


IWONA WIERZBICKA

DANIA SEMIWEGETARIAŃSKIE

100 PRZEPISÓW



**WARTOŚCI
ODŻYWCZE**
DODANE DO
KAŻDEGO PRZEPISU

Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Dania semiwegetariańskie. 100 przepisów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE 6
WPROWADZENIE 7

ŚNIADANIA 9

Frittata grzybowa 9
Omlet kokosowy z wędzoną makrelą i warzywami 10
Jajecznica ze szparagami 12
Tofucznicza z cebulką i pomidorami 13
Jaja w koszulkach na dipie z awokado 14
Jaja sadzone na brukselce i pieczarkach 15

OBIADY I KOLACJE 16

ZUPY 16

Zupa krem z grillowanych warzyw 16
Zupa krem z dyni 17
Zupa krem z żółtego grochu 18
Zupa krem cukiniowo-pistacjowa z bobem 19
Zupa krem kalafiorowo-brokutowa 20
Zupa krem z marchewki i soczewicy 21
Zielona zupa zimowa 22
Zupa rybna 23
Wegetariański rosół 24
Krupnik gryczany 25
Chtodnik z jarmużu 26

RYBY 27

Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 27
Halibut na marynowanych burakach 28
Spaghetti warzywne z grillowanym tososiem 29
Proste rybne curry 30
Aromatyczny gulasz rybny 31
Mix sałat z makrelą i awokado 32
Filety rybne z ziołową pastą 33
Kotleciki rybne 34
Cytrynowa paella z krewetkami i groszkiem 35
Makaron ryżowy z krewetkami 36
Roladki z cukinii faszerowane wędzonym tososiem i twarogiem słonecznikowym 37
Amok (danie kambodżańskie) 39

SAŁATKI 40

- Brokułowa sałatka z migdałami 40
- Sałatka z wędzoną rybą i awokado 41
- Sałatka z burakami i orzechami 42
- Sałatka z kapustą czerwoną i tofu 43

ROZMAITOŚCI 44

- Spaghetti z kremowym sosem z awokado 44
- Leczo z cukinią i bakłażanem 45
- Klopsy z grochu z suszonymi pomidorami i jarmużem 46
- Gotąbki warzywne 48
- Gulasz warzywny z soczewicą 50
- Pulpeciki jaglane z warzywami 51
- Pulpeciki z tofu i kaszy jaglanej 52
- Smażony ryż z warzywami i jajami 53
- Risotto z grzybami 54
- Burgery gryczane 55
- Tofu ze szpinakiem i ryżem 56
- Tofu stir-fry z ryżem 57
- Kotlety fasolowe z chili 58
- Pierogi gryczane z grzybami 59
- Zapiekanka z kaszy gryczanej 61
- Kasza gryczana z kurkami 62
- Komosa ryżowa z warzywami 63
- Bazyliowe pesto z awokado 64
- Curry z ciecierzycą, fasolką i suszonymi pomidorami 65
- Naleśniki gryczane z jarmużem 66
- Placki z batatów z sałatką 68
- Placuszki bez glutenu i jaj 69
- Warzywa z mlekiem kokosowym 70
- Zasmażana fasolka 71
- Szpinak pieczony w papryce 72
- Pieczona dynia z ziołami i czosnkiem 73
- Pieczone róże z ziemniaka z twarożkiem słonecznikowym 74
- Faszerowane bakłażany 76
- Rolki z bakłażana z twarożkiem z orzechów włoskich 77
- Gratin z batatów w sosie kurkowo-cebulowym 78
- Pieczone bataty z pastą z awokado i rukolą 79
- Chrupiący placek z pasternaku 81
- Pasztet z ciecierzycy 82

NA SŁODKO 83

- Dyniowe musli 83
- Komosanka cynamonowo-czekoladowa 84

Jaglanka jabłkowo-gruszkowa 85
Gofry jaglane z amarantusem 86
Placuszki bananowo-gryczane 87
Naleśniki bananowe 88
Racuchy gryczane z morelami 89
Knedle jaglano-gryczane ze śliwkami 90
Jabłka nadziewane kokosową komosą 92
Chrupiące kulki z ciecierzycy 93

DESERY 94

Muffinki mandarynkowe w sosie leśnym 94
Makowiec kokosowy 95
Sorbet morelowo-cynamonowy 97
Jabłko pieczone z malinami w sosie bananowo-kokosowym 98
Kisiel z siemienia lnianego 99
Batoniki z suszonych owoców 100
Szarlotka gryczano-jaglana 101
Ciasto batatowo-kasztanowe 102
Brownie pomidorowe 103
Pudding gryczany 104
Deser czekoladowy z fasolą i daktylami 105

DODATKI 106

Pasta z bobu i awokado 106
Pasta z czerwonej soczewicy 107
Pasta pieczarkowo-bazyliowa 108
Pasta musztardowa z białej fasoli 109
Domowe pesto 110
Dip z bobu z ziołami 111
Humus pomidorowy 112
Czarny humus 113
Twarożek z pestek dyni 114
Paprykarz wegański 115
Masto ziołowe z awokado 116
Masto migdałowe 117
Masto orzechowe 118