

Содержание



От автора	7
Введение	9
Как создаются рецепты	11
Ингредиенты	15
Инвентарь	23



Завтраки

Мюсли	30
Тофу-скрамбл с помидорами	32
Веганское сливочное масло и тофу-рыбки	34
Французские гренки с брусничным соусом	36
Тофники	39
Чечевичные оладьи со шпинатом	41
Панкейки с веганской сгущенкой	43



Салаты, соусы и закуски

Зеленый салат с миндально-горчичной заправкой	46
Теплый осенний салат с апельсиново-тахинной заправкой	48
Соевая спаржа по-корейски	50
Салат с цветной капустой и кукурузой	52
Мексиканский салат	55
Песто	57
Брускетта с шампиньонами	59
Миндально-нутовое патэ	60
Чечевично-луковый паштет	62
Орешки со специями	64



Супы

Летний кабачковый суп	69
Крем-суп из брокколи	71
Итальянский суп	73
Кукурузный суп	74
Мамин борщ	76
Грибной суп	78



Горячее

Шашлычки из тофу	83
Пастуший пирог	85
Капоната	87
Грибной строганов	88
Кабачковая лазанья с кокосовой «моцареллой»	90
Запеченный микс «Три капусты»	92
«Сливочная» паста с грибами и шпинатом	94
Запеченная фасоль	97
Кабачковые оладьи	99
Пицца на тонком бездрожжевом тесте	101



Выпечка и десерты

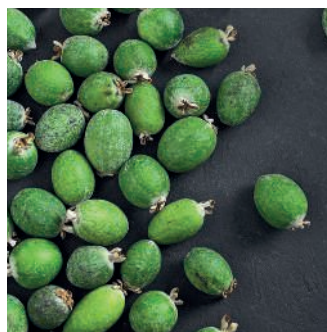
Замороженный йогурт из авокадо с лаймом и мятой	104
Двухслойный муссовый десерт «Арахис—шоколад»	106
Банановый пирог	108
Шоколадный пудинг	110

Арахисовые кексы	113
Крафтовое печенье с соленой карамелью и кунжутом	115
Торт «Эдем»	117
Торт-мороженое «Арчи»	119



Напитки

Растительное молоко	122
Лимонад классический	124
Виноградный кисель	126
Лимонад «Грейпфрут—розмарин»	128
Апельсиновый смзузи с имбирем	131
Пряный масала-чай	133
Теплый имбирный пунш	135
Гранатовый глинтвейн	137



Заключение	138
Алфавитный указатель	141