



PRZYKŁADOWE DANIA WEGETARIAŃSKIE

POTRAWY DEDYKOWANE NA WARSZTATY I SZKOLENIA
ORAZ NA ZAMÓWIENIE DLA GRUP POWYŻEJ 10 OSÓB



ZUPY KREMY

Krem z brokułów z prażonymi migdałami i groszkiem ptysiowym

Krem z białych warzyw z grzankami

Krem marchewkowy z mlekiem kokosowym i imbirem

Zupa pomidorowa z ciecierzycą i ananase

Krem ziemniaczany z gałką muszkatołową

Krem z zielonego groszku ze słonecznikiem

Krem dyniowy z olejem z pestek dyni i parmezanem



DANIA GŁÓWNE

Curry z ciecierzycą

Curry z fasolki szparagowej i ziemniaków

Raita z pomidorów i ogórków

Baba ghanoush z pieczonymi warzywami

Gulasz warzywny z soczewicą

Kotleciki z ziemniaków z sosem grzybowym

Cukinia faszerowana kaszą jaglaną

Zapiekanka z kaszy gryczanej

Pieczony kalafior z orzechami

Dynia z jabłkiem i papryką

Karmelizowana marchewka

Pieczone buraki z sezamem

Mielone kalafiorowe

Buraki faszerowane limonkowym ryżem

Tortilla ziemniaczana

Szpinak zapiekany z mozzarellą

Ryż z warzywami

Sałatka szpinak z pomarańczą

Sałatka z rukolą, pieczonym burakiem i fetą

Mix sałat z pikantną ciecierzycą

Sałatka z jarmużu z jabłkiem

Sałatka z fenkułu z jabłkiem z wasabi

Mix sałat z granatem i pesto z brokoły

Surówka z marchwi i pomarańczy

Purée z selera

Kotlety z jajek sosem koperkowym

Pieczony falafel (kotlety z ciecierzycy)
Pęczak z dynią i pieczoną papryką
Sałatka z kaszy gryczanej i brokułami
Tagliatelle z szpinakiem
Naleśniki z szpinakiem
Pakora z cukinii i bakłażana
Pierogi 4 sery
Samosy z czerwoną soczewicą
Ryż palao z grzybami
Risotto ze szparagami
Kasza jagłana ze szpinakiem i mleczkiem kokosowym
Pulpety warzywne w sosie
Kopytka dyniowe
Sałata z sosem vinegret
Kolety z selera
Gołąbki z kaszą gryczaną i pieczarkami z sosem pomidorowym
Papryka faszerowana kuskusem zapiekana z serem
Tarta ze szpinakiem, pomidorem i fetą
Tarta z kiszoną kapustą
Zapiekane bataty
Kasza bulgur z warzywami
Tabbouleh z trzech rodzajów kasz
Placki porowe z kuminem i chili
Cytrynowe placki z cukinii
Placuszki kukurydziane
Kotleciki brokułowe z sosem serowym
Makaron z ostrym sosem chili
Zapiekanka z bakłażanów z pomidorami i sosem jagłanym
Musaka z zieloną soczewicą
Chili sin carne z ryżem cynamonowym
Lazania naleśnikowa z sosem beszamelowym
Kuskus z kalafiora
Burgery buraczane
Spaghetti z cukinii
Paszteciki grzybowe
Pieczarki faszerowane zapiekane z serem



DESERY

Chia z malinami
Tiramisu z owocami
Deser norweski z prażonymi jabłkami i śmietaną
Krem cytrynowy
Ciasto marchewkowe z pudrem marchewkowym
Trufle z ciecierzycy
Ciasto czekoladowe
Bezy z marakują
Owocowa sałatka
Jabłko pieczone z dżemem porzeczkowym i rodzynkami
Owoce z kruszonką owsianą
Batony bakaliowe



ŚNIADANIA

Pasta z zielonego groszku i czosnku
Pasta z soczewicy i kurkumy
Pasta kalafiorowa
Pasta z grillowanej cukinii
Humus klasyczny
Pasta słonecznikowa
Pasta suszonych pomidorów i zielonych oliwek
Twarożek z rzodkiewką
Zapiekana soczewica
Krażki cukinii na gorąco
Jajka w sosie tatarskim
Sałatka jajeczną z fetą
Zapiekana owsianka z miodem i bananami
Jajecznica, deska serów
Pasztet z cukinii
Pasztet z selera
Kasza jagłana z prażonymi jabłkami
Pomidory z mozzarellą i bazylią
Spring rollsy

