

Saturs

Kā veidot sabalansētu veģetāru ēdienkarti.....	4
Garšvielu plaukts.....	8
Garšvielu cepšana.....	8
Ko pirkt un kam pievienot.....	10
Mazliet par cukuru un sāli.....	20
Garšvielu maisījumi.....	21
Pākšaugi.....	24
Zupas.....	26
Cukini krēmzupa.....	26
Burkānu un apelsīnu krēmzupa.....	28
Sātīgā pupiņu un dārzeņu zupa ar timiānu.....	30
Sojas frikadeļu zupa.....	32
Sojas soļanka.....	34
Veģetārais borščs.....	36
Saldiskābā sēņu zupa ķīniešu gaumē.....	38
“Gaspaziņa”.....	40
Salāti.....	42
Lēcu un dārzeņu salāti.....	42
Zaļie salāti ar siera un riekstu kumosiem.....	44
Rutku un burkānu salāti korejiešu gaumē.....	46
Svaigu kāpostu salāti.....	48
Ziedkāpostu salāti ar zaļumu mērci.....	50
Makaronu un dārzeņu salāti <i>a la Primavera</i>	52
Kārtainie svētku salāti.....	54
“Kažoks bez silķes”.....	56
Rīsi.....	58
No rīta rīsi, pusdienās rīsi... ..	58
Puķu rīsi.....	60
Kičari — rīsu, pākšaugu un dārzeņu sautējums.....	64
Jogurta un redīsu mērce.....	65
“Bazilio” jeb Tomātu un bazilika <i>risotto</i>	66
Dārzeņu sacepumi un sautējumi.....	68
Dārzeņu kūka.....	68
Baklažānu un lēcu sacepums grieķu gaumē.....	71
Starptautiskais <i>Au Gratin</i>	74
Ziedkāpostu un kartupeļu sautējums ar krējumu.....	76

Cepti dārzeņi apelsīnu un ingvera glazūrā.....	78
Sarkano pupiņu sautējums.....	81
Otrie ēdieni, mērces un uzkodas.....	83
Griķu kotletes.....	84
Sēņu mērce.....	85
Saldpiena siers.....	86
Saldpiena siera un kartupeļu plācenīši.....	88
Zaļumu čatnijs.....	89
Ceptas saldpiena siera šķēles pikantā glazūrā.....	90
Saldpiena siera un paprikas mērce.....	92
Baklažānu bumbiņas siera mērcē.....	94
Siera mērce.....	95
Kāpostu tīteņi.....	96
Tomātu mērce.....	100
Miltu un krējuma mērce.....	100
Kārtainā sviestmaize.....	102
Kartupeļu masa (dzeltena vai gaišzaļa).....	104
Sēņu masa (gaišbrūna).....	105
Sārto lēcu masa (oranža).....	105
Sojas rulādes ar rupjmaizi.....	106
Zaļo zirnīšu un bazilika kroketes.....	108
Deserti, saldie un sāļie mīklas izstrādājumi bez olām.....	109
Kas jāzina, gatavojot un cepot kūkas bez olām.....	109
Šokolādes torte.....	112
Jogurta kūciņas ar banānu un citronu krēmu.....	113
Ķirbju un valriekstu paija.....	115
Pildītas pankūkas.....	117
Augļu pildījums.....	120
Dārzeņu pildījums.....	121
Pīrāgs ar dārzeņu pildījumu.....	122
Kārtainās mīklas kvadrātiņi ar spinātiem un sieru.....	124
Žāvēto augļu konfektes.....	126
Krēmkokteiļi.....	128
Aprikožu un ingvera krēms.....	128
Avokado deserts.....	129
Samtainais ogu našķis.....	129
Saldais prosas sacepums.....	130
Mannas pudiņš ar moka mērci.....	132
Pusdienu ēdienkartes.....	134