

Warzywa

w roli

Przewodnik
po kuchni
nowoczesnej

głównej

alice
zaslavsky



APN Promise
Warszawa

Spis treści

Serdecznie witam! 8
Szybka ściągawka 12
Obróbka cieplna 16
Spizarnia mocy 20

Zrób zapasy i wywar 468
Epilog 470
Książki, które pokochasz 472
Podziękowania 473
Indeks 474

BIAŁE

Czosnek 28
Chrzan 40
+ Wasabi 41
Rzodkiew japońska 44
Pasternak 54
Kalarepa 62
Koper włoski 68
Seler 76
Kalafior 80
+ Fioretto 82
Kapusta pekińska 90

ŻÓLTE

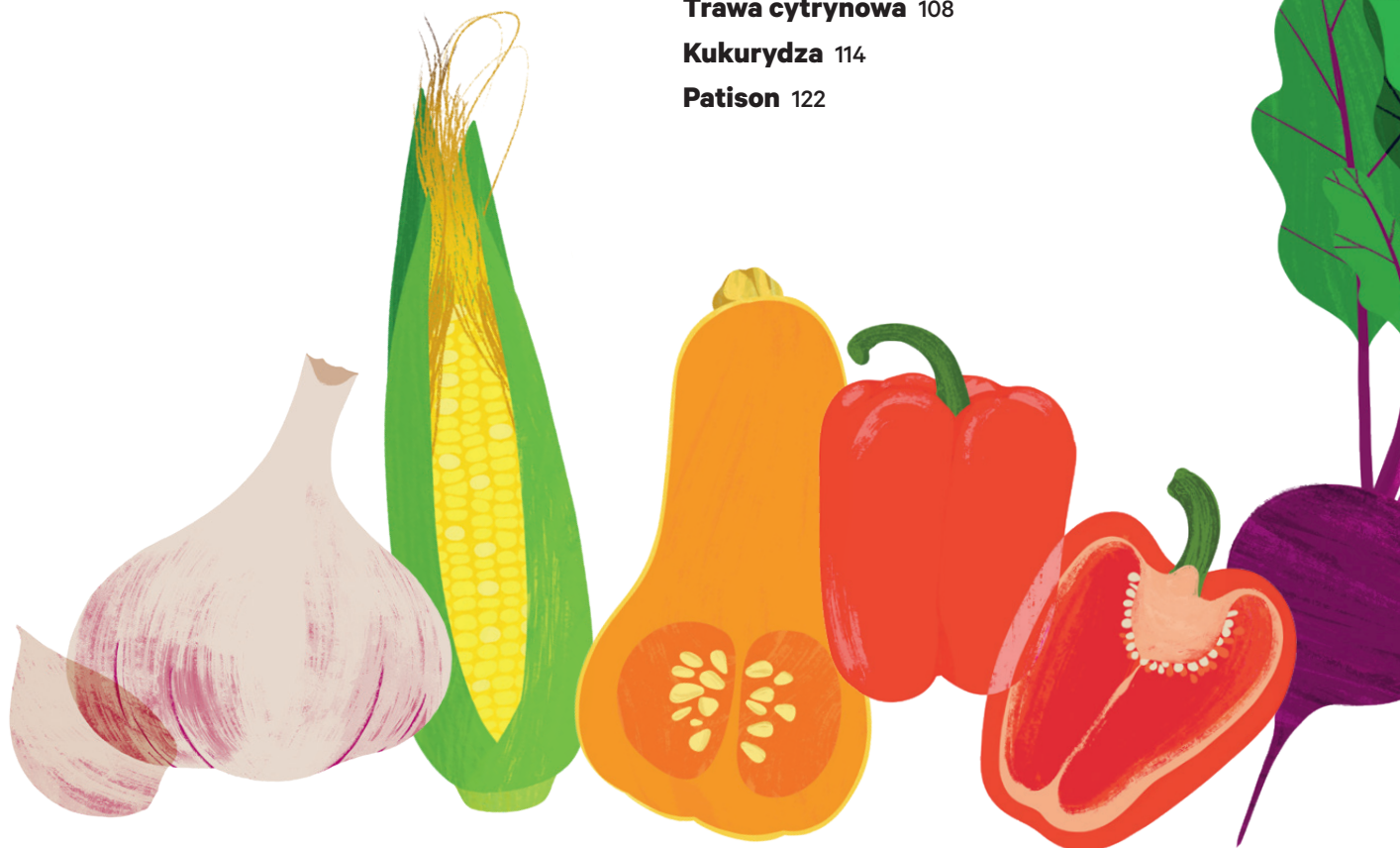
Imbir 98
+ Galangal 101
+ Kurkuma 101
Trawa cytrynowa 108
Kukurydza 114
Patison 122

POMARAŃCZOWE

Marchewka 130
Batat 142
Dynia piżmowa 154
+ Dynia makaronowa 157
Dynia zwyczajna 162

CZERWONE

Pomidor 174
+ Miechunka
pomidorowa 178
Rzodkiewka 186
Papryka czerwona 192
Rabarbar 204
Chili 212



FIOLETOWE

- Rzepa** 224
- + Brukiew 226
- Burak czerwony** 234
- + Burak żółty 237
- Radicchio** 250
- + endywia 251
- Karczoch** 256
- Bakłażan** 262

BRAZOWE

- Cebula** 274
- + Czerwona
cebula 278
- + Szalotka 278
- Ziemniak** 292
- Topinambur** 304
- Warzywa
bulwiaste** 308
- Grzyby** 312
- + Trufle 315

CIEMNOZIELONE

- Szpinak** 326
- + Burak liściowy
i boćwina 329
- + Szpinak
nowozelandzki 329
- Rukola** 338
- + Pokrzywa 339
- Zioła** 342
- Jarmuż i jarmuż
toskański** 356
- Brokuł** 362
- + Brokuł chiński 364
- + Broccoli 364
- Cukinia** 370
- + Kwiaty cukinii 373
- Ogórek** 382
- Fasola** 386
- + Kiełki fasoli 389
- Okra** 394

JASNOZIELONE

- Por** 402
- + Dymka 405
- Szparagi** 410
- Seler naciowy** 416
- + Sałata łodygowa 417
- Sałata** 422
- + Rukiew wodna 424
- Kapusta chińska** 430
- Brukselka** 436
- Groszek zielony
i cukrowy** 442
- Kapusta** 448
- Awokado** 460
- + Przepékla ogórkowata
463

