulowo-jabłkowy.....	265
22. Dip czosnkowy.....	266

Rozdział V – Pasty do chleba

1. Paprykarz domowy.....	269
2. Pasta z soczewicy.....	270
3. Pasta z grochu.....	270
4. Pasta z tuńczykiem.....	271
5. Pasta serowa.....	271
6. Pasta z pora.....	271
7. Galaretka warzywna.....	272
8. Pasztet z sera białego.....	272
9. Pasta serowa II.....	273
10. Pasta z soczewicy II.....	273
11. Pasta z serka topionego.....	273
12. Pasta z sera żółtego.....	274
13. Pasta twarogowo-jajeczna.....	274
14. Pasta z selera.....	274
15. Pasta twarogowo-warzywna.....	275
16. Pasta twarogowo-czosnkowa.....	275
17. Pasta bananowa.....	275
18. Pasztet z grochu.....	276
19. Pasta z fasolki mung.....	276
20. Pasta z pora z jajkami.....	277
21. Pasta z fasoli.....	277
22. Pasta z jajek.....	277
23. Pasta z sera topionego z orzechami włoskimi.....	277
24. Pasta z twarożku z rzodkiewkami.....	278
25. Pasta z zielonego groszku.....	278

26. Pasztet z soi.....	278
27. Pasztet warzywny.....	279
28. Pasta warzywna.....	279

Rozdział VI – Ciasta, desery, napoje

1. Biszkopt z owocami.....	283
2. Kruche ciasto z rabarbarem.....	284
3. Ciasto drożdżowe maślane z migdałami.....	285
4. Makowe ciasto.....	286
5. Babka z marchewki.....	286
6. Placek z cukinii.....	287
7. Kokosanki.....	287
8. Zapiekanki serowo-gruszkowe.....	288
9. Chalawa.....	288
10. Koktajl porzeczkowy.....	289
11. Koktajl bananowy.....	289
12. Koktajl warzywny.....	289
13. Kisiel porzeczkowy.....	290
14. Kisiel truskawkowy.....	290
15. Kisiel z jabłek.....	290
16. Malinowy deser.....	291
17. Ciasto z wiśniami.....	291
18. Ciasto cytrynowe.....	291
19. Marchwiowa babka.....	292
20. Piernik sojowy.....	292
21. Ciasteczka owsiane.....	293
22. Marchwiowa babka II.....	293
23. Ryżowe ciasteczka.....	293
24. Otrębowe babeczki.....	294
25. Sezamowe ciasteczka.....	294
26. Ciasteczka serowe.....	294
27. Słone ciasteczka.....	295
28. Sezamki.....	295
29. Kokosanki.....	295
30. Keks.....	296
31. Jabłecznik na kruchym spodzie.....	296

32. Babka jogurtowa.....	297
33. Ciasto kokosowe, owocowe	297
34. Placek jabłkowo-orzechowy.....	297
35. Ciasto drożdżowe nadziewane	298
36. Ciasto z dyni.....	298
37. Inne pączki, diabełki	299
38. Pączki angielskie.....	299
39. Puding waniliowy.....	300
40. Nadziewane brzoskwinie	300
41. Jabłka pieczone	300
42. Torcik na zimno	301
43. Deser z czarnej porzeczki	301
44. Sałatka z melona II	301
45. Koreczki owocowe	302
46. Sałatka owocowa w arbuzie.....	302
47. Sałatka owocowa	302
48. Napój pomarańczowy	303
49. Napój marchewkowo-pomarańczowy	303
50. Napój jabłkowo-miętowy	303
51. Chleb Marysi.....	304
52. Zdrowe śniadanko.....	304
53. Zimowe śniadanie	305
<i>Alfabetyczny indeks potraw</i>	<i>306</i>

ROZDZIAŁ I

Sałatki, surówki, sosy



Uwaga: przepisy zawierają w składzie podstawowe przyprawy, do których można dodawać według osobistych upodobań smakowych inne zioła suszone lub świeże, czy przyprawy wielosmakowe.

Salatka ryżowa 1.

- Ryż gotujemy w wodzie z dodatkiem oleju i przyprawy curry, która zabarwi nam go na żółto.
- Ananasa i czerwoną paprykę kroimy w kosteczkę i dodajemy do naczynia z odcedzonym ryżem i kukurydzą.
- Wyciskamy sok z cytryny do małego garnuszka, łączymy go z wyciśniętym przez praskę czosnkiem, majonezem, sokiem z ananasa i doprawiamy do smaku przyprawami: solą, pieprzem, cukrem.
- Należy pamiętać o tym, że ryż był gotowany w przyprawie curry, która prócz koloru dodała mu też aromatu i smaku.
- Salatę zalewamy sosem i dokładnie mieszamy.

1 woreczek ryżu
1 puszka kukurydzy
konserwowej solonej
1 puszka ananasa
1 czerwona papryka
1 łyżka oleju
1 łyżka przyprawy curry
6 łyżek majonezu
2 ząbki czosnku
½ cytryny
4 łyżki soku z ananasa
z puszki
sól, cukier

Salatka warstwowa 2.

- Warzywa myjemy i obieramy.
- Por kroimy w talarki i układamy na dnie dużej miski – będzie stanowił pierwszą warstwę naszej sałatki.
- Jabłka obrane ze skórki, wydrążone z gniazd nasiennych kroimy w kostkę i układamy na porach.
- Kukurydza odsączona z zalewy będzie trzecią warstwą.
- Kolejna warstwa to seler starty na tarce o grubych oczkach.
- Na seler układamy odsączonego i pokrojonego w kosteczkę ananasa.
- Ostatnią warstwę sałatki stanowią ugotowane na twardo jajka, pokrojone w plastry lub kostkę.
- Całość zalewamy sosem przygotowanym z jogurtu zmieszanego z majonezem, solą i pieprzem.
- Nie mieszamy sałatki. Odkładamy ją do przemarowania do lodówki na 4 godziny.
- Aby jabłka i seler nie ciemniały, można skropić je sokiem z cytryny.

1 por
2 jabłka
1 puszka kukurydzy
konserwowej solonej
1 seler (bulwa)
1 puszka ananasa
4-5 jajek
1 kubek jogurtu
naturalnego
5-6 łyżek majonezu
sól, pieprz do smaku

3. *Salatka Eli*

2 czerwone papryki
1 puszka kukurydzy
konserwowej solonej
1 serek feta
1 duża cebula
sól, pieprz do smaku

- Cebulę kroimy w kostkę, lekko solimy i pozostawiamy na 20 minut.
- Do cebuli dodajemy wydrążoną z nasion i pokrojoną w kostkę paprykę oraz ser feta, także pokrojony w kostkę.
- Odsączamy z zalewy kukurydzę i dodajemy do salatk.
- Mieszmamy składniki, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

4. *Salatka z ananasm*

1 puszka kukurydzy
konserwowej solonej
1 puszka ananasa
½ szklanki granulatu
sojowego
1 kostka bulionu
warzywnego (dostępne na
rynku bez konserwantów)
lub samodzielnie
ugotowany wywar
z warzyw
1 cebula
½ łyżeczki cukru
2 łyżki majonezu
pieprz, sól do smaku

- Granulat sojowy przygotowujemy według przepisu umieszczonego na opakowaniu (zalewamy bulionem warzywnym na kilka minut, następnie odcedzamy).
- Ananasa i cebulę kroimy w kostkę. Łączymy składniki, dodajemy odcedzoną z zalewy kukurydżę.
- Rozcieramy majonez z cukrem solą i pieprzem i dodajemy do salatk. Całość mieszamy.

Uwaga: w książce zamieściliśmy kilka przepisów, które mają w składzie ryby, dla osób, które są w początkowej fazie rezygnacji z białka zwierzęcego i zaczynają przygodę z jarstwem od rezygnacji z tłustych mięs pochodzących ze zwierząt, a w dalszej kolejności – ryb.

Salatka lodowa z tuńczykiem 5.

- Sałatę kroimy w kostkę i przekładamy do dużej miski.
- Czerwoną paprykę kroimy w kostkę, szczypiorek siekamy i dodajemy do sałaty wraz z kukurydzą, oliwkami i rozdrobnionym tuńczykiem wraz z zalewą olejową, w której się znajdował.
- Całość mieszamy. Można doprawić solą i pieprzem.

*½ główki sałaty lodowej
(można w zastępstwie użyć
kapusty pekińskiej)
1 puszka kukurydzy solonej
konserwowej
1 słoiczek oliwek zielonych
1 czerwona papryka
1 puszka tuńczyka w oleju
1 pęczek szczypiorku*

Salatka Maryni 6.

- Śledzie, jajka ugotowane na twardo, cebulę, pieczarki i ogórki kroimy w kostkę.
- Składniki łączymy z majonezem i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Można dodać siekaną natkę pietruszki.

*4 kawałki śledzi
marynowanych (połówek)
2 jajka ugotowane
na twardo
1 duża cebula
1 słoiczek marynowanych
pieczarek
2-3 ogórki konserwowane
lub kiszzone
6 łyżek majonezu
sól, pieprz do smaku*

Salatka lodowa 7.

- Sałatę lodową i ser feta kroimy w kostkę, pomidorki kroimy na ćwiartki, pora – w cienutkie talarki.
- Całość łączymy z odcedzoną kukurydzą. Majonez łączymy z jogurtem, solą i pieprzem i powstałym dipem zalewamy sałatkę.

*½ główki lodowej sałaty
1 opakowanie sera feta
1 gałązka małych
pomidorków koktajlowych
¼ pora
1 puszka kukurydzy
konserwowej
1 kubek jogurtu naturalnego
2-3 łyżki majonezu
sól, pieprz do smaku*

8. Sałatka śledziowa

2 płaty śledzia
marynowanego w zalewie
octowej
4 ugotowane ziemniaczki
1 puszka czerwonej
konserwowej fasolki
2 kiszone ogórki
1 cebula

Sos do sałatki: (do wyboru!)

SOS WINEGRET

4 łyżki przegotowanej, chłodnej wody
3 łyżki oleju, najlepiej oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia lub inne oleje z przewagą kwasów wielonienasyconych, np. sezamowego, słonecznikowego, sojowego, kukurydzianego.
1–2 łyżki soku z cytryny
sól, cukier, czarna pieprz do smaku.

SOS JOGURTOWO-MAJONEZOWY NA SŁODKO-KWAŚNO

½ kubka jogurtu naturalnego
2 łyżki majonezu
sól, cukier, sok z cytryny, czarna pieprz.

Przygotowanie sałatki:

- Śledzie, ziemniaczki, cebulę i ogórki kroimy w kostkę, dodajemy fasolkę.
- Do sałatki w zależności od gustu dodajemy sos winegret lub jogurtowo-majonezowy.

9. Sałatka z rzodkiewki

1 pęczek rzodkiewek
1 duża cebula
1 ser feta
1 kubek jogurtu
naturalnego
sól, cukier
sok z cytryny do smaku

- Rzodkiewki kroimy w plastry, ser feta i cebulę – w kostkę.
- Jogurt doprawiamy do smaku cukrem, solą i sokiem z cytryny i łączymy z sałatką.

Salatka z porów 10.

- Umyte pory kroimy w półtalarki.
- Jeśli por jest bardzo ostry, można przelać go wrzątkiem.
- Jabłka kroimy w kostkę i polewamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.
- Łączymy jogurt z majonezem, cukrem, solą i pieprzem i dodajemy do sałatki.
- Można dodać rodzynek.

*2 pory
2 duże jabłka
½ cytryny
1 kubek jogurtu naturalnego
2–3 łyżki majonezu
sól, cukier, czarny mielony
pieprz do smaku*

Salatka z porów II 11.

Sałatkę zalewamy sosem winegret, którego przepis znajduje się w przepisie na sałatkę śledziową.

- Pory myjemy i kroimy w cienkie półtalarki.
- Jeśli por jest ostry, można go przelać wrzątkiem.
- Pomidory i ser feta kroimy w kostkę, dodajemy siekany koper i zalewamy sosem winegret. Do takiej ilości sałatki można przygotować podwójną porcję sosu winegret.
- Można również skorzystać z gotowych sosów w torebkach dostępnych na rynku, na przykład z sosu koperkowo-ziołowego.

*2 pory
3 duże pomidory
1 opakowanie sera feta
1 łyżka siekanego kopru*

12. Sałatka z makaronem

1 szklanka ugotowanego
makaronu typu gwiazdki
½ puszki konserwowej
kukurydzy solonej
½ puszki konserwowej
czerwonej fasolki
1 czerwona papryka
1 duża czerwona cebula
1 łyżka siekanej natki
pietruszki
1 kubek jogurtu
naturalnego
2-3 łyżki majonezu
sól, pieprz do smaku

- Do przestudzonego makaronu dodajemy kukurydzę, fasolkę, pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę i cebulę.
- Łączymy jogurt z majonezem i przygotowujemy do smaku. Sałatkę zalewamy sosem i posypujemy zieloną pietruszką.

13. Surówka z selera

1 duży seler (bulwa)
1 duże jabłko
rodzynki
1 kubek jogurtu
naturalnego
sól, cukier
sok z cytryny do smaku

- Seler i jabłko trzemy na tarce o grubych oczkach i skrapiamy sokiem z cytryny, by zapobiec ściemnieniu.
- Z jogurtu i przypraw przygotowujemy sos, łączymy i dodajemy rodzynki.

14. Sałatka zielonych pomidorów

3-4 zielone lub czarne
pomidorki
1 zielony ogórek (wężowy)
1 cebula
1 łyżka siekanego
szczypiorku
1 opakowanie sosu
koperkowo-ziółowego lub
samodzielnie wykonany
sos winegret (s. 82)

- Pomidorki i cebulę kroimy w półtalarki, a ogórka – w plasterki.
- Całość zalewamy sosem koperkowo-ziółowym lub winegret i posypujemy szczypiorkiem.

ROZDZIAŁ II

Dania obiadowe z warzyw i owoców



Kotlety z ziemniaków Joli 1.

- Ziemniaki, uprzednio ugotowane i ostudzone, mielemy w maszynce lub wyciskamy przez praskę.
- Cebulę kroimy w kostkę, przesmażamy na oleju z dodatkiem soli i pieprzu i pozostawiamy do przestygnięcia.
- Do masy ziemniaczanej dodajemy przestudzoną cebulę odsączoną z tłuszczu, surowe jajko, mąkę ziemniaczaną i przyprawy do smaku, sól i pieprz. Wyrabiamy ręką. Z powstałej masy formujemy płaskie kotlety, panierujemy w bułce tartej i smażymy na oleju z obu stron.
- Podajemy z sosem pieczarkowym i surówkami.

4-5 sztuk ugotowanych ziemniaków
1 surowe jajko
2-3 łyżki mąki ziemniaczanej
1 cebula
sól morską, pieprz
olej do smażenia
bułka tarta do panierowania kotletów

Satarasz 2.

- Cebule i papryki pokrojone w kostkę dusimy na oleju w rondlu z pokrywką z dodatkiem czosnku wyciśniętego przez praskę. Dodajemy startą na tarce o grubych oczkach marchew.
- Pomidory spażamy wrzątkiem, obieramy ze skóry i kroimy w kostkę, a następnie dodajemy do warzyw.
- Danie przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i octem winnym.
- Podajemy na ciepło z ryżem.

6 cebul
½ kg papryki
2 marchewki
4 pomidory
3 ząbki czosnku
olej do smażenia
ocet winny, sól morską, pieprz

3. *Placki ziemniaczane Eli*

*starte na tarce o średnich oczkach i odsączone ziemniaki (5–6 sztuk)
1 cebula pokrojona w kostkę
1 surowe jajko
sól, pieprz do smaku
½ kostki białego twarogu
1 marchew starta na tarce o cienkich oczkach
olej do smażenia*

- Do startych ziemniaków dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę (jeśli cebula jest ostra i gorzka, możemy ją przesmażyć na oleju), surowe jajko, marchew i ser rozdrobniony widelcem.
- Masę dokładnie mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem.
- Smażymy placuszki na oleju z obu stron.
- Podajemy na słodko lub słono.

4. *Ziemniaczane paszteciki*

*4–5 ugotowanych ziemniaków
1 surowe jajko
2–3 łyżki mąki ziemniaczanej
sól morską, pieprz, gałka muskatołowa, majeranek do smaku
25 dag sera żółtego
bułka tarta do panierowania
olej do smażenia*

- Z przestudzonych i zmielonych ziemniaków, jajka, mąki z przyprawami wygniatamy ciasto.
- Rozwałkujemy ciasto na grubość około 1 cm. Kroimy ciasto na prostokąty o wymiarach podobnych do krokietów. Między dwa kawałki ciasta wkładamy pasek sera żółtego i zagniatamy końce ciasta. Panierujemy paszteciki w tartej bułce i smażyjemy na oleju z obu stron.

Suflet serowy 5.

- Szczypiorek siekamy, a następnie dusimy na maśle i odstawiamy do przestygnięcia.
- Serek homogenizowany ucieramy z żółtkami i przyprawiamy do smaku solą, pieprzem, gałką muszkatołową i majerankiem.
- Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do masy serowej wraz z przestudzonym szczypiorkiem.
- Masę wykładamy do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą.
- Zapiekamy suflet około 15 minut w mocno nagrzanym piekarniku.

1 opakowanie serka
homogenizowanego
4 żółtka
2 białka
2 pęczki szczypiorku
łyżka masła
bułka tarta i tłuszcz do formy
pieprz mielony, sól morską,
gałka muszkatołowa
do smaku

Kotlety sojowe zapiekane z pieczarkami 6.

- Kotlety sojowe suche zalewamy wrzątkiem, dodajemy vegetę i odstawiamy na 5 minut, następnie odsączamy z wody, lekko przyprawiamy solą, pieprzem i panierujemy w mące, jajku i bułce tartej.
- Kotlety smażymy na oleju z obu stron i układamy z patelni do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem.
- Pieczarki, obrane i pokrojone, przesmażamy z cebulą z dodatkiem soli i pieprzu.
- Na kotlety nakładamy pieczarki i na górę – plasterki sera żółtego.
- Zapiekamy w piekarniku kilka minut (do momentu rozlania się sera).
- Podajemy z ryżem lub ziemniakami z surówką.

kotlety sojowe suche 8 sztuk
1 surowe jajko
bułka tarta i mąka do
panierowania kotletów
przyprawa vegeta natur bez
glutaminianu sodu
25 dag pieczarek
1 cebula
8 plasterków sera
żółtego (wielkością
dostosowanych do
wielkości kotletów)
olej do smażenia
sól morską, pieprz kolorowy
mielony

7. *Kotlety gniazdka jaskółcze*

1 opakowanie kotletów
sojowych mielonych
4 jajka ugotowane na
twardo
folia aluminiowa
olej do smażenia

- Kotlety mielone przygotowujemy według przepisu na opakowaniu.
- Ugotowane jajka na twardo, obrane ze skorupki, obtaczamy masą sojową.
- Folię aluminiową dzielimy na kawałki i smarujemy od wewnątrz olejem. Powstałe gniazdko jaskółcze zawijamy w folię (każde osobno) i układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym tłuszczem.
- Pieczemy w piekarniku.
- Po upieczeniu rozwijamy folię i kuleczki przekrawamy na połówki. Powstałe gniazdka jaskółcze podajemy z ziemniakami i czerwoną kapustą.

8. *Placki ziemniaczane serowo-cebulowe*

5 dużych ziemniaków
1 cebula
10 dag sera żółtego
majeranek, sól morską,
pieprz czarny mielony
2-3 łyżki mąki
1 jajko surowe

- Ziemniaki trzemy na tarce o średnich oczkach i odsączamy masę z wody.
- Do masy dodajemy cebulę i ser pokrojone w drobną kostkę, mąkę, jajko i przyprawy.
- Placki smażymy na oleju z obu stron.
- Podajemy z sosem grzybowym, na słoń.

Kotlety z kalarepy

9.

- Kalarepę obieramy i kroimy na cienkie plastry, grubości około 3–4 mm, następnie gotujemy 3–4 minuty w wodzie z dodatkiem vegety natur lub kostki bulionu warzywnego.
- Odcedzamy, studzimy, posypujemy z obu stron przyprawą grilową i panierujemy w mące, jajku i bułce tartej. Smażymy z obu stron na oleju.
- Podajemy z ziemniakami. Można ich również używać jako kotletów do hamburgerów.

*1 duża kalarepa
vegeta natur lub kostka
bulionu warzywnego
bez konserwantów
1 surowe jajko
mąka, bułka tarta do
panierowania
przyprawa grillowa
lub vegeta natur do
warzyw grillowanych
bez konserwantów
olej do smażenia*

Kotlety sojowe po góralsku

10.

- Kotlety zalewamy wrzątkiem i moczymy z dodatkiem vegety natur około 5 minut, następnie odcedzamy.
- Na olej wrzucamy cebulę pokrojoną w talarki, przyprawiamy solą, pieprzem, czerwoną papryką, kminkiem i podsmażamy. Kotlety nacieramy czosnkiem wyciśniętym przez prasę, oprószamy mąką i dodajemy do rondla, w którym smażyliśmy cebulę. Gdy kotlety się zarumienią, podlewamy wodą i dodajemy posiekaną kiszoną kapustę, dusimy, aż kapusta będzie miękka.
- Całość zaprawiamy śmietaną lub kefirem wymieszanym z 1 łyżką mąki.
- Zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami lub chlebem.

*8 kotletów sojowych suchych
10 dag kapusty kiszonej
2 cebule
mąka
½ kubka śmietany lub
jogurtu naturalnego
2 ząbki czosnku
vegeta natur, sól morską,
kminek, czerwona papryka
mielona
olej do smażenia (oliwa
z oliwek lub olej
rzepakowy)*

11. *Hamburgery warzywne*

2 bułki
2 liście kapusty pekińskiej
4 plastry pomidora
4 plastry cebuli
4 plastry ogórka kiszzonego
2 kotlety z kalarepy (przepis
w tej książce) lub dostępne
w sklepach mrożone
hamburgery warzywne,
rybno-warzywne, sojowe
ketchup, majonez

- Jeżeli nie dysponujemy kotлетem z kalarepy, a burgerami ze sklepu, to obsmażamy je na oleju według przepisu.
- Bułki przekrawamy na pół i wydrążamy środki – lepiej będzie mieściła się w nich zawartość hamburgera i będą poręczniejsze, łatwiejsze w konsumpcji.
- Wydrążone bułki podgrzewamy z obu stron w grilu lub piekarniku.
- Do jednej połówki na spód dodajemy ketchup, liść kapusty pekińskiej, podgrzany kotlet z kalarepy lub burger, następnie pomidor, cebula, ogórek. Drugą część bułki smarujemy majonezem. Składamy i spożywamy na ciepło.

12. *Łosoś w jarzynach*

łosoś półdzwonka 4 kawałki
¼ ananasa (resztę możemy
zużyć do sałatki)
1 marchewka
¼ selera
1 mała cebula lub kawałek
pora
przyprawa grillowa,
lub vegeta natur
do warzyw grillowanych
bez konserwantów
olej do smażenia
folia aluminiowa

Uwaga: książka zawiera kilka przepisów na dania zawierające w składzie ryby, z myślą o osobach, które dopiero zaczęły swoją przygodę z jarstwem i stopniowo eliminują ze swojej diety mięso, potem ryby.

- Folię aluminiową smarujemy olejem (każdy kawałek ryby lepiej oddzielnie pakować w folię, unikniemy wyciekania soku).
- Każdy kawałek ryby oprószyć przyprawą pikantną do grilla KAMIS i układamy na nim pokrojone w talarki: ananas, marchew, cebulę lub por i seler. Warzywa z wierzchu polewamy olejem i posypujemy przyprawą grillową. Rybę zawijamy w folię, układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym olejem i pieczemy w piekarniku.
- Podajemy z ryżem.

Przygotowanie farszu:

- Rozmrażamy szpinak. Cebulę pokrojoną w kostkę i czosnek wyciśnięty przez praskę podsmażamy na oleju. Dodajemy szpinak i smażymy tak długo, aż woda odparuje. Studzimy masę i dodajemy rozdrobniony widelcem ser feta, żółtka i przyprawy.

Przygotowanie sosu beszamelowego:

- Rozpuszczamy 7 dag masła, dodajemy dwie płaskie łyżki mąki, mieszamy na patelni, dodajemy mleko w takiej ilości, aby powstały sos miał konsystencję gęstej śmietany. Przyprawiamy sos do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Przygotowanie lazanii:

- Na brytwankę lub do żaroodpornego naczynia na spód wlewamy sos beszamelowy. Na sos beszamelowy – trochę sosu pomidorowego z kartonika.
- Na sosach układamy surowe płaty makaronu lazania i polewamy je po wierzchu sosem pomidorowym, przykrywamy połową farszu szpinakowego, posypujemy serem żółtym. Dalej układamy kolejną warstwę lazanii, trochę sosu pomidorowego, resztę farszu, trochę sera żółtego.
- Całość przykrywamy surowymi płacami lazanii, polewamy sosem pomidorowym i posypujemy resztą tartego żółtego sera parmezan.
- Blachę lub żaroodporne naczynie przykrywamy szczelnie folią aluminiową i wkładamy do piekarnika na mniej więcej 45 minut w temperaturze 200°C.
- Podajemy na gorąco.

*1 opakowanie lazanii
1 kg mrożonego szpinaku
1 opakowanie sera feta
1 opakowanie sera tartego
parmezan
2 żółtka
2 duże cebule
3 ząbki czosnku
1 kartonik sosu
pomidorowego (500 g)
bazylią, gałka
muszkatołowa, pieprz, sól
mąka 2 płaskie łyżki
7 dag masła
mleko ½ do 1 szklanki
folia aluminiowa do
przykrycia formy*

14. *Soja w sosie curry*

8 suchych kotletów
sojowych
1 czerwona papryka
1 marchew
30 gramów kiełków
sojowych
½ szklanki śmietany
½ szklanki mleka
1 duża cebula
łyżeczka curry
1 łyżka mąki
olej do smażenia
(rzepakowy, oliwa
z oliwek)
1 łyżka soku z cytryny
sól morska, cukier
1 łyżka siekanej zielonej
pietruszki
vegeta natur

- Kotlety sojowe zalewamy wrzątkiem z dodatkiem vegety natur i moczymy około 5 minut, następnie odcedzamy z wody i skrapiamy lekko sokiem z cytryny.
- Cebulę kroimy w półtalarki, paprykę – w kostkę, a marchew – w słupki i przesmażamy warzywa razem z kotletami sojowymi na oleju z dodatkiem soli i pieprzu.
- W drugim naczyniu na roztopiony tłuszcz dodajemy przyprawę curry i mąkę i podsmażamy, a następnie rozprowadzamy mlekiem i śmietaną. Sos dodajemy do soi z warzywami i dodajemy sojowe kiełki. Chwilę dusimy i ewentualnie doprawiamy do smaku solą i cukrem i posypujemy po wierzchu zieloną pietruszką.

Makaron spaghetti w sosie pomidorowo-sojowym

15.

- Makaron gotujemy na średnio miękko w wodzie z dodatkiem soli i 1 łyżki oleju, co zapobiega sklejanemu się makaronu. Na 3–4 łyżki oleju na patelni wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażamy ją z dodatkiem soli i pieprzu.
- Granulat sojowy zalewamy wrzątkiem z dodatkiem vegety natur lub przyprawy królewskiej i moczymy około 5 minut, następnie odcedzamy granulację z wody i dodajemy go do smażonej cebuli na patelni.
- Przecier pomidorowy łączymy z 1 szklanką wody (można również użyć sosu pomidorowego z kartonika) i dodajemy do soi na patelni. Przyprawiamy do smaku oregano, ewentualnie mieszanką przypraw kuchni włoskiej (jest to gotowa przyprawa dostępna na rynku) i chwilę trzymamy na ogniu.
- Makaron wykładamy na głęboki talerz, posypujemy startym na tarce o grubych oczkach serem żółtym i polewamy sosem pomidorowo-sojowym. Posypujemy z wierzchu siekaną natką pietruszki.
- Można również użyć świeżych listków oregano.

½ paczki makaronu spaghetti lub wstążek (mogą być szerokie)
½ szklanki suchego granulatu sojowego
1 słoiczek przecieru pomidorowego
1 duża cebula
5–10 dag sera żółtego
1 łyżka siekanej zielonej pietruszki
olej do smażenia (rzepakowy, oliwa z oliwek)
oregano, sól morską, cukier, vegeta natur lub przyprawa królewska, czarny pieprz

16. Srtogonow sojowy

*½ opakowania kotletów
sojowych suchych
2 duże cebule
2 papryki
2 ściączki przecieru
pomidorowego
olej do smażenia
(rzepakowy, oliwa
z oliwek)
mąka
przyprawa słodka papryka
w proszku
czarny pieprz, ocet winny,
sól morską, cukier, vegeta
natur lub przyprawa
królewska*

*Można również użyć do
namaczania suchych
kotletów sojowych, kostek
bulionu warzywnego
bez konserwantów,
ekologicznych lub
własnego wywaru
warzywnego*

- Kotlety sojowe suche zalewamy wrzątkiem z dodatkiem vegety natur lub przyprawy królewskiej i po 5 minutach odcedzamy je z zalewy, kroimy w poprzeczne paski grubości 4–5 mm. Cebulę kroimy w półtalarki, a paprykę – w kostkę.
- W naczyniu rozgrzewamy tłuszcz (4–5 łyżek oleju) i podsmażamy na nim cebulę z papryką z dodatkiem przypraw: soli, pieprzu i czerwonej słodkiej mielonej papryki. Gdy cebula będzie lekko rumiana, dodajemy pokrojoną w paski soję oprószoną mąką.
- Podsmażamy i zalewamy koncentratem pomidorowym wymieszanym z 1 szklanką wody.
- Trzymamy jeszcze chwilę na ogniu, aby sos nabrał odpowiednio gęstej konsystencji – aby odparowało z niego część wody. Przyprawiamy na słodko-kwaśno cukrem i octem winnym.
- Podajemy z chlebem, ziemniakami, ryżem.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Zmorą naszych czasów są coraz powszechniejsze alergie pokarmowe powodowane przeróżnymi dodatkami do żywności, takimi jak: konserwanty, środki ochrony roślin, nawozy sztuczne stosowane w nadmiernej ilości, antybiotyki i hormony. To z ich powodu ważne jest świadome wybieranie tego, co jemy i wprowadzenie do diety większej ilości produktów roślinnych. Są one źródłem witamin, składników mineralnych i odżywczych oraz błonnika. Zawierają w sobie substancje chemiczne o dużej aktywności biologicznej, mogące zapobiegać chorobom i je leczyć.

Dzięki zaprezentowanej diecie obniżysz możliwość wystąpienia chorób serca, poprawisz metabolizm i wydłużysz życie. Z łatwością pozbędziesz się alergii, problemów z krążeniem krwi, oczyścisz nerki, wątrobę oraz poprawisz pamięć.

Autorzy, wegetarianie z długoletnim stażem, komponują potrawy tak, aby stanowiły pełnowartościowe posiłki dla całej rodziny. W książce proponują 450 przepisów na proste, tanie, smaczne, łatwe w przygotowaniu potrawy na każdą okazję w tym dania główne, zupy, sałatki, napoje i sosy. Znajdziesz tu również wykaz produktów żywnościowych i ziół, które są pomocne przy usuwaniu wielu powszechnych dolegliwości.

Jedz na zdrowie!

Patroni:

NATURA I TY

21 WIEK

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowocześnie!

ŚWIAT NA DŁONI

uroda
zdrowie.pl

SZUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-68-6



9 788364 278686