

<b>DOVLEAC</b> .....	98
Supă-cremă de dovleac .....	100
Ștrudel cu dovleac.....	102
Dovleac copt .....	104
Piure de dovleac .....	105
<b>ZUCCHINI</b> .....	106
Supă-cremă de zucchini .....	108
Ciorbă de zucchini.....	109
Zucchini în sos .....	110
Zucchini pane .....	111
Zucchini la grătar.....	112
<b>PRAZ</b> .....	114
Ciorbă de praz .....	116
Praz cu măslina .....	117
Orez cu praz.....	118
Plăcintă cu praz .....	119
<b>BROCCOLI</b> .....	120
Supă-cremă de broccoli .....	122
Broccoli la cuptor .....	123
Garnitură de broccoli .....	124
<b>CONOPIDĂ</b> .....	126
Supă-cremă de conopidă .....	128
Ciorbă țărănească .....	129
Tocăniță de conopidă .....	130
Piure de conopidă .....	132
Conopidă pane .....	134
Conopidă gratinată .....	135
<b>CIUPERCI</b> .....	136
Ciuperci umplute.....	138
Salată caldă de ciuperci cu spanac.....	140
Tocăniță de ciuperci .....	141
Ciulama de ciuperci.....	142
Pleurotus la cuptor .....	144

## SUPĂ-CREMĂ DE LINTE (ROȘIE)

La ciorbe și supe, preferăm linte roșie pentru aspect.

### Ingrediente:

- ◆ 500 g linte roșie
- ◆ 2 morcovi
- ◆ 1 ardei
- ◆ 2-3 cepe
- ◆ 2 cartofi
- ◆ 1 păstârnac
- ◆ 3 linguri ulei de măsline
- ◆ sare
- ◆ condimente, opțional

### Indicații:

Linte, care a fost în prealabil înmuiată, se fierbe împreună cu legumele. Se mixează și se adaugă uleiul și sarea. Se pot folosi următoarele condimente, în funcție de preferințe: curcuma, chili, praf de usturoi, pudră de ghimbir.



Rețeta mea

Gulaș cu ciuperci . . . . .	145
Ciorbă de burtă vegană . . . . .	146
<b>FASOLE</b> . . . . .	148
<b>Fasole albă</b> . . . . .	150
Fasole bătută . . . . .	150
Icre de fasole . . . . .	151
Pateu de fasole cu ardei copti . . . . .	152
<b>Fasole roșie</b> . . . . .	154
Burgeri de fasole . . . . .	154
Salată de fasole roșie cu orez . . . . .	156
Salată mix cu fasole . . . . .	157
<b>Fasole neagră</b> . . . . .	158
Tocăniță de fasole . . . . .	158
Orez cu fasole . . . . .	159
Iahnie de fasole . . . . .	160
Ciorbă de fasole . . . . .	161
<b>SOSURI</b> . . . . .	162
Sos roșu picant . . . . .	164
Sos roșu dulce . . . . .	165
Sos cu mărar . . . . .	166
Sos cu pătrunjel . . . . .	166
Sos de muștar . . . . .	167

<b>NĂUT</b> .....	52
Humus .....	54
Mâncare de năut .....	56
Năut cu orez .....	57
Mâncare de năut cu garnitură de orez .....	58
Falafel 1 .....	60
Falafel 2 .....	60
Humus roșu .....	62
Maioneză de năut .....	63
Crutoane din năut .....	64
Crutoane din făină de năut .....	65
Ciorbă de vară cu năut .....	66
Chiftele cu năut .....	67
<b>MAZĂRE</b> .....	68
Pateu de mazăre galbenă .....	70
Piure de mazăre galbenă .....	71
Supă-cremă de mazăre galbenă .....	72
Piure de mazăre verde .....	73
<b>VÂNĂTĂ</b> .....	74
Salată de vinete clasică .....	76
Salată de vinete cu maioneză de năut .....	77
Salată de vinete cu ardei copt .....	78
Tocăniță de vinete .....	79
Vinete împănate .....	80
Vinete la cuptor cu tofu .....	81
Vinete umplute .....	82
Musaca de vinete .....	84
Tocăniță de vinete cu legume .....	85
<b>ROȘIE</b> .....	86
Suc de roșii .....	88
Supă de roșii .....	90
Supă-cremă de roșii .....	91
Roșii umplute .....	92
Sos de roșii cu legume .....	93
Sos de roșii cu ardei copt .....	94
Roșii în suc .....	96

# CUPRINS

Introducere .....	9
Mențiuni .....	11
<b>LINTE</b> .....	12
Ciorbă de linte .....	14
Supă-cremă de linte (roșie) .....	16
Pateu de linte .....	18
Mâncare de linte cu ceapă verde .....	20
Salată cu linte .....	21
Drob de linte .....	22
Drob de linte ovo-lacto .....	23
Salată de vinete cu linte .....	24
Chiftele cu linte și ciuperci .....	26
Orez cu linte .....	28
Linte cu vinete și ardei copti .....	30
Mâncare de linte .....	31
<b>SOIA</b> .....	32
Musaca cu soia .....	34
Ardei umpluți .....	36
Sarmale cu soia .....	38
Chifteluțe cu soia .....	40
Drob cu soia .....	41
Pateu de soia cu ardei copt .....	42
Pateu de soia cu legume .....	44
Pateu de soia cu măslină .....	45
Pateu de soia cu verdeață și ulei de susan .....	46
<b>TOFU</b> .....	47
Tofu la grătar .....	48
Salată cu tofu .....	49
Salată cu tofu 2 .....	50