

В этой книге

Напитки

Карамельно-яблочный шейк	149
Зимний ягодный шейк	149
Апельсиновый кремковый шейк	150
Коктейль "Солнце в бокале"	151
Коктейль "Джаспер"	153
Какао "Бурый медведь"	153
Горячее соевое молоко со специями	154

Блюда к завтраку

Омлет с тофу и сладким перцем	155
Пряный пирог с грибами и тофу	156
Традиционный пряный пирог с грибами	157
Кленово-ореховая паста	158
Здоровые блины с корицей	159
Французские тосты	160
Овсянка с яблоками	161
Тренний японский супчик	162

Пасты и соусы

Сумус	165
Сабба Хануй	166
Сасолевая паста	167
Соус из свежего авокадо и лайма	168
Сеченый чеснок	169
Срем-паста из тыквы	170

Супы

Сечевичный суп	173
Сегетарианское чили с кешью	174
Сжанный суп со сладким луком	174
Сремковый суп из мускусной дыни	176
Сегкий гаспаччо	177
Спадно-африканский арахисовый суп	178

Салаты

Сраздничный салат из брокколи	181
Слат "Алая заря"	182
Слат с козьим сыром, руколой	182
Савандово-ванильной заправкой	183
Состой салат из трех видов фасоли	185
Слат из тофу	185
Слат с помидорами и нутом	186
Сечевичный салат с рисом	186

Главные блюда	190
Кускус по-тунисски	190
Овощная запеканка с миндалем и рисом	191
Вегетарианский обед в одном блюде	192
Плов из лебеды (киноа)	193
Полба со смешанными овощами	194
Традиционные фасолевые буритос	195
Буритос в стиле майя	196
Черная фасоль по-кубински	197
Красная фасоль с рисом по-креольски	198
Пряная капуста с фасолью	199
Вегетарианская сарма	200
Блюда из макаронных изделий	202
Канеллони со шпинатом и грибами	202
Вегетарианская лазанья	203
Макароны "Примавера"	204
Макароны "Фаджиоли"	205
Макароны с соусом песто	206
Летние макароны с помидорами и базиликом	207
Блюда из тофу, темпеха и соевого сыра	208
Жареные овощи по-китайски	209
Вегетарианский сатай	210
Сэндвич с темпехом и острым соусом	211
Салат с темпехом	212
Пицца с овощами	213
Вспомогательные блюда	215
Тушеная капуста с кунжутом	216
Запеченные помидоры	217
Запеченные корнеплоды	218
Морковный паровой пудинг	219
Зеленая фасоль с грецкими орехами	220
Крахмалистые блюда	221
Картошка по-домашнему	221
Запеченная красная картошка с розмарином	222
Запеченная фасоль по-семейному	222
Запеченный сладкий картофель	223
Жареные бананы	224
Запеченная сладкая тыква	224
Табуле" (пшеничный салат)	225
Выпечка	227
Кукурузный хлебо-крестьянски	227
Ырный хлеб	228
Опалики из цельнозерновой муки	230
Оричевый хлеб с финиками	231
Гедово-пшеничный пивной хлеб	232
Иниковые маффины с отрубями	233

Грушевый хлеб	234
Хлеб с цуккини	235
Шоколадно-банановый хлеб	236
Традиционные розанчики с корицей	237

Пироги и кексы 242

Тыквенный пирог с орехами pekan	242
Пирог "Тортони"	242
Шоколадные кексы с какао	243
Тропический перевернутый пирог	244
Закрытый яблочный пирог для большой компании	246
Сырный пирог с шоколадом и тофу	247

Печенье 248

Кунжутное печенье "Чарльстон"	248
Овсяно-вишневое печенье	249
Квадратики с финиками	249
Шоколадно-овсяное печенье	250
Шведское печенье с мелассой	251

Фруктовые десерты 252

Хрустящий пирог с грушей и клюквой	252
Печеные яблоки	253
Ягодное суфле	254
Летний клубничный торт	255

Пудинги на соевом молоке 256

Деревенский яблочный пудинг	256
Шоколадный пудинг с миндалем	257
Рисовый пудинг	258

Блюда к празднику 259

Сырно-ореховый хлеб	260
Фаршированная тыква	261
Золотистая картошка с грибной подливкой	263
Подсушенный шпинат с чесноком и кедровыми орешками	264
Шоколадный пирог с орехами pekan и виски	265