

Содержание

Начало	5
Немного теории	6
Вкусный суп без мяса и курицы	10
Простой рецепт минестроне	12
Просто добавь салат	14
Арахисово-лаймовый соус	15
Необычный морковно-имбирный соус	16
Тофу-авокадо-соус	17
Молоко	18
Кешью-йогурт	20
Козий сыр	21
Кокосовый йогурт	22
Авокадо-тост с творожным сыром	24
Майонез Vegan	26
Суп-пюре из тыквы	27
Знаменитый морковный хумус	28
Свекольный хумус	30
Мексиканский сырный соус	32
Моцарелла из кешью	34
Spicy Sexu Tofu	36
Баклажановый соус для Sexu Tofu	38
Тофу на пару с красным мисо	39
Хрустящий тофу в кунжуте	40
Вонтоны с копченым тофу и бульоном	44
Димсамы с кукурузой и лаймовым соусом	46
Брюссельская капуста	50
Запеченная цветная капуста	54

Хрустящая капуста 58
Хрустящее авокадо и гуакамоле 62
Пряные баклажаны 64
Тыквенный карри 66
Прекрасный запеченный батат 70
Салат с соусом песто 72
Севиче из дыни 74
Тартар из моркови 76
Поке из арбуза с гаспачо 80
Молодая капуста с мисо-соусом 84
Печеные баклажаны с хрустящим луком 86
Жареные оливки 88
Мусс из белой фасоли 90
Баклажановый мусс с хрустящим нутом 92
«Павлова» 96
Snickers and Bounty 100
Шоколадный тарт с соленой карамелью 102
Лимонный тарт 106
Глазированный «сырок» 108
Настоящий шоколадный трюфель 109
Чизкейк с черной смородиной 110
Большой пирог в глазури 114
Торт лаймово-кокосовый 116
Лимонный торт 120
Ванильная запеканка из нута 124
Заключение 127