



# VEGANSKI RECEPTI



Ljiljana  
Đidara



## **KNJIŽNI NIZ “PRIRUČNICI”**

*Nakladnik*  
GENESIS, Zagreb  
tel. 091/4579-013  
[mvukmanic@yahoo.com](mailto:mvukmanic@yahoo.com)

*Za nakladnika*  
Miroslav Vukmanić

*Urednik*  
Ivan Đidara

*Lektura i korektura*  
Ljerka Koren

*Oblikovanje*  
GENESIS, Zagreb

*Tisak*  
JAFRA-print  
Solin–Split

Ljiljana Đidara

# VEGANSKI RECEPTI

*Drugo izdanje*



Zagreb, 2010.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 734398

[www.nsk.hr](http://www.nsk.hr)

ISBN 978-953-6785-08-7

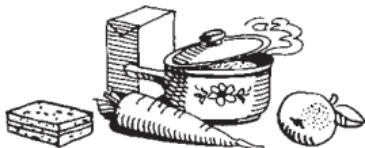
# Predgovor

Naslov naše knjige *Veganski recepti* potječe od engleske riječi **vegetarian** (odatle: vegetarijanac ili biljojad), koja potječe od latinske riječi *vegetus* (živ, čil, krjepak), a dalo je i skraćeni naziv **vegan**. Smisao je i jednog i drugog pojma hranjenje namirnicama neživotinjskog podrijetla (bez mesa, riba, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda).

Zbog suvremenih trendova energičnog pristupa očuvanju zdravlja, potpomognutih pojavom bolesti prenosivih namirnicama životinjskog podrijetla (poput kravljeg ludila ili salmonele), zbog očuvanja okoliša te zaštite životinja, vegetarijanski i veganski način prehrane je sve omiljeniji.

Onima koji nemaju iskustva s ovakvim načinom prehrane predlažemo da ga usvoje postupno. Preporučamo da krenu ovim koracima:

1. Svinjsko meso, zečevinu i plodove s dna mora (sipe, rakove, hobotnice, puževe i drugo) postupno zamijenite crvenim mesom (janjetina, piletina, teletina) ako ste sigurni da je zdravo.



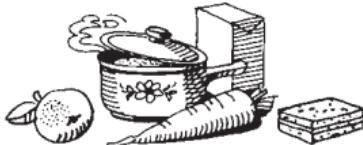
2. Crveno i bijelo meso postupno zamijenite ribom.

3. Ribu postupno zamijenite mlijekom, jajima i biljnim sojinim mesom.

4. Prihvate zdrav način prehrane, zasnovan na voću, orašastim plodovima, žitaricama i povrću, da biste uživali u boljem zdravlju. Živjet ćete lakše i s manje rizika od obolijevanja i pretilosti.

Većina stručnjaka s područja prehrane ipak preporuča ovo-lakto-vegetarijanski način prehrane (dakle, uz biljne namirnice uporabu jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda), sve dok je na tržištu moguće pronaći ovakve zdrave namirnice.

*Urednik*



## Uvod

Zašto baš *Veganski recepti*? Zato što se temelje isključivo na namirnicama biljnog podrijetla (voću, orašastim plodovima, žitaricama i povrću); zato što takva vrsta prehrane sadrži sve hranjive sastojke, uključujući bjelančevine i vitamine – ako se vodi računa o izboru i kombiniranju namirnica; zato što je samo ona izvorna i prvorazredna.

Neki nutricionisti smatraju da pri veganskom načinu prehrane treba dodatno uzimati farmaceutski pripravljen vitamin B<sub>12</sub>.

Zašto bismo se izlagali nepotrebnim opasnostima od ateroskleroze, angine pektoris, infarkta miokarda, reumatskih bolesti, raka, kravljeg ludila ili salmonele koristeći u prehrani namirnice životinjskog podrijetla, drugorazrednu hranu? Zašto ne bismo čuvali i sebe i okoliš?

Sve više smo svjedoci kako je ljudska vrsta napadnuta raznim bolestima. Neke smo i sami prouzročili ne poštujući zdravstvene zakone, a nekim smo izloženi zbog načina prehrane.



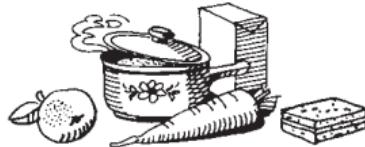
Umnogome možemo pomoći sami sebi time što ćemo se jednostavno vratiti onom idealnom načinu prehrane za koji je ljudski organizam i stvoren, a o njemu možemo čitati na prvim stranicama Svetog pisma.

Uistinu, trebamo izmijeniti navike u odabiru namirnica. Razumije se da mnogima to neće biti lako, no neki su možda i prisiljeni na to jer im je zdravlje već narušeno. A oni sretniji, čije je zdravlje još dobro, mogu ga sačuvati ako budu pazili što unose u organizam.

Za pripravljanje hrane prema ovim receptima koristite, ako je ikako moguće, namirnice u izvornom obliku: neprerađene, nerafinirane, genetski nepromijenjene. Namirnice nastojte kupovati od onih koji ih proizvode na prirodan način, ili ih proizvodite sami.

U veganske namirnice uključujemo:

- **voće:** sve vrste svježeg i suhog
- **povrće:** sve vrste svježeg, suhog i ukisljjenog
- **orašasti plodovi:** orah, badem, lješnjak, indijski orah, kokos...



- **uljarice:** sjemenke suncokreta, bundeve, plod masline, kikiriki, sjemenke lana...
- **žitarice:** pšenica, raž, ječam, zob, heljda, riža, kukuruz...
- **mahunarke:** soja, grah, grašak, mahune, bob...
- **gomoljasti plodovi:** razne vrste krumpira, repe, rotkvica...

Je li to dostatno, upitat će te. Što je s vodom, zrakom, suncem, tjelovježbom, odmorom? Dakako, prehrana nije jedini čimbenik dobrog zdravlja, ali je njegov temelj.

Počnite od temelja: hranite se vegetarijanski, koristite blagodati sunca, vode i čistog zraka, vježbajte i šetajte pa ćete biti nagrađeni čvrstim i zdravim snom unatoč životnoj strci.

I ne zaboravite da naše svakodnevne navike u prehrani, poslu i slobodnom vremenu snažno utječu na naše zdravlje.

Naši su recepti pisani na popularni način kako bismo vegansku i vegetarijansku prehranu priблиžili i manje upućenim čitateljima. Da bismo vas što bolje uputili u pripravljanje veganskih obroka, načinili smo *Pojmovnik* na kraju knjige:



## VEGANSKI RECEPTI

---

kad nađete na neki nepoznati pojam, potražite objašnjenje.

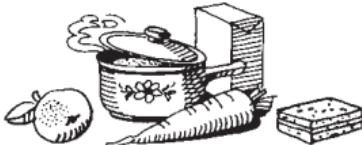
Shvatite ove recepte kao dobru ideju; pri njihovom pripravljanju uložite u njih svoju maštovitost. Omjeri nisu strogo propisani, možete ih kreativno prepravljati prema vlastitom ukusu i potrebi.

Budite maštoviti i hrabri! Počnite, a rezultati će se zasigurno vrlo brzo pokazati.

*Autorica*

JUHE

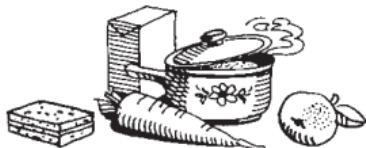




## Juh od prosa sa sirom

*10 dag prosa  
 1 glavica luka  
 2 dag margarina  
 5 dl pirea od rajčice  
 1 l vode  
 1 češanj češnjaka  
 10 dag tofuua  
 sol  
 mravinac  
 peršinovo lišće*

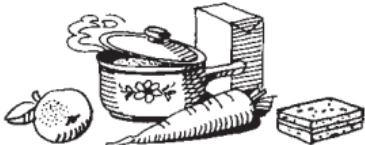
Proso operite i osušite. Kratko propirjajte na sjeckani luk na margarinu s malo vode. Dodajte proso i pirjajte s lukom. Dolijte pire od rajčice i vodu. Nakon 10 minuta kuhanja dodajte sol i mravinac. Kuhajte lagano još 5 minuta i isključite. Protisnite češnjak i nasjeckajte peršinovo lišće te dodajte u juhu. Poslužite u tanjurima i pospite ribanim tof uom (sojinim sirom).



## Juh od mladog graška

*30 dag mladog graška  
1 glavica luka  
1 dl ulja  
1 žlica brašna  
vezica peršinovog lišća  
celerovo lišće  
bujon  
limunov sok  
slatka mljevena paprika  
sol*

Luk sitno nasjeckajte i pirjajte nekoliko minuta na ulju s malo vode. Dodajte grašak i pirjajte dok ne omekša. Stalno dolijevajte bujon. Na tavi bez ulja propržite brašno i dodajte papriku. Ulijte ostatak bujona u proprženo brašno s paprikom, promiješajte i dodajte u grašak. Ostavite da prokuha. Dodajte sol i isključite vatru. Dodajte usitnjeno peršinovo i celerovo lišće i malo limunova soka.



## Krem-juha od šampinjona

*30 dag šampinjona*

*5 dag margarina*

*3 dag brašna*

*1 mala glavica luka*

*1 l bujona*

*pola limuna*

*1 žlica maslinovog ulja*

*peršinovo lišće*

*sol*

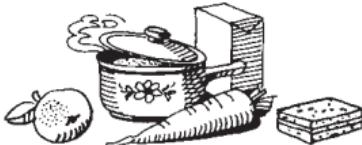
Šampinjone očistite, smeljite s nasjeckanim lukom i pirjajte na maslacu s malo vode. Pospite brašnom, brzo propržite i zalijte bujonom. Ostavite da provri. Dodajte sol i sok od pola limuna. Začinite maslinovim uljem i sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.



## Krem-juh@

*1 glavica luka  
1 žlica brašna  
sojino mlijeko  
crvena mljevena paprika  
češnjak u prahu ili svježi  
ulje  
sol  
peršinovo lišće*

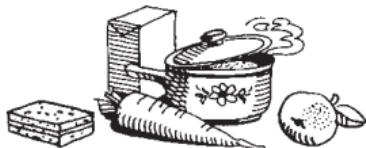
Na ulju i malo vode pirjajte sitno nasjeckani luk. Kad postane staklast, dodajte žlicu brašna, promiješajte i zalijte sojinim mlijekom i kuhajte 5 minuta. Dodajte začine i sol, a kad isključite vatru, dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće.



## Juh od nedozrele pšenice

*1,25 l vode  
1 žlica začinske soli  
pola žličice mravinca  
pola žličice bosiljka  
1 žlica margarina  
10 dag nedozrele pšenice  
2 žlice limunovog soka  
5–10 dag začinskog bilja (peršin, vlasac,  
miloduh, celerov list, bedrenika)  
ili izdanaka leće  
sol*

Zakuhajte vodu sa začinskom solju. Nedozrelu pšenicu sitno smeljite i, lagano miješajući, stavite u kipuću vodu. Pustite da ponovno zakuha i onda ostavite na isključenoj vatri 20 minuta da nabubri. Dodajte margarin, limunov sok i po potrebi još soli. Začinsko bilje sitno nasjeckajte u juhu i odmah poslužite.



## Juh od kopra

*1 veća vezica kopra*

*1,5 žlica brašna*

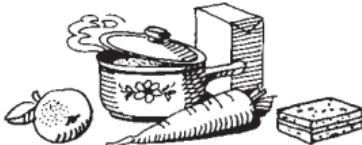
*pola žlice sojinog brašna*

*1 l vode*

*ulje*

*sol*

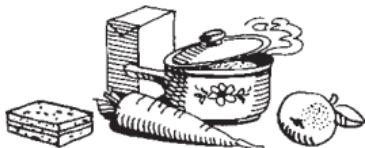
Stavite brašno u suhu posudu i lagano propržite nekoliko minuta, ali pazite da ne potamni. Kopar operite i posušite, sitno nasjeckajte i dodajte u posudu. Odmah ulijte vodu i posolite. Kuhajte dok kopar ne omekša. Na kraju dodajte ulje i poklopljeno sklonite s vatre.



## Juh od pšenične prekrupe

*15 dag tofu  
 2 žlice sojinog umaka  
 1 manja glavica luka  
 1 česanj češnjaka  
 1 žlica suncokretovog ulja  
 10 dag pšenične prekrupe  
 1 l bujona  
 30 dag špinata  
 30 dag rajčica  
 vezica vlasca  
 sol*

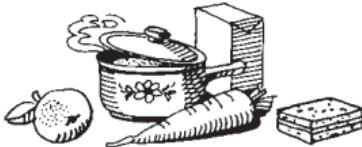
Tofu narežite na kockice, pomiješajte sa sojnim umakom i ostavite da odstoji oko pola sata. Vlasac i češnjak sitno nasjeckajte. Zagrijte ulje i s malo vode pirjajte pšenicu, vlasac i češnjak na umjerenoj vatri. Ulijte bujon i pustite da zakuha. Kuhajte na laganoj vatri oko 15 minuta. U međuvremenu špinat narežite na rezance. Rajčice ogulite i narežite na kockice. Dodajte špinat, rajčice i tofu u juhu i kuhajte 3 minute. Začinite i pospite vlascem nasjeckanim na sitne kolutiće.



## Juh@ "minestra"

*1 velika glavica luka  
2 češnja češnjaka  
2 manje mrkve  
20 dag krumpira  
2 male zelene tikvice  
4 rajčice  
1,5 l vode  
2 žličice začinske soli  
10 dag punozrne tjestenine  
polu žličice bosiljka  
vezica peršinovog lišća  
ili vlasca*

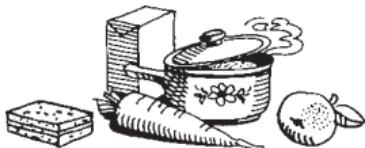
Luk i češnjak sitno nasjeckajte i pirjajte s malo vode. Povrće narežite na kockice, osim rajčica. Dodajte povrće i pirjajte 2 minute. Zatim dodajte narezane rajčice i zalijte vodom. Dodajte začinsku sol pa kad juha zakuha, stavite tjesteninu i promiješajte. Poklopljeno kuhajte na laganoj vatri 10–15 minuta (pazite da ne iskipi). Kad je juha gotova, dodajte bosiljak, a sitno nasjeckano peršinovo lišće ili vlasac pospite po juhi u tanjuru.



## Juh od koprive

*50 dag mlađe koprive  
 1 žlica brašna  
 1 žličica sojinog brašna  
 1 česanj češnjaka  
 2 žlice zobenih pahuljica  
 1 žlica nasjeckanog kopra  
 maslinovo ulje  
 sol*

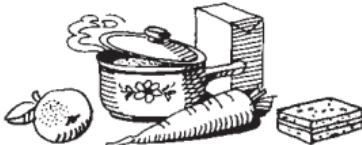
Mlađe koprive očistite, operite i kuhatite nekoliko minuta u posoljenoj vodi. Izvadite ih, ocijedite i sitno nasjeckajte. Luk usitnite i pirjajte s malo vode, dodajte sitno nasjeckani češnjak i brašno, malo propirjajte, a zatim dodajte koprivu i dolijte malo mlake vode. Kad juha prokuha, smanjite vatru i pustite da lagano kuha. Dodajte zobene pahuljice i sol. Dolijte mlake vode po želji (sami odredite gustoću juhe). Neka prokuha još nekoliko minuta, a zatim isključite vatru. Dodajte sitno nasjeckani kopar, poklopite i prije posluživanja ostavite da odstoji desetak minuta.



## Juh od rajčica

*35 dag rajčica  
1 glavica luka  
1 žlica brašna  
1 žlica sojinog brašna  
1 žlica smeđeg šećera  
30 dag kukuruznog zrnja  
ulje  
sol  
mravinac  
vlasac*

Rajčice uronite u kipuću vodu, ogulite im kožicu i sitno ih nasjeckajte. Na ulju s malo vode pirjajte sitno nasjeckani luk. Dodajte brašno, malo propirjajte i zalijte s malo hladne vode da se ne stvore grudice. Sad dodajte sitno nasjeckane rajčice i žlicu šećera, mravinac i sol te lagano kuhanjte dok rajčice potpuno ne omekšaju. Dolijte mlake vode po želji i pustite da prokuha. Provjerite je li dovoljno slano. Dodajte zrna kukuruza šećerca (kuhanog ili iz limenke). Prije posluživanja juhu pospite nasjeckanim vlascem.



## Pšenična juha

*1 šalica pšeničnog zrnja  
1 glavica luka  
1 mrkva  
2 grančice celerovog lišća  
1 manji poriluk  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

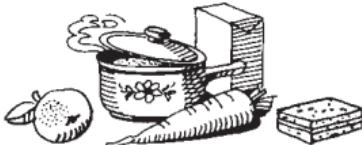
Luk naribajte, a mrkvu, celer i poriluk sitno nasjeckajte i sve zajedno pirjajte na ulju s malo vode. Ulijte 5 dl vode, dodajte krupno smljevenu pšenicu (koja se tijekom noći namakala) i začine osim peršinovog lišća. Čim juha provri, smanjite vatru i ostavite da lagano vri. Kad je povrće mekano, juha je gotova. Prije posluživanja pospite juhu sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.



## Juh od pastrnjaka

*2 dag pastrnjaka  
2 dag mrkve  
1 dag peršinovog korijena  
2 dag korabe  
1 mala rajčica  
1 l bujona  
vlasac  
maslinovo ulje  
sol*

Povrće smeljite u mikseru i stavite ga kuhati. Lagano miješajući dolijevajte kipući bujon. Malo posolite i pustite da prokuha nekoliko minuta. Isključite vatru, dodajte žlicu maslinovog ulja i poklopite. Prije samog posluživanja pospite na-sjeckanim vlascem.



## Krem-juha od graška

*40 dag svježeg graška*

*1 glavica luka*

*2 žlice brašna*

*1 žličica sojinog brašna*

*ulje*

*sol*

*vezica peršinovog lišća*

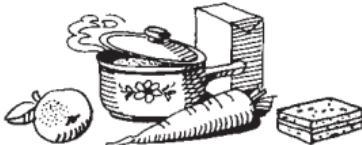
Lagano propirjajte sitno nasjeckani luk. Dodajte brašno i kuhanji grašak zajedno s vodom u kojoj se kuhao. Sve izmiksajte. Vratite smjesu u posudu i pustite da provri. Posolite, a na kraju dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće. Možete poslužiti s prepečenim kockicama kruha.



## Juh od celerovog korijena

*1 celerov korijen  
1 mrkva  
1 žlica brašna  
1 žlica sojinog brašna  
1 luk  
1 manja šalica riže  
ulje  
sol*

Celer i mrkvu očistite, narežite na kockice i stavite u posudu zajedno sa sitno nasjeckanim lukom. Lagano propirjajte na malo ulja pa nalijte vodu. Kuhajte dok povrće ne omekša, a zatim dodajte brašno koje ste prethodno razmutili u malo hladne vode. Pustite da ponovno provri pa dodajte rižu i sol. Sve zajedno kuhajte još petnaestak minuta. Gustoću juhe odredite sami.



## Juh od cvjetove

*40 dag cvjetače*

*2 žlice brašna*

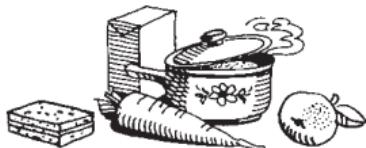
*žličica sojinog brašna*

*vezica peršinovog lišća*

*maslinovo ulje*

*sol*

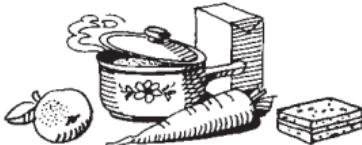
Odstranite cvjetači tvrde dijelove i skuhajte ih posebno u slanoj vodi. Ocijedite ih i smeljite pa ponovno vratite u juhu. Kad juha prokuha, dodajte cvjetove. Juhu zgusnite brašnom i posolite. Pustite da prokuha. U juhu možete ukuhati rezance ili dodati prepečene kockice kruha. Kad isključite vatru, pospite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem i začinite maslinovim uljem.



## Juh s gljivama i krumpirom

*40 dag krumpira  
20 dag svježih gljiva  
1 manja glavica luka  
1 mrkva  
1 rajčica  
1 grančica celerovog lišća  
ulje  
sol  
mravinac  
vezica peršinovog lišća*

Nasjeckani luk, mrkvu i celer pirjajte na ulju s malo vode. Nakon nekoliko minuta dolijte još vode ili bujona, dodajte krumpir narezan na kocke i gljive na listice, posolite i kuhanje oko pola sata. Kad je skoro gotovo, dodajte oguljenu i na kockice narezanu rajčicu i malo mravinca. Skuhanu juhu pospite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.

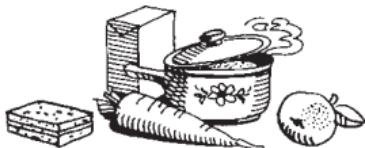


## Rezanci od crnog brašna

*20 dag punozrnog pšeničnog brašna  
10 dag bijelog brašna  
6–8 žlica sojinog brašna  
2,5 dl vode*

Obje vrste brašna dobro izmiješajte. Vodu dolijevajte postupno i mijesite. Pazite da rezanci ne budu previše vlažni jer se onda moraju dugo sušiti, a pri kuhanju budu premekani. Kad ste dobro umijesili, razvaljajte tijesto na željenu deblinu. Rezance režite na širinu oko 0,5 centimetara.

Vodu posolite, pustite da zakuha pa onda stavite rezance. Lagano ih promiješajte, a kad isplivaju na površinu, znači da su skuhani. Procijedite ih, isperite hladnom vodom i vratite u posudu u kojoj su se kuhali. Ulijte malo ulja i promiješajte, da se ne slijepe. Poslužite s nekim prilogom ili umakom.



## Začinski pripravak (1)

*50 dag korijena pastrnjaka*

*50 dag korijena peršina*

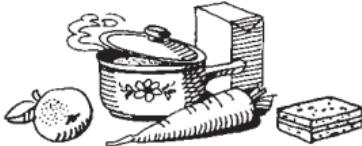
*50 dag korijena celera*

*50 dag mrkve*

*50 dag luka*

*50 dag soli*

Nasjeckano povrće osušite na suncu, usitnite ga mikserom, dodajte usitnjeno osušeno lišće pastrnjaka i peršina te finu morsku sol. Izmiješajte. Čuvajte u zatvorenim staklenkama na tamnom i suhom mjestu.



## Začinski pripravak (2)

*1,5 kg mrkve*

*1 kg crvene paprike*

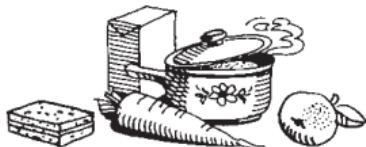
*50 dag peršinovog korijena s lišćem*

*25 dag celerovog korijena s lišćem*

*3 glavice luka*

*50 dag fine morske soli*

Nasjeckanom povrću dodajte sol, izmiješajte ga i stavite sušiti na propuhu u hlad. Kad se osuši, usitnite ga mikserom. Čuvajte u zatvorenim staklenkama na tamnom i suhom mjestu.



## Noklice od soje

*1 šalica sira od sojinog jogurta*

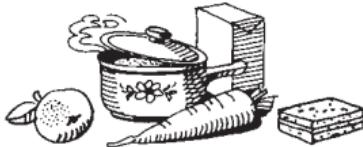
*1 šalica špinata*

*sol*

Špinat (ili mlade koprive) prelijte vrelom vodom i sitno nasjeckajte. Nakon nekoliko minuta ocijedite, dodajte sir i sol te sve dobro izmiješajte. Noklice oblikujte žlicom. Možete ih koristiti za juhu ili propržiti na ulju i poslužiti sa salatom ili umakom.

**VARIVA**





## Varivo od krumpira

*30 dag krumpira*

*1 l vode*

*1 manja glavica luka*

*2 žlice brašna*

*ulje*

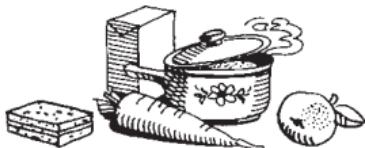
*sol*

*vezica peršinovog lišća*

*celerovo lišće*

*maslinovo ulje*

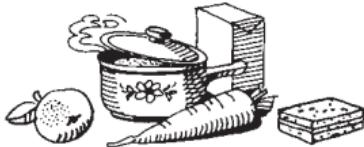
Sitno nasjeckajte luk i pirjajte s malo vode. Dodajte krumpir narezan na kockice, ulijte polovicu vode u posudu i ostavite da kuha. Na tavi bez ulja lagano propržite brašno, stavite ga u posudicu i s malo hladne vode i žličicom mljevene slatke paprike izmiješajte da bude tekuće pa dodajte u krumpir koji treba biti skoro kuhan. Posolite i kuhajte još 5–10 minuta. Isključite i dodajte sitno nasjeckano peršinovo i celerovo lišće. Po želji možete dodati i žlicu maslinovog ulja.



## Varivo od boba

*30 dag boba  
25 dag tjestenine  
1 glavica luka  
2 češnja češnjaka  
1 celerov korijen  
6 žlica ukuhane rajčice  
maslinovo ulje  
vezica peršinovog lišća  
sol*

Sitno nasjeckajte luk i lagano pirjajte na maslinovom ulju s malo vode. Dodajte sitno nasjecani češnjak i naribani celer i dalje pirjajte na laganoj vatri. Sada dodajte bob (ako je sušen, namačite ga preko noći) i dolijte vode tako da bude prekriven vodom. Kuhajte dok ne omekša, a po potrebi dolijte vode. Dodajte rajčicu, tjesteninu i sol. Prije posluživanja juhu ukrasite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.



## Varivo od slatkog kupusa

*50 dag kupusa  
 3–4 bijela krumpira  
 1 manja glavica luka  
 1 mrkva  
 2,5 dl pirea od rajčice  
 ulje  
 slatka mljevena paprika  
 mravinac  
 sol*

Sitno nasjeckani luk pirjajte na ulju s malo vode. Dodajte mrkvu narezanu na tanke štapiće i krumpir narezan po dužini. Dolijte još malo tople vode i kuhajte na laganoj vatri.

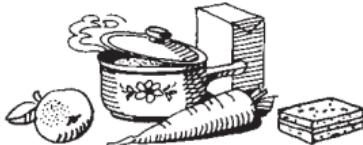
Narežite kupus na rezance, pa kad mrkva i krumpir budu napola kuhan, dodajte kupus. Posolite i dalje kuhajte na laganoj vatri. Kupus se prilično brzo skuha, stoga pazite da ga ne prekuhate. Prije nego što bude kuhan, dodajte pire od rajčice, mravinac i slatku papriku. Pustite samo da prokuha, maknite s vatre i ostavite poklopljeno još 10 minuta.



## Varivo od leće

*20 dag leće  
2 manje glavice luka  
1 mrkva  
1 češanj češnjaka  
1 vezica kopra  
ulje  
začinsko bilje  
sol*

Leću namačite u mlakoj vodi oko 2 sata. Luk sitno nasjeckajte i pirjajte nekoliko minuta na ulju s malo vode. Dodajte mrkvu nasjeckanu na kockice i pirjajte još nekoliko minuta. Sad dodajte leću i sve zalijte mlakom vodom. Voda neka bude 2 centimetra iznad leće. Pustite da zakuha, a onda smanjite vatru i kuhanje lagano. Možete malo posoliti. Gustoću variva možete odrediti do lijevanjem vode. Kad je leća mekana, dodajte sitno nasjeckani kopar (ili peršinovo ili celerovo lišće), začinsko bilje i soli po potrebi. Ostavite nekoliko minuta da lagano kuha te isključite vatru.



## Varivo od leće i riže

*20 dag leće*

*15 dag riže*

*1 manja glavica luka*

*2 rajčice srednje veličine*

*1 češanj češnjaka*

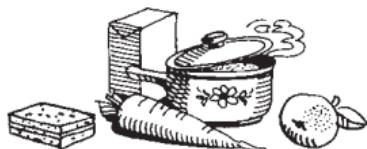
*vezica peršinovog lišća*

*celerovo lišće*

*ulje*

*sol*

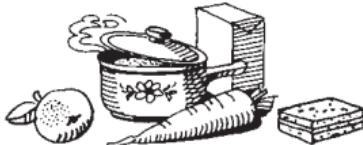
Leću namačite u mlakoj vodi oko 2 sata. Luk sitno nasjeckajte i pirjajte s malo vode. Dodajte sitno nasjeckani češnjak i narezane oguljene rajčice pa sve zajedno pirjajte još nekoliko minuta. Dodajte leću. Dolijte mlake vode da bude 2 centimetara iznad leće. Pustite da zakuha pa smanjite vatru i kuhajte lagano. Prije nego što leća bude sasvim kuhanja, dodajte opranu rižu. Posolite i dolijte još vode ako treba. Kad je riža napola kuhanja, dodajte soli po potrebi te sitno nasjecano celerovo lišće. Peršinovo lišće dodajte kad je varivo sasvim gotovo i kad isključite vatru.



## Varivo od mahuna

*50 dag mahuna  
30 dag bijelog krumpira  
1 manja glavica luka  
1 mrkva  
1 žlica brašna  
1 žlica sojinog brašna  
1 žličica crvene slatke paprike  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

Mahune narežite na rezance široke 2 centimetra. Krumpir narežite na kriške (ako imate crveni krumpir, narežite ga na kockice). Luk sitno nasjeckajte i pirjajte na ulju s malo vode. Dodajte mrkvu narezanu na kockice, a zatim krumpir. Dolijte malo mlake vode i pustite da zakuha. Zatim dodajte mahune i još malo mlake vode. Čim zakuha, smanjite vatru. Možete malo posoliti. Kad su mahune napola kuhanе, dodajte brašno i slatkу papriku razmućene s vodom. Kad je kuhanо, dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće.



## Varivo od špinata

*50 dag špinata  
 1 vezica vlasca  
 2–3 bijela krumpira  
 1 žlica sojinog brašna  
 ulje  
 začinsko bilje  
 sol*

Nasjeckajte vlasac i pirjajte ga s malo ulja i vode. Nakon nekoliko minuta dodajte krumpir narezan na kockice i dolijte malo mlake vode. Poklopite i nastavite lagano kuhati.

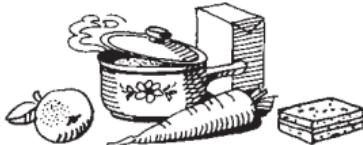
Špinat očistite, operite i narežite na rezance. Kad je krumpir skoro kuhan, dodajte sojino brašno razmućeno u malo vode. Posolite i nakon nekoliko minuta dodajte špinat, dolijte mlake vode da špinat ogrezne u vodi i nastavite lagano kuhati, ali ne dugo. Špinat treba ostati zelen. Gustoću variva odredite po želji.



## Varivo od poriluka

*50 dag poriluka  
3–4 krumpira  
1 žlica sojinog brašna  
žličica slatke mljevene paprike  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

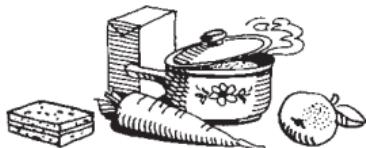
Poriluk narežite na kolutiće široke 1 centimetar. Krumpir narežite na kockice, stavite u posudu, prelijte vodom i zakuhajte. Kuhajte oko 15–20 minuta i dodajte narezani poriluk. Dodajte sitno narezane stabljike peršina, a listiće ostavite. Da se poriluk ne bi prekuhao, odmah dodajte razmućeno brašno s mljevenom slatkom paprikom. Malo posolite i dodajte ulje. Kuhajte još 5 minuta. (U varivo možete dodati 2 dl pirea od rajčica, ali onda dolijte manje vode.) Prije posluživanja pospite varivo sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.



## Varivo od korabe

*25 dag korabe  
 1 mrkva  
 1 peršinov korijen  
 2 krumpira  
 2 žlice zobenih pahuljica  
 žličica sojinog brašna  
 ulje  
 sol  
 vezica peršinovog lišća*

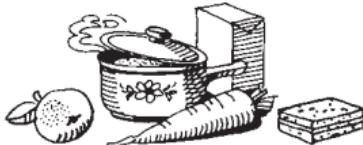
Mrkvu očistite, operite, naribajte i lagano pirjajte na ulju s malo vode. Dodajte krumpir nasjecan na kockice i nastavite pirjati. Peršinov korijen i korabu naribajte, dodajte u posudu i zalijte mlakom vodom. Neka se lagano kuha u manje vode. Kad povrće omeša, dodajte razmućeno sojino brašno i sol. Gustoću variva možete odrediti dolijevanjem mlake vode. Kuhajte još 5 minuta pa dodajte zobene pahuljice. Kad prokuhaju, isključite vatru. Posudu ostavite poklopljenu 5 minuta. Varivo pospite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.



## Varivo od kelja

*1 glavica kelja  
1 manja glavica luka  
3 češnja češnjaka  
3 krumpira  
1 žlica brašna  
1 žlica sojinog brašna  
1 paprika  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

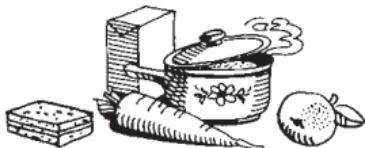
Glavicu kelja narežite na krupnije rezance. Luk sitno nasjeckajte i pirjajte. Dodajte krumpir (po mogućnosti bijeli) narezan na kriške i dolijte malo mlake vode. Kad prokuha, dodajte kelj i prerezanu papriku. Dolijte još mlake vode da prekrije kelj i kuhajte na laganoj vatri. Kad povrće omekša, izmiješajte brašno s mlakom vodom i ulijte u kelj. Posolite i kuhajte još 5 do 7 minuta. Gustoću variva odredite po želji. Na kraju dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće, poklopite i isključite vatru.



## Varivo od blitve

*40 dag blitve  
 3 krumpira  
 1 žlica brašna  
 1 žlica sojinog brašna  
 žličica slatke mljevene paprike  
 maslinovo ulje  
 sol  
 vezica peršinovog lišća*

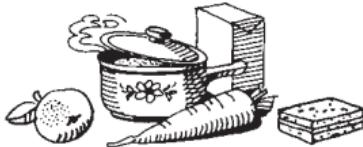
Krumpir (po mogućnosti bijeli) ogulite, narežite na kriške i stavite kuhati. Blitvu narežite na rezance duge 2 centimetra (posebno narežite korijen, a posebno lišće). Kad je krumpir napola skuhan, dodajte najprije korijen, a nakon pet minuta i lišće blitve. Možete odmah malo posoliti, dodati ulje i slatku papriku. Kuhajte još desetak minuta. Kad je kuhan, provjerite je li dovoljno slano. Nakon nekoliko minuta isključite vatu, dodajte maslinovo ulje, nasjeckano peršinovo lišće i poklopite.



## Varivo od graha

*20 dag graha  
10 dag tjestenine  
1 glavica luka  
1 mrkva  
1 češanj češnjaka  
1 grančica celerovog lišća  
žličica slatke mljevene paprike  
vezica peršinovog lišća  
maslinovo ulje  
sol*

Luk, mrkvu, celer i peršin sitno nasjeckajte i stavite u posudu u kojoj ćete kuhati. Ostavite poklopljeno da malo odstoji. Ulijte 1,5 l vode pa kad prokuha, dodajte grah koji se namakao preko noći. Kuhajte na laganoj vatri dok ne omeša. Polovicu graha izvadite, zgnječite vilicom, dodajte slatkou papriku i vratite u lonac. Dodajte tjesteninu (pužiće), promiješajte i kuhajte. Na kraju dodajte sol i maslinovo ulje. Umjesto tjestenine možete koristiti rižu.



## Varivo od ječma

*9 dag ječma  
zelenje za juhu  
12 dag krumpira  
1 češanj češnjaka  
vezica peršinovog lišća  
sol  
ulje*

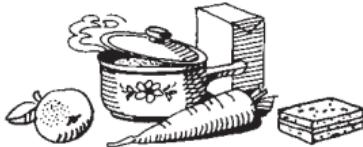
Namočeni ječam skuhajte u slanoj vodi zajedno sa zelenjem (mrkva, celer, peršin, koraba). Kad je kuhano, dodajte krumpir (bijeli) narezan na kockice pa nastavite kuhati dok krumpir ne bude kuhan. Začinite solju i uljem. Prije posluživanja izvadite zelenje pa dodajte zgnječeni češnjak, sitno nasjeckano peršinovo lišće ili vlasac.



## Varivo od bijele tikvice

*1 mrkva srednje veličine  
1 žlica ulja  
1 krumpir  
1 manja bijela tikvica  
1,5 l vode  
6 dag tarane  
sol  
maslinovo ulje  
vezica peršinovog lišća*

Na zagrijano ulje stavite krupno naribantu mrkvu s malo vode i pirjajte. Dodajte krumpir (bijeli) narezan na sitne kockice i još malo propirjajte. Ulijte vodu i pustite da zakuha. U međuvremenu narežite tikvicu na sitne kockice i dodajte u zakuhana juhu. Odmah dodajte rezance koje ste sami napravili (bez jaja) i malo soli te lagano kuhajte. Kad je gotovo, dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće i žlicu maslinovog ulja.

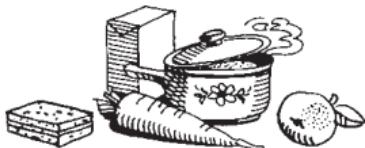


## Koraba s ječmenim izdancima

*50–60 dag mlade korabe  
5 dag ječmenih izdanaka  
3–4 žlice sojinog vrhnja  
2 žlice maslinovog ulja  
15 dag lješnjaka ili badema  
vezica peršinovog lišća  
sol*

Korabu očistite, narežite na prutiće debljine 0,5 centimetara, stavite u posudu s malo vode pa pirajte. Koraba mora ostati čvrsta, a voda potpuno ispariti. Listiće mlade korabe sitno nasjeckajte i kratko ispirjajte. Na kraju dodajte maslinovo ulje i sojino vrhnje pa promiješajte.

Prije posluživanja pospite usitnjenim ječmenim izdancima, nasjeckanim lješnjacima i peršinovim lišćem.



## Varivo od kelja s kestenima

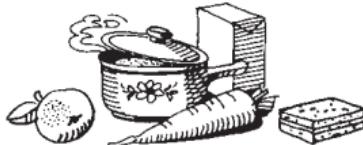
*1 manja glavica kelja  
50 dag očišćenih kestena  
1 glavica luka  
2–3 češnja češnjaka  
2 dl sojinog vrhnja  
sol*

Kelju odstranite sredinu i deblje dijelove, a ostatak narežite na tanke rezance. Luk i češnjak sitno nasjeckajte i zajedno propržite na ulju na slaboj vatri. Dodajte kelj i pola čaše vode, začinite i pirjajte oko 5 minuta u poklopljenoj posudi. Kad kelj omekša, dodajte keštene koje ste prethodno skuhali i malo usitnili. (Najlakše ćete pripremiti smrznute keštene. Potrebno ih je kuhati samo 10 minuta. Ako kuhate keštene u ljuisci, križasto ih zarežite na špičastom dijelu. Tako rezani keštene pri kuhanju se rascvjetaju. Odstranite im smedu gorku kožicu. Možete koristiti već gotovi kupovni pire od keštena.)

Na kraju dodajte sojino vrhnje i pustite da nekoliko minuta lagano prokuha.

# GLAVNA JELA

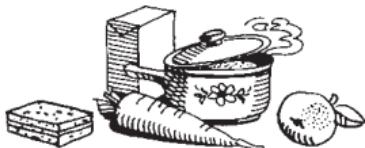




## Patlidžani punjeni šampinjonima

*4 patlidžana  
2 glavice luka  
25 dag šampinjona  
2 rajčice  
biljna sol  
vezica peršinovog lišća*

Patlidžane prepolovite po duljini. Izvadite sredinu i nasjeckajte je na kockice. Luk sitno nasjeckajte i stavite u posudu, dodajte rajčice narezane na kockice i šampinjone narezane na listiće. Neka se sve zajedno pirja u vlastitom soku deset minuta. Dodajte sredinu patlidžana i začine te posolite. Patlidžane napunite dobivenom smjesom i stavite u vatrostalnu posudu. Premažite sirom od indijskog oraha i pecite 45 minuta na 200 °C.

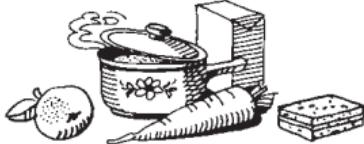


## Patlidžani na talijanski način (1)

*2 patlidžana srednje veličine  
2–3 češnja češnjaka  
pola vezice peršinovog lišća  
maslinovo ulje  
sol*

Prerezite patlidžane po dužini na pola centimetra debljine. Pecite ih u teflonskoj tavi bez ulja (u vlastitom soku) i s obje strane da budu mekani. Vilicom provjerite jesu li pečeni.

Na plitki tanjur složite patlidžane, posolite po ukusu i pospite mješavinom sitno nasjeckanog peršinovog lišća i češnjaka. Nakapajte maslinovim uljem. Ovako postupajte sve dok ne utrošite sav patlidžan.



## Patlidžani na talijanski način (2)

*2 patlidžana srednje veličine  
2–3 češnja češnjaka  
usitnjena ljuta crvena paprika  
maslinovo ulje  
sol*

Patlidžane narežite po dužini na pola centimetra debljine. Pecite ih u teflonskoj tavi bez ulja, poklopljene, s obje strane dok ne postanu mekani (provjerite vilicom jesu li pečeni). Usitnite češnjak i pomiješajte s usitnjrenom ljutom crvenom paprikom. Tom smjesom pospite patlidžane koje ste prethodno složili na plitki tanjur. Nakapajte maslinovim uljem. Neka jelo odstoji pola sata prije posluživanja.

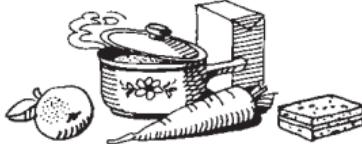


## Svježe paprike s tofuom

*15 dag tofu  
1 šalica oraha  
pola šalice pšeničnih izdanaka  
4 zelene paprike babure  
maslinovo ulje  
sol  
vezica peršinovog lišća  
slatka mljevena paprika  
listovi zelene salate*

Stavite tofu u posudu i vilicom ga zgnječite. Orahe krupno nasjeckajte i dodajte u tofu. Dodajte pšenične izdanke, sitno nasjeckano peršinovo lišće, sol i malo slatke mljevene paprike. Na kraju dodajte maslinovo ulje. Sve lagano izmiješajte.

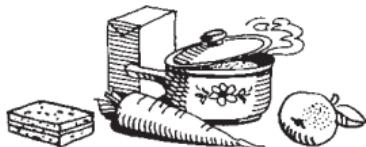
Paprikama izvadite sjemenke i nadjenite ih dobivenom smjesom, ali čvrsto. Ostavite paprike oko 45 minuta u hladnjaku i potom ih narežite poprijeko na deblje ploške. Pladanj za posluživanje obložite listovima zelene salate, posložite ploške paprike i poslužite.



## Paradajz-paprike s češnjakom

*10 crvenih paradajz-paprika  
3–5 češnja češnjaka  
maslinovo ulje  
sol*

Mesnatim crvenim paradajz-paprikama odstranite sjemenke. Narežite ih po dužini 1,5 centimetar debljine. U dublju tavu s poklopcem stavite malo običnog ulja i vode, dodajte paprike, poklopite i kuhajte. Kad paprike omekšaju, posolite. Pazite da u tavi uvijek ima malo tekućine. Kad su paprike kuhanе i kad sva tekućina nestane, ostavite da se malo ohlade. Češnjak narežite na tanke listiće i dodajte u paprike. Polijte maslinovim uljem i lagano promiješajte.

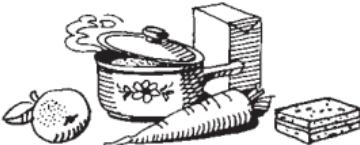


## Paprike punjene grahom

*8 velikih paprika babura  
20 dag graha tetovca  
1 glavica luka  
4 žlice maslinovog ulja  
1 češanj češnjaka  
1 žličica slatke mljevene paprike  
1 žličica brašna  
vezica peršinovog lišća  
malo celerovog lišća  
sol*

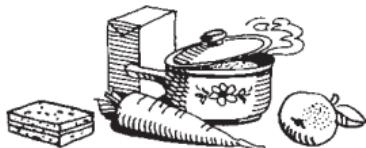
Ako nemate graha tetovca, možete koristiti i ostale vrste graha. Grah uvečer namočite. Sutradan ocijedite vodu i dolijte svježu pa ga stavite kuhati. Kuhajte ga kraće vrijeme pa ugasite vatru i ostavite grah u vodi poklopljen oko 40 minuta. Zatim ga ocijedite (nemojte baciti vodu), stavite u posudu na ulje i lagano propržite. Opet dolijte vodu u kojoj se grah kuhao tako da ogrezne u vodi. Nastavite dalje kuhati na laganoj vatri.

U međuvremenu sitno nasjeckajte luk, peršinovo i celerovo lišće. Posebno u tavi propržite luk,



dodajte žličicu brašna i lagano propržite pa skinite s vatre. Dodajte mljevenu papriku, sol, sitno nasjeckano peršinovo i celerovo lišće i češnjak. Lagano promiješajte pa sve stavite u grah. Ako je grah pregust, dolijte još vode u kojoj se kuhao grah, ili obične mlake vode, i dobro promiješajte.

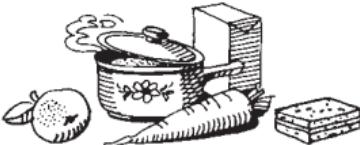
Paprikama odrežite peteljke i kapice, očistite ih iznutra i napunite grahom. Složite ih u zemljjanu ili vatrostalnu posudu. Ako preostane graha, možete ga rasporediti oko paprika. Zaliјite juhom od graha i stavite u zagrijanu pećnicu da se peče oko pola sata. Možete poslužiti i toplo i hladno.



## Paprike nadjevene krumpirom

*8 žutih rog-paprika  
4 krumpira  
2 glavice luka  
1 žlica crnih maslina  
1 žlica sojinog brašna  
slatka mljevena paprika  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

Paprikama odstranite sredinu. Luk nasjeckajte i pirjajte na ulju sa žlicom vode. Kad postane staklast, dodajte sitno naribani krumpir i мало propirjajte zajedno. Maknite s vatre i smjesu pospite s мало slatke mljevene paprike i solju. Dodajte sitno nasjeckane crne masline i žlicu sojinog brašna. Na kraju dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće i ulje. Sve lagano promiješajte i punite paprike. Napunjene paprike složite u dobro pouljenu posudu za pečenje i pecite na umjerenoj vatri dok krumpir ne postane mekan. Stalno dolijevajte мало vode. Poslužite toplo.



## Pečene paprike s patlidžanom

*4 crvene paprike*

*1 patlidžan*

*1 češanj češnjaka*

*pola žlicice začinskog bilja*

*vezica peršinovog lišća*

*ulje*

*sol*

Paprike i patlidžan ispecite na štednjaku ili u pećnici. Stavite u posudu, poklopite i ostavite nekoliko minuta. Zatim ih ogulite, a paprikama odstranite sjemenke. Sve narežite na kriške. Posudu u kojoj će jelo biti posluženo malo zagrijte, ulijte ulje i dodajte sitno nasjeckani češnjak, peršinovo lišće i začinsku sol. Promiješajte pa dodajte paprike i patlidžan. Ako nije dovoljno slano, dosolite i poslužite toplo.



## Paprika s rajčicama

50 dag žuto-zelenih paprika

20 dag rajčica

1 glavica luka

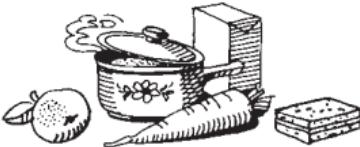
1 češanj češnjaka

ulje

začinsko bilje

sol

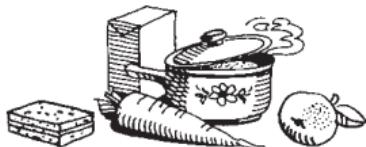
Luk sitno nasjeckajte i pirjajte na ulju. Dodajte oguljene i nasjeckane rajčice i zdrobljeni češnjak i nastavite pirjati. (Rajčice najprije uronite u kipuću vodu, ostavite nekoliko minuta i zatim ih izvadite. Tada im možete lako skinuti kožicu.) Paprikama odstranite sjemenke. Narežite ih na rezance pa ih dodajte u rajčice. Dobro promiješajte, malo posolite i pirjajte dok ne omekšaju. Dodajte začinsko bilje i još malo pirjajte.



## Punjene paprike

*4 paprike srednje veličine  
75 dag kuhane riže  
1 glavica luka  
2 žličice začinske soli  
1 žličica sojinog brašna  
10 dag suncokretovih sjemenki  
8 dag indijskog oraha  
2 dl vode*

Paprike izdubite i očistite. Rižu skuhajte i malo ohladite. U rižu dodajte sitno nasjeckani luk i začine. Suncokretove sjemenke, indijski orah i žličicu sojinog brašna izmiksajte s 2 dl vode u kremu i dodajte u rižu. Sve lagano izmiješajte i tom smjesom punite paprike. Nemojte ih kuhati predugo!



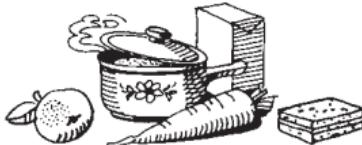
## Biljno meso

*1,5 šalica gluten brašna  
polo šalice pšeničnog brašna  
polo žličice timijana  
1 žličica mažurana  
1 žličica soli  
2 šalice bujona*

### Umak

*85 dag rajčica  
1 žlica pirea od rajčice  
1 luk  
2 češnja češnjaka  
mažuran  
začinska sol  
vezica peršinovog lišća  
3 šalice vode*

U posudu stavite gluten, pšenično brašno i začine. Dobro izmiješajte pa zamijesite s 2 šalice mlake juhe. Ostavite da odstoji 3–8 sati. Oblikujte tanku roladu (promjera 2 centimetra) i narežite je na kolutove debljine 1 centimetar. Pecite ih



u tavi na ulju ili u dobro pouljenom limu u pećnici. Trebaju biti zlatnožute boje.

### Umak

Sitno nasjeckajte luk i malo ga propirjajte. Dodajte sitno nasjeckani češnjak, mažuran, sol i oguljene nasjeckane rajčice. Kad prokuha, dodajte popečke glutena i kuhajte 30 minuta na laganoj vatri.

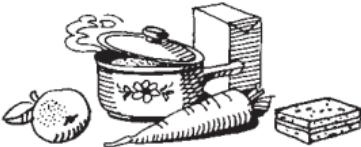


## Paprike punjene kukuruzom

*8 paprika babura  
30 dag kukuruza  
vezica peršinovog lišća  
limunov sok  
margarin  
zobene pahuljice  
sol*

Ako nemate kukuruz iz limenke, možete koristiti i domaći kukuruz. Prethodno ga skuhajte, a zatim malo propirajte na margarinu. Isto možete učiniti i s mladim domaćim kukuruzom, ali ga ne treba prethodno skuhati nego samo malo propirjati na margarinu.

Kukuruzu dodajte malo limunovog soka, sitno nasjeckano peršinovo lišće i po potrebi zobene pahuljice kako bi se smjesa bolje povezala. Tom smjesom napunite paprike kojima ste odstranili sjemenke i prokuhali ih u slanoj vodi. Složite u vatrostalnu posudu, zalijte s malo mlake vode i poklopite. Pecite u zagrijanoj pećnici oko pola sata.



## Pirjane mahune

*60 dag žutih mahuna*

*1 mrkva*

*1 manji cijeli peršin s lišćem*

*1 glavica luka*

*2 češnja češnjaka*

*ulje*

*sol*

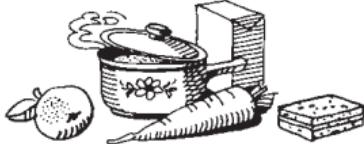
Sitno nasjeckajte glavicu luka i pirjajte na malo ulja i vode. Dodajte mrkvu narezanu na kolutiće. Peršinov korijen i stabljiku sitno nasjeckajte i dodajte da se pirja. Lišće ostavite po strani. Odmah stavite napola prerezane mahune. Uz dolijevanje vode pirjajte dok mahune ne omešaju. Dodajte začine i pirjajte još nekoliko minuta. Peršinovo lišće sitno nasjeckajte i dodajte u posudu. Ulijte žlicu maslinovog ulja, poklopite i isključite vatru. Prije posluživanja pospite sitno nasjeckanim češnjakom.



## Mahune s rajčicom

*1,5 kg mahuna  
50 dag rajčica  
3 češnja češnjaka  
4 žlice maslinovog ulja  
mravinac  
sol*

Mahune stavite kuhati (nemojte ih prekuhati). U posebnoj posudi stavite na lagantu vatrnu sitno nasjeckani češnjak da se malo propirja na ulju. Dodajte rajčice narezane na kockice i nastavite pirjati. Malo posolite. Kad su mahune skoro kuhanе, ocijedite ih (vodu sačuvajte) i dodajte u rajčice. Sad možete dodati i malo mravinca. Mahune lagano pirjajte još 10–15 minuta. Zalijevajte ih vodom u kojoj su se kuhalе.



## Popečci od heljde

*15 dag heljde*

*3 dl bujon*

*10 dag krušnih mrvica*

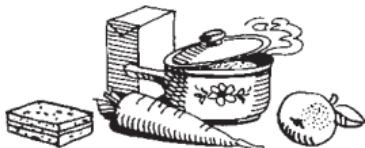
*3–4 češnja češnjaka*

*mljevena crvena slatka paprika*

*sol*

*ulje*

Kuhajte heljdu u bujonu 5 minuta, a zatim pustite da odstoji 10–15 minuta na isključenoj vatri. Još mlaku kuhanu heljdu sitno smeljite, dodajte ostale sastojke i dobro umijesite. Oblikujte popečke i pecite ih u umjerenoj količini ulja dok ne porumene sa svih strana.



## Lazanje od gljiva

15–18 listova tjestenine za lazanje (koju ne treba kuhati)

2–3 žlice maslinovog ulja

1 veći luk

80 dag rajčica

55 dag šampinjona

2 češnja češnjaka

pola žlice limunovog soka

15 dag veganskog parmezana

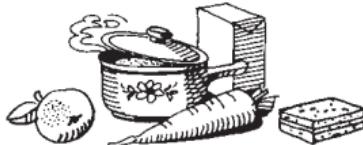
vezica peršinovog lišća

vezica celerovog lišća

bešamel umak

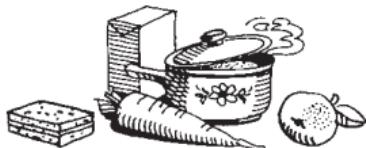
sol

Sitno nasjeckani luk pirjajte s malo vode i ulja. Dodajte nasjeckani češnjak. Oguljene i narezane rajčice dodajte u luk i kuhajte 10 minuta. Začinjite i posolite. Gljive očistite vlažnom krpom (ne mojte ih prati da ne potamne). Narežite ih na listiće i pirjajte 15 minuta s 2–3 žlice vode i malo soli. Dodajte limunov sok i nasjeckano peršinovo i celerovo lišće.



Posebno skuhajte bešamel umak sa sojinim mlijekom bez dodatka ulja.

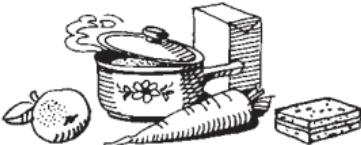
Dno vatrostalne posude prekrijte bešamel umakom, preko njega stavite tjesteninu za lazanje, a zatim polovicu rajčica, pa opet bešamel umak, lazanje, rajčice, zatim gljive i ostatak rajčica, a odozgo opet bešamel umak. Pospite veganskim parmezanom. Pecite u zagrijanoj pećnici pola sata na 200 °C.



## Zapečeni krumpir s gljivama

*1,2 kg krumpira  
50 dag bukovača  
6 žlica maslinovog ulja  
2 dl vode  
polo žlicice slatke mljevene paprike  
persinovo lišće  
sol*

Krumpir ogulite i narežite na ploške debljine pola centimetra. Bukovače (ili druge gljive) operite i narežite po dužini na 2 centimetra debljine. Pomiješajte ih s krumpirom i istresite u poljenu posudu za pečenje. U šalicu stavite vodu, ulje i sol po ukusu, promiješajte pa prelijte po krumpiru i gljivama. Pecite na jačoj vatri oko 40–50 minuta. Pospite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem. Poslužite toplo.



## Zapečeni krumpir s češnjakom

*1,5 kg krumpira*

*2 dl vode*

*2 češnja češnjaka*

*vezica peršinovog lišća*

*6 žlica maslinovog ulja*

*sol*

Krumpir ogulite i narežite na ploške debljine oko pola centimetra. Peršinovo lišće i češnjak sitno nasjeckajte i pomiješajte s 2 dl vode. Dodajte ulje i sol. U lim stavite krumpir, prelijte ga začinjenom vodom, promiješajte i stavite peći 40–50 minuta na jačoj vatri.

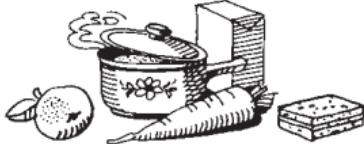
Ako želite da krumpir bude mekan, prekrijte ga aluminijskom folijom ili poklopite da voda ne može ispariti. Poslužite toplo.



## Gljive iz pećnice

*1 kg bukovača  
2–3 češnja češnjaka  
6 žlica maslinovog ulja  
1 dl vode  
vezica peršinovog lišća  
sol*

Bukovačama (ili drugim gljivama) odvojite stapke, krupno ih nasjeckajte po dužini i stavite u pouljeni lim. Sitno nasjeckajte peršinovo lišće i češnjak, pomiješajte u šalici s 1 dl vode, solju i uljem pa prelijte po gljivama. Pecite u pećnici oko 40 minuta na jačoj vatri.



## Rajčice punjene šampinjonima

50 dag šampinjona

6 većih rajčica

15 dag pirea od rajčica  
krušne mrvice

1 limun

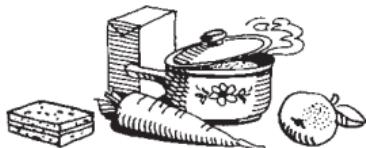
polu vezice peršinovog lišća

vezica celerovog lišća

ulje

sol

Rajčice operite, odrežite im kapice i pažljivo izdubite. Složite u vatrostalnu posudu. Šampinjone očistite vlažnom krpom, narežite na listiće i prelijte limunovim sokom. Tavu dobro pouljite i stavite šampinjone. Pirjajte 15–20 minuta. Maknite s vatre i dodajte pire od rajčica, krušne mrvice, sol i sitno nasjeckano peršinovo lišće. Promiješajte i tom smjesom punite rajčice. Nапunjene rajčice poklopite kapicama i zapecite u zagrijanoj pećnici na umjerenoj vatri.



## Mladi krumpir s peršinom

*50 dag mladog krumpira*

*5 dag margarina*

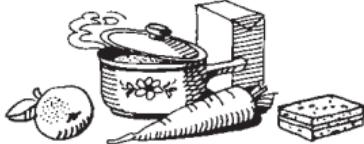
*1 žlica maslinovog ulja*

*vezica peršina*

*sol*

Mladi krumpir ostružite pod tekućom vodom i operite. Stavite ga u posudu, nalijte vode tako da prekrije krumpir i posolite. Kuhajte dok ne omekša. Kad je gotov, ocijedite ga i ostavite poklopljenog.

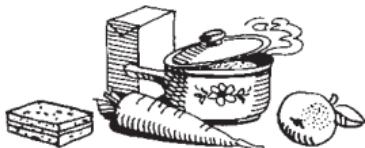
U tavi zagrijte margarin i prelijte krumpir. Dodajte žlicu maslinovog ulja i po potrebi sol. Pospite nasjeckanim peršinovim lišćem, promiješajte i odmah poslužite.



## Pire-krumpir

*krumpir  
mlijeko od indijskog oraha  
vezica peršinovog lišća  
sol*

Krumpir operite i skuhajte u ljusci (bijeli krumpir je bolji za pire od crvenoga). Dok je još vruć, ogulite ga i protisnite. Napravite pire s mlijekom od indijskog oraha. Ukrasite sitno na-sjeckanim peršinovim lišćem. Poslužite toplo.



## Pepečci od palente s gljivama

*37 dag instant kukuruznog brašna*

*3,7 dl bujona*

*5 dag margarina*

*75 dag šampinjona*

*2 glavice luka*

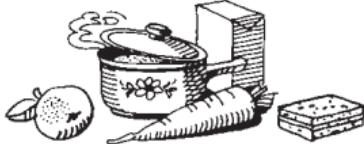
*1 češanj češnjaka*

*vezica peršinovog lišća*

*sol*

Gljive obrišite vlažnom krpom, nasjeckajte ih na listiće, lagano propržite na margarinu ili ulju i dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće.

Posebno zakuhajte palentu s instant kukuruznim brašnom (ako imate obično brašno, možete najprije skuhati palentu, pa onda pripremati gljive) i u nju dodajte gljive. Dobro promiješajte pa stavite na lim i rastanjite na 2 centimetra debljine. Ostavite da se ohladi pa narežite prutiće duge 6–7 centimera i široke 2,5 centimetra. Propržite ih s obje strane na ulju da malo porumene.

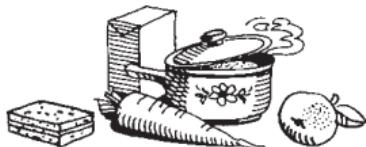


## Riža začinjena sezamom

*20 dag riže dugog zrna  
4 dl vode  
1 žlica ulja  
2 češnja češnjaka  
2 žlice suncokretovog sjemenja  
2 žlice sezama  
2 žlice indijskog oraha  
curry  
začini po ukusu  
sol*

Zagrijte ulje, dodajte protisnuti češnjak i zalijte vodom. Odmah dodajte rižu. Poklopite posudu i pustite da prokuha. Kad prokuha, smanjite vatru, dodajte začine i polako kuhajte rižu bez miješanja. Posudu možete povremeno protresti. Kad je riža kuhana, ostavite je još malo da nabubri.

Na tavi bez ulja lagano propržite sjemenke i sitno nasjeckani indijski orah te lagano izmiješajte s rižom. Poslužite toplo.



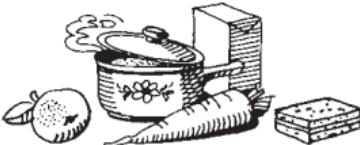
## Lazanje od povrća

- 1 manji luk  
2 češnja češnjaka  
1 poriluk srednje veličine  
2 mrkve  
1 manji patlidžan  
1 manja cvjetača  
1 manja tikvica  
2–3 žlice suncokretovog sjemenja  
3 žlice sojinog granulata  
40 dag rajčica  
vezica peršinovog lišća  
3–4 žlice veganskog parmezana  
15–18 listova tjestenine za lazanje (koju ne treba kuhati)  
5 dl nezasladjenog sojinog mlijeka  
maslinovo ulje  
sol*

Sitno nasjeckani luk pirjajte na malo ulja i vode. Dodajte sitno nasjeckani češnjak, a zatim poriluk narezan na kolutiće, krupno naribantu mrkvu, cvjetove cvjetače, patlidžan i tikvice nasjec-

## GLAVNA JELA

---



kane na kockice, nasjeckano peršinovo lišće, ogu-  
ljene i sitno nasjeckane rajčice, sjeme suncokre-  
ta i sojin granulat. Posolite, poklopite i ostavite  
da se pirja. Kad sojin granulat nabubri, maknite  
s vatre (ako vam se čini da je smjesa rijetka, ne  
brinite jer će lazanje sve upiti). U posudu za  
pečenje stavljajte red tijesta, red pripravljene  
smjese, dok sve ne upotrijebite. Na površini tre-  
ba biti povrće. Sojino mlijeko začinite po ukusu  
veganskim parmezanom. Dobivenim umakom  
prelijte lazanje, stavite u pećnicu i pecite oko  
pola sata na 200–220 °C (dok ne porumeni).

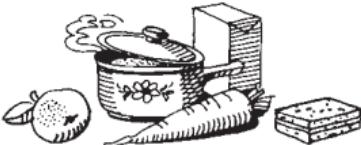


## Riža s peršinovim lišćem

*15 dag riže dugog zrna  
5 dag margarina  
2 vezice peršinovog lišća  
sol*

Rižu stavite u posudu s vodom, dodajte malo začinske soli i pustite da zakuha otkrivena. Smanjite vatru, poklopite i lagano kuhajte. Kuhanu rižu ocijedite i vratite u posudu. Dodajte margarin i ostavite nekoliko minuta da odstoji.

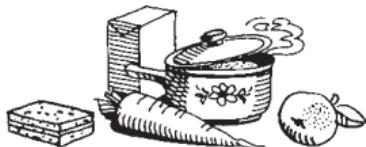
Zdjelu u kojoj ćete poslužiti rižu najprije zagrijte, pa onda uspite rižu. Još toplu pospite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem, lagano promiješajte i odmah poslužite.



## Paelja od prosoa

*25 dag prosa  
6 dl juhe od povrća  
10 dag luka  
10 dag mrkve  
25 dag patlidžana  
25 dag zelenih tikvica  
10 dag šampinjona  
vezica peršinovog lišća  
curry  
sol*

Zakuhajte bujon i dodajte proso. Kuhajte 5 minuta, isključite vatru i ostavite da odstoji 10–15 minuta. Luk sitno nasjeckajte, mrkvu narežite na kolutiće, patlidžane i tikvice na kockice, a šampinjone na listiće. Sve sastojke pirjajte na malo ulja u vlastitom soku dok ne omekšaju. Zatim ih dobro izmiješajte s kuhanim prosom. Začinite curryjem, solju i nasjeckanim peršinovim lišćem. Zapecite u pouljenoj vatrostalnoj posudi oko 15 minuta na umjerenoj vatri. Umjesto proso možete koristiti rižu ili heljdu.



## Zapečena tjestenina

2 šalice punozrne tjestenine

2,5 šalice vode

pola šalice indijskog oraha

pola šalice kikirikijevog maslaca

četvrt šalice limunovog soka

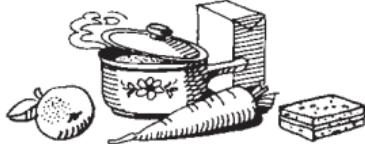
2 žličice luka u prahu

1 crvena paprika

četvrt žličice češnjaka u prahu

pola žlice pahuljica kvasca

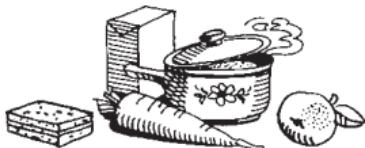
Tjesteninu skuhajte u slanoj vodi, ocijedite i stavite u vatrostalnu posudu. Sve ostale sastojke izmiksajte u mikseru. Dobivenim umakom prelijte tjesteninu. Posudu prekrijte alufolijom i pećite na srednjoj vatri 30 minuta. Skinite foliju i zapecite još 15 minuta.



## Pečenka od lješnjaka

*15 dag kruha  
10 dag lješnjaka  
10 dag luka  
2,5 dl bujona  
krušne mrvice  
sol*

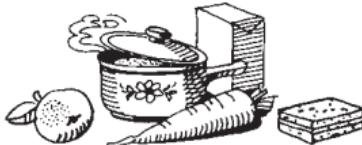
Smeljite kruh. Lješnjake smeljite, ali ne sasvim sitno. Luk sitno nasjeckajte, sve zajedno dobro izmiješajte i posolite. Stavite smjesu u vatrostalnu posudu i prelijte bujonom. Pospite mrvicama i pecite 30–40 minuta na 180 °C.



## Sarma od soje

*1 glavica kiselog kupusa  
2 l bujona  
5 šalica namočene soje  
1 glavica luka  
2 češnja češnjaka  
začini po ukusu  
zobene pahuljice (može i krupica)  
1 šalica brašna  
vezica peršinovog lišća  
umak za sarmu*

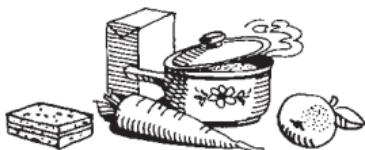
Namočenu soju kuhajte u bujonu dok se ne raskuha. Odstranite kožicu, izmiksajte sa sitno nasjeckanom glavicom luka i češnjaka. U dobi venu smjesu stavite začinsko bilje, zobene pahuljice, brašno, peršinovo lišće i začine po ukusu (crvena mljevena paprika i slično). Smjesu dobro izmiješajte. Listovima kupusa odstranite debele dijelove kako biste lakše savijali sarme. Sarme složite u posudu u koju ste prethodno stavili malo ulja, dodajte umak za sarmu, nalijte vode da sarme ogreznu i kuhajte.



## Nabujak od riže

*20 dag suncokretovih sjemenki  
8 dag indijskog oraha  
2 dl vode  
1 kg kuhane riže dugog zrna  
1 glavica luka  
1 češanj češnjaka  
sol*

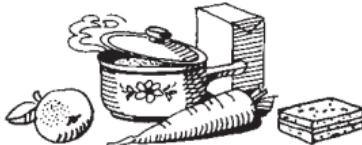
Suncokretove sjemenke i indijski orah dobro izmiksajte s vodom. Dodajte kuhanu rižu, sitno nasjeckanu glavicu luka i protisnut ili sitno nasjeckan češanj češnjaka. Sve sastojke lagano izmiješajte, malo posolite, stavite u kalup i pecite u pećnici poklopljeno 45 minuta na 160 °C. Nakon 45 minuta skinite poklopac i pecite još 15 minuta.



## Makaroni s indijskim graham

*2 šalice makarona punozrne pšenice  
pola šalice indijskog oraha  
pola šalice maslaca od kikirikija  
četvrtina šalice limunovog soka  
2 žličice luka u prahu  
zobene pahuljice  
1 velika svježa crvena paprika  
1 žličica soli  
četvrt žličice češnjaka u prahu  
2,5 šalice vode*

Skuhane makarone ocijedite i stavite u plitku vatrostalnu posudu. Ostale sastojke fino izmiksajte da dobijete umak i time prelijte makarone. Pecite u pećnici poklopljeno 30 minuta na umjerenoj vatri. Skinite poklopac, pospite kruhom narezanim na kockice i krušnim mrvicama i zapecite još 15 minuta.



## Nabujak od povrća

*25 dag korabe*

*25 dag mrkve*

*25 dag mladog graška*

*2 žlice nasjeckanog peršinovog lišća*

*3 dl bujona*

*2–3 kuhana krumpira*

*2,5 dag margarina*

*5 dag sira za lazanje*

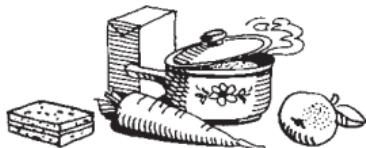
*5 dag zobenih pahuljica*

*brašno*

*sol*

*začini po ukusu*

Korabu i mrkvu narežite na kockice. Pirjajte u malo vode. Grašak kratko blanširajte. Dodajte bujon i sve istresite u namazanu i zobenim pahuljicama posutu vatrostalnu posudu. Krumpire zdrobite vilicom i pomiješajte sa sirom, zobenim pahuljicama i brašnom. Dodajte začine i umijesite kao tjesto. Razvaljajte i stavite preko povrća. Odozgo premažite s malo sojinog mlijeka. Pecite u pećnici 30 minuta na 200 °C.



## Punjeni listovi kelja s rajčicom

*15 dag neglazirane riže*

*5 dl vode*

*2 glavice luka*

*1 žlica ulja*

*15 dag bujona*

*25 dag rajčica*

*8 listova kelja*

*30 dag mrkve*

*5 dag lješnjaka*

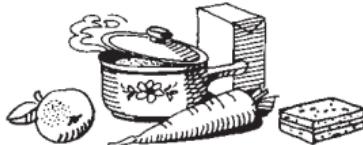
*češnjak u prahu*

*ružmarin*

*sol*

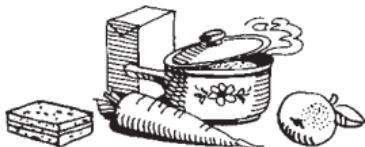
Zakuhajte rižu u 5 dl slane vode i pustite da nabubri u zatvorenoj posudi 45 minuta. Oprane rajčice ogulite i narežite na veće kocke. Staklasto ispirjajte ružmarin na žlici ulja i dodajte rajčice i bujon. Kuhajte na umjerenoj vatri da se zgušne, začinite i stavite na stranu.

Rebra s listova kelja odrežite tako da listovi ostanu glatki. Listove kelja kuhajte tri minute u slanoj vodi i zatim ocijedite.



Mrkvu narežite na rezance, ispirjajte na preostalom ulju i posolite. Dodajte krupno nasjecane lješnjake i dobro ocijedenu rižu te dobro promiješajte. Smjesu podijelite na listove kelja i savijte sarme.

Vatrostalnu posudu pouljite s pola žlice ulja, a pećnicu zagrijte na 200 °C. Sarme složite u posudu i odozgo prelijte umakom od rajčica. Pecite u pećnici 10–15 minuta. Poslužite toplo s krumpirom.



## Torta od poriluka

### Tijesto

*20 dag punozrnog pšeničnog brašna  
četvrt kocke svježeg kvasca  
pola žlice ulja  
pola žličice soli  
vode po potrebi*

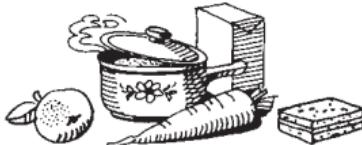
### Nadjev

*25 dag poriluka  
6 dag luka  
12,5 dag tofu-a  
2 dag indijskog oraha  
1 žlica limunovog soka  
6,5 dl vode  
pola žličice mljevene slatke paprike  
sol*

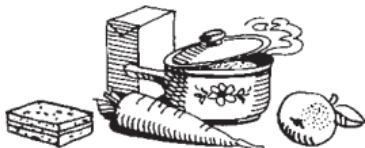
Od brašna, kvasca i soli zamijesite tijesto, ne pretvrdo. Poriluk narežite na kolutiće i pirjajte zajedno s lukom na malo vode 5 minuta. Začinite i stavite na stranu. Tijesto razvaljavte i stavite u lim obložen papirom za pečenje. Ohlađeni pori-

## GLAVNA JELA

---



luk rasporedite po tjestu. Izmišljajte kremu od tofua, indijskog oraha, limunovog soka i vode pa prelijte po poriluku. Pecite u pećnici 30 minuta na 180 °C dok lagano ne porumeni.



## Pečeni tofu s prošem i povrćem

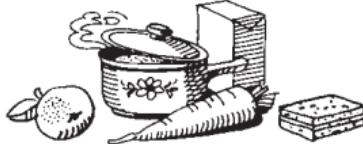
*40 dag tofu-a  
4 žlice sojinog umaka  
1 manji poriluk  
1 česanj češnjaka  
40 dag špinata  
40 dag rajčica  
25 dag prosa  
3 žlice sjemenki suncokreta  
1 žlica ulja  
1 žlica margarina  
1 vezica peršinovog lišća  
mravinac  
sol*

Tofu ocijedite, narežite na tanke kriške i složite u duboki tanjur. Prelijte sojinim umakom i marinirajte 2 sata povremeno okrenuvši tofu.

Poriluk narežite na kolutiće. Češnjak usitnite. Špinat krupno narežite, rajčice ogulite i narežite na kockice. Proso operite hladnom vodom u cjeđilu i pustite da se ocijedi. Stavite ga u posudu, dodajte bujon, zakuhajte i kuhati na slaboj vatri

## GLAVNA JELA

---



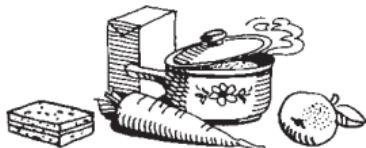
poklopljeno oko 20 minuta. Po potrebi dolijte još bujona.

Kriške tofua ocijedite, začinite i uvaljajte u nasjeckane suncokretove sjemenke.

Na ulju pirjajte poriluk i češnjak. Dodajte špinat. Nastavite kratko pirjati pa dodajte rajčice i začine. Lagano kuhajte 5 minuta. Dodajte proso, lagano izmiješajte i držite na toplom štednjaku.

Zagrijte margarin u tavi i propržite tofu sa svake strane 4 minute dok ne porumeni.

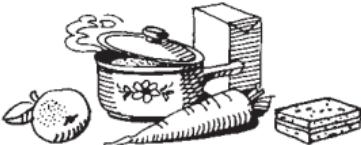
Proso po potrebi još začinite i dodajte mu usitnjeno peršinovo lišće. Poslužite s tofuom.



## Slanutak s patlidžanom

*20 dag slanutka  
30 dag patlidžana  
40 dag rajčica  
4 žlice maslinovog ulja  
4 žlice vode  
1 veća glavica luka  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

Slanutak ostavite da se namače tijekom noći. Skuhajte ga, ocijedite i ostavite poklopljenog. Patlidžane operite, narežite na krupnije kocke, lagano propržite na ulju i izvadite na rešetku da se ocijede. Luk narežite na rezance, propržite na ulju i izvadite na papirnati ubrus. Patlidžane posložite u vatrostalnu posudu, a po njima rasporosite luk, dodajte sol, ulje i nasjeckano peršinovo lišće. Na kraju dodajte ocijedeni slanutak, malo protresite te odozgo složite rajčice narezane na kriške. Ulijte 4 žlice vode i pecite u zagrijanoj pećnici na 150 °C oko 45 minuta.



## Kelj na madarski način

- 1 kg kelja  
5 dl vode  
2 žličice začinskog bilja  
3 dag margarina  
20 dag luka  
2 žličice crvene slatke paprike  
1 žličica soli  
20 dag sojinog vrhnja  
2 svježe paprike*

Kuhajte kelj u posoljenoj vodi 15–20 minuta. Ocijedite, ali nemojte baciti vodu u kojoj ste kuhalili kelj.

Luk sitno nasjeckajte i pirjajte na ulju dok rubovi ne porumene. Dodajte začine, papriku, sol i ocijedeni kelj te dobro izmiješajte.

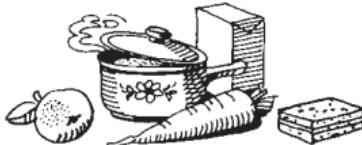
Sojino vrhnje pomiješajte sa sitno nasjeckanom svježom paprikom i bujonom te dodajte kelju. Zakuhajte, maknite s vatre i pustite da odstoji 10 minuta.



## Ratatuj (ratatouille)

*2 glavice luka  
50 dag patlidžana  
30 dag tikvica  
30 dag paprike  
30 dag rajčica  
4 žlice maslinovog ulja  
sol  
crvena slatka paprika  
malo ljute crvene paprike  
bosiljak*

Luk narežite na kolutove, patlidžan i tikvice na kriške, papriku na rezance, a rajčice na kockice. Pirjajte na ulju najprije luk, a zatim dodajte tikvice, patlidžan i papriku. Neka se sve lagano kuha u vlastitom soku oko 15 minuta. Začinite začinskom solju, slatkom i ljutom paprikom. U posljednjih 5 minuta dodajte rajčice. Na kraju pospite bosiljkom.



## Crveni kupus s jabukama

*80 dag crvenog kupusa*

*30 dag kiselih jabuka*

*1 glavica luka*

*3–4 klinčića*

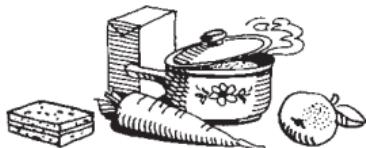
*4–5 žlica ulja*

*1 žlicica pimenta*

*2,5 dl prirodnog jabučnog soka*

*sol*

Kupus sitno naribajte. Jabuke očistite i narežite na kriške. U luk nabodite klinčiće. Zagrijte ulje, dodajte piment, sol, kupus, jabuke i luk. Zalijte s 2,5 dl prirodnog soka od jabuke. Kuhajte 20–30 minuta da omekša.



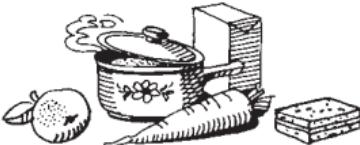
## Rolada od patlidžana

*20 dag nedozrele pšenice  
3 dl vode  
2–3 patlidžana  
začinska sol  
bosiljak  
timijan  
1 glavica luka  
1 češanj češnjaka  
1 žlica pirea od rajčice  
svježe začinsko bilje  
ulje*

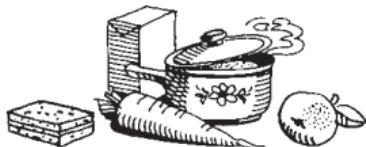
Nedozrelu pšenicu krupno smeljite i namačite nekoliko sati u vodi. Začinite začinskom solju, bosiljkom i timijanom.

Usitnite glavicu luka, protisnite češanj češnjaka i dodajte žlicu pirea od rajčice. U tu smjesu dodajte pšenicu. Začinite svježe nasjeckanim začinskim biljem (peršin, celer, bosiljak, vlasac...).

Patlidžane narežite po duljini na kriške debljine pola centimetra. Ostavite 10 minuta da odstoje, posušite papirnatim kuhinjskim ubrusom



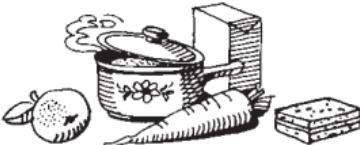
i propecite na ulju toliko da se mogu savijati (namatati). Na ohladene kriške nanesite napravljenu smjesu, savijte i po potrebi pričvrstite čačkalicom. Složite patlidžane u lim i pecite 25–30 minuta na 200 °C.



## Veganske pečene kuglice

*25 dag tofu  
4 dag orahe  
10 dag riže  
16 dag mrkve  
8 dag luka  
4 dag lješnjaka  
3 žlice kvaščevih pahuljica  
začinsko bilje  
mravinac  
timijan  
sol*

Rižu skuhajte i ohladite. Luk sitno nasjeckajte, mrkvu sitno naribajte, a orahe i lješnjake smeđite. Tofu zgnječite vilicom, dodajte začinsko bilje i sve dobro izmiješajte da smjesa bude čvršća. Ako treba, dodajte krušnih mrvica. Od te smjese pravite kuglice veličine oraha i slažite ih u lim obložen papirom za pečenje. Pecite oko 45 minuta na 200 °C. Ne dopustite da potamne.



## Slani popečci od riže

*12,5 dag neglazirane riže  
2,5 dl vode  
1 mrkva  
1 manja glavica luka  
8 dag krušnih mrvica  
1 žlica bujona  
piment  
curry  
sol*

Rižu skuhajte i ohladite. Mrkvu sitno naribajte i pomiješajte s rižom, krušnim mrvicama i začinima. Sve rukom umijesite. Vlažnim rukama pravite popečke i pecite ih lagano na ulju ili u pećnici 30 minuta na 180 °C.



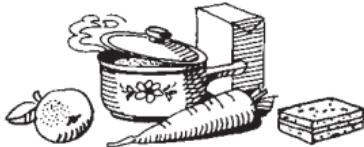
## Pečenka od leće

*40 dag leće  
10 dag kuhanе riže  
10 dag oraha  
3 žlice krumpirovog škroba  
2 žlice sojinog brašna  
10 dag kuhanih zobenih pahuljica  
2,5–3 dl bujona  
1 glavica luka  
mravinac  
bosiljak  
kumin  
vezica peršinovog lišća  
sol*

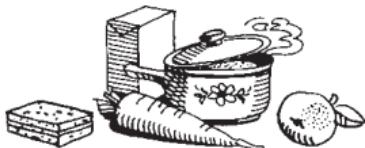
Leću očistite i skuhajte u bujonu na laganoj vatri. Kad se ohladi, dodajte kuhanu rižu, nasjecane orahe, kuhanе zобене pahuljice i sitno na-sjeckani luk te dobro promiješajte. Krumpirov škrob, sojino brašno i začine promiješajte odvojeno, dodajte u prethodnu smjesu i sve dobro promiješajte. Ako treba, još začinite, oblikujte u pečenku i stavite u lim za pečenje.

## GLAVNA JELA

---



Pecite pokriveno folijom 30 minuta na 180 °C. Skinite foliju i pecite još 15 minuta.



## Osnovni recept za pečenku

40 dag bjelančevina (grah, leća, slanutak, tofu, soja i sl.; možete koristiti jednu vrstu povrća ili 2–3 zajedno),

10 dag ugljikohidrata (krušne mrvice, zobene pahuljice, pšenični izdanci, žitne pahuljice ili 20 dag kuhanе riže),

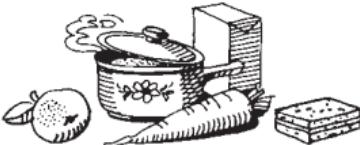
10 dag nasjeckanih orašastih plodova (kikirikija, lješnjaka, badema, indijskog oraha, sunokretovih sjemenki).

### Za povezivanje

3 žlice krumpirovog škroba, 2 žlice sojinog brašna, 10 dag kuhanih zobenih pahuljica, 2–3 dl tekućine: umaka od rajčice, juhe od povrća, juhe u kojoj se kuhala tjestenina, ostataka raznih juha, mlijeka, sojinog mlijeka i sl.

### Začini po želji

Kadulja, bosiljak, kumin, mravinac, timijan, ružmarin, peršinovo lišće, celer, žličica soli i glavica luka.



## Veganski ćevapčići

*15 dag heljde*

*3 dl bujonu*

*10 dag punozrnih mrvica*

*mljevena crvena slatka paprika*

*začinska sol*

*začinsko bilje*

*ulje*

Heljdu kuhajte 5 minuta u bujonu i ostavite na isključenoj vatri 10–15 minuta da nabubri. Dodajte 10 dag punozrnih mrvica i sve začine. Vlažnim rukama pravite “ćevapčice” i pecite ih lagano na ulju da porumene.



## Musaka od izdanaka

25 dag izdanaka (prosenih, suncokretovih,  
zobenih, ječmenih i pšeničnih)

2 rajčice

1 paprika

vezica peršinovog lišća

1 glavica luka

2 žlice pahuljica pivskog kvasca

1 žlica sojinog brašna

2 dl sojinog vrhnja

2 žlice zamjene za jaja

začin po želji

sol

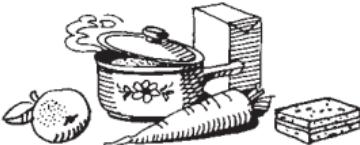
1 šalica vode

Izdancima dodajte rajčicu narezanu na kockice, papriku i luk. Sitno nasjeckajte peršinovo lišće, sve zajedno lagano izmiješajte i stavite u vatrostalnu zdjelu.

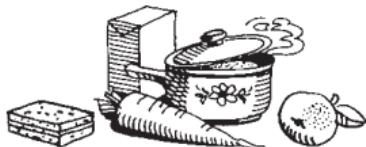
Posebno izmiješajte pahuljice pivskog kvasca sa sojnim brašnom, malo soli i sojnim vrhnjem. Posebno izmiješajte dvije žlice "zamjene za jaja" u malo hladne vode kako ne bi bilo grudica pa

## GLAVNA JELA

---



dodajte u prethodnu smjesu. Tom smjesom prelijte povrće i pecite u pećnici na 180–200 °C dok ne porumeni.

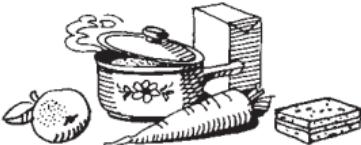


## Musaka od soje

*15–20 dag sojinog zrna  
50 dag rebraste tjestenine  
2 glavice luka  
2 dl pirea od rajčice  
1 žličica mljevene slatke paprike  
mravinac  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

Soju namačite tijekom noći. Odstranite kožicu pa zrno skuhajte. Ohlađeno smeljite u mikseru ili strojem za mljevenje mesa. Tjesteninu skuhajte napolja i ocijedite.

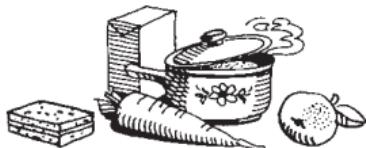
Luk sitno nasjeckajte i lagano pirjajte dok ne postane staklast. Dodajte ostale začine, mljevenu soju i sve dobro izmiješajte. Na kraju dodajte tjesteninu i lagano izmiješajte. Dobivenu smjesu istresite u pouljenu vatrostalnu posudu. Po površini prelijte uljem i zapecite u pećnici.



## Kajgana od tofu-a

*50 dag tofu-a  
2 žličice maslinovog ulja  
začini po ukusu  
1 glavica luka  
1 žličica češnjaka u prahu  
1 žlica usitnjenih zobenih pahuljica  
pola šalice pirea od rajčica  
sol po ukusu*

Zgnječite tofu vilicom. Propirajte sitno na-sjeckani luk na ulju s malo vode. Dodajte tofu, žličicu češnjaka u prahu, žlicu usitnjenih zobe-nih pahuljica, pola šalice pirea od rajčice, ostale sastojke i posolite. Pecite u tavi 3–5 minuta dok kajgana ne dobije žućkastu boju i postane meka-na.



## Salata od tofu-a s bademima

1,5 šalica oguljenih mljevenih badema

1 šalica kuhanih mljevenih žitarica (pšenica,  
zob ...)

3 šalice vode

15 dag dimljenog tofu sira

1 žlica luka u prahu

1 žlica češnjaka u prahu ili 3 češnja svježeg

1,5 žlica mljevene crvene slatke paprike

1 žlica biljne soli

1 žlica pirea od rajčice

1 žlica soli

2 žlice pahuljica pivskog kvasca

2 žlice limunovog soka

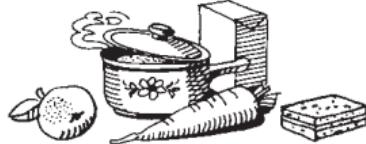
2 žlice soka od cikle

6 žličica agar-agara

Agar-agar rastopite u 1,5 šalici hladne vode. Kad zakuha, mora se pjeniti dvije minute. Sklonite s vatre. Ostatak vode (1,5 šalica) i sve ostale sastojke dobro izmiješajte i dodajte prethodnoj smjesi. Stavite u isplahnute visoke uske čaše. Ostavite da se ohladi i stegne.

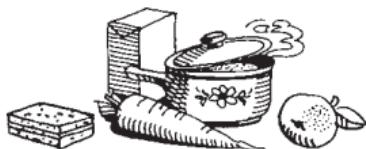
## GLAVNA JELA

---



Istresite iz čaša, narežite na kolutove i poslužite.

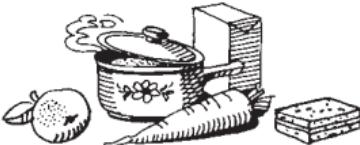
(Da biste smjesu lako istresli iz čaše, uzmite tanki nož i uvucite ga između smjese i čaše da uđe zrak. Smjesa će se lako odvojiti od čaše.)



## Veganska salata

*2 šalice indijskog oraha  
6 žlica pahuljica pivskog kvasca  
3 žličice soli  
2 žlice luka u prahu  
4 češnja češnjaka  
vezica svježeg bosiljka ili mažurana  
2 žlice limunovog soka  
3 žlice pirea od rajčice  
1 žlica narezanih pistacija  
3,5 šalice vode  
6 žličica agar-agara  
sok od svježe cikle*

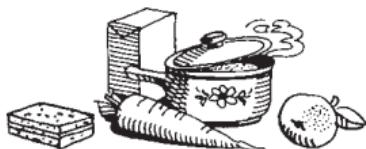
Izmiksajte indijski orah s polovicom vode i svim sastojcima osim agar-agara. Sok od svježe cikle dolijevajte žlicu po žlicu dok ne dobijete željenu boju. Agaragar posebno rastopite u ostatku hladne vode i zakuhajte uz stalno miješanje. Neka se pjeni 2 minute. Dodajte ostalu smjesu i promiješajte. U isplahnuće visoke uske čaše stavite smjesu, ostavite da se ohladi, a zatim istresite iz čaše i narežite.



## Salama od oraha s ajvarom

*1,5 šalica oraha  
1,5 šalica zobenih pahuljica ili kuhanog prosa  
3 šalice vode  
1 luk srednje veličine  
3 češnja češnjaka  
1 žlica pirea od rajčice  
5 žlica ajvara  
4 žlice pahuljica pivskog kvasca  
1 žlica soli  
2 žlice limunovog soka  
6 žlica agar-agara  
pola vezice peršinovog lišća*

Luk i češnjak nasjeckajte, dodajte rajčicu i ajvar te izmiješajte s 1,5 šalicom vode. (Ako upotrebljavate proso, izmiješajte sve zajedno.) Dodajte orahe, zobene pahuljice i nasjeckano peršinovo lišće. Agar-agar rastopite u 1,5 šalici vode i zakuhajte. Neka se pjeni 2 minute pa dodajte pripremljenu smjesu i dobro izmiješajte. Razdijelite u nekoliko isplahnutih visokih uskih čaša, stavite da se ohladi pa istresite, narežite i poslužite.



## Grah s pastrnakom

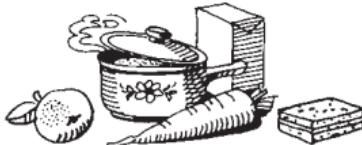
*30 dag graha  
2 korijena pastrnaka  
1 mrkva  
1 glavica luka  
češanj češnjaka  
žličica mljevene slatke paprike  
1 žlica brašna  
vezica peršinovog lišća  
celerovo lišće  
ulje  
sol*

Grah ostavite da se namače tijekom noći. Sutradan ga ocijedite i stavite kuhati u svježu vodu. Sitno nasjeckajte luk i odmah ga dodajte u grah. Mrkvu prerežite napola po dužini i stavite kuhati. Kad je grah napola kuhan, dodajte mu po dužini narezani pastrnak, sitno nasjeckani češnjak i мало soli.

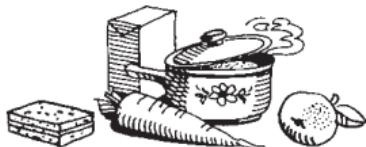
U šalicu stavite žlicu brašna i žličicu slatke mljevene paprike. Izmiješajte dolijevajući malo hladne vode dok ne bude rijetko pa ulijte u grah.

## GLAVNA JELA

---



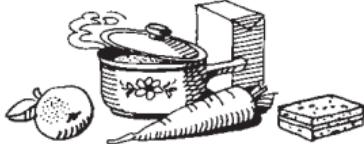
Nastavite kuhati dok grah i pastrnak potpuno ne omekšaju. Prije nego što jelo bude kuhano, dosolite i dodajte ulja po ukusu. Kad isključite vatrnu, dodajte sitno nasjeckano peršinovo i celero-vo lišće.



## Popečci od zobenih pahuljica

*15 dag zobenih pahuljica  
5 dag heljde  
2 žlice pahuljica od kvasca  
2,5 dl mineralne vode  
1 manji poriluk  
vezica peršinovog lišća  
korijandar  
biljna sol  
ulje*

Sitno smeljite heljdu, dodajte zobene i pahuljice kvasca i izmiješajte. Ulijte mineralnu vodu i pustite da odstoji. Poriluk i peršinovo lišće sitno nasjeckajte i sve skupa dobro izmiješajte s ostalim začinima. Lagano zagrijte ulje, vadite žlicom smjesu i pecite na laganoj vatri.



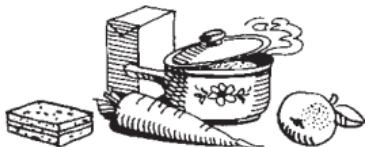
## Veganski parmezan

*1 šalica sezama*

*1 šalica pahuljica pivskog kvasca*

*1–2 žličice biljne soli*

Sezamovo sjeme lagano prepecite na tavi da porumeni, uz stalno miješanje i bez masnoće. Ohladite i smeljite u mikseru. Dodajte pivski kvasac i sol po ukusu. Sve dobro izmiješajte. Parmezan možete koristiti za posipanje salata, musaka, špageta i kao dodatak jelima. Uкусан је и као намаз на круху. Čuvajte у стакленици у хладњаку.



## Rezanci bez jajeta

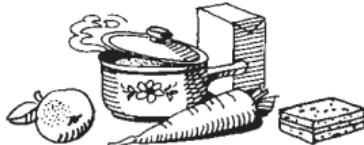
*5 šalica brašna  
1,5 šalica vode  
sol*

Stavite brašno u dublju posudu, dodajte sol i dobro izmiješajte. Dolijte vodu i zamijesite glatko tijesto. Razdijelite u tri dijela. Neka odstoji 5 minuta, pa ga tanko razvaljajte, pospite brašnom, a zatim presavijte nekoliko puta i svaki put pospite brašnom. Na dasci narežite rezance željene širine, pospite ih brašnom, rastresite i ostavite na platnu da se osuše.

Osušeno tijesto pospremite u platnenu ili papirnatu vrećicu. Na isti način možete pripremiti i taranu, samo tijesto mora biti tvrde. Ako želite žličnjake, tijesto mora biti mekše.

UMACI





## Umak od oraha ili lješnjaka

*6 dag mljevenih oraha (ili lješnjaka)*

*6 dag lješnjaka*

*vezica peršinovog lišća*

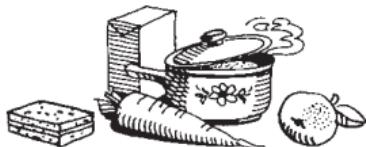
*15 dag crnih maslina bez koštica*

*2–2,5 dl bujona*

*3 žlice pirea od rajčice*

*sol*

Orahe ili lješnjake najprije lagano propecite na tavi, ali bez ulja. Zatim ih smeljite. Dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće. Ostale lješnjake izmiksajte u mikseru zajedno s maslinama, dodajte u prethodnu smjesu i izmiješajte. Ulijte bujon u kojem ste prethodno izmiješali pire od rajčica. Posolite i dobro promiješajte. Ovaj umak se može koristiti i kao namaz.



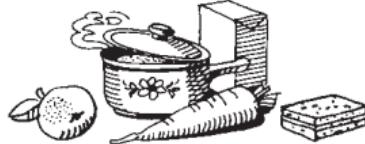
## Tartar od badema

*16 dag rajčica  
20 dag mljevenih badema  
2 luka srednje veličine  
sol*

### Začini za varijacije

*timijan  
bosiljak  
peršinovo lišće  
celerovo lišće  
slatka mljevena paprika*

Želite li da umak stoji 2–3 dana u hladnjaku, propirajte luk na vodi. Ako ne, luk može ostati svjež. Sve sastojke zajedno izmiješajte. Po potrebi dodajte nekoliko žlica soka od rajčice ili ohlađene prokuhanе vode.



## Umak od oraha s limunom

*6–8 očišćenih oraha*

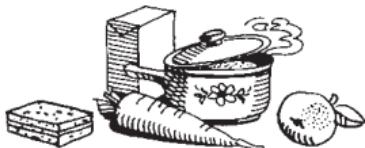
*1 žlica limunovog soka*

*tričetvrt šalice sojinog mlijeka*

*1 češanj češnjaka (po želji)*

*sol*

Sve sastojke stavite u mikser i dobro izmiksajte. Ako je umak gust, ulijte malo vode. Koristite ga kao preljev za salatu od rajčice i komorača.



## Umak od oraha

*pola šalice mljevenih oraha*

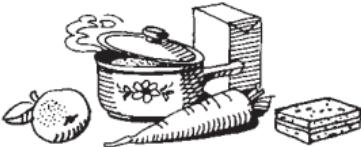
*1 šalica vode*

*1 šalica sojinog mlijeka*

*četvrt šalice zobenih pahuljica*

*sol*

Sve sastojke dobro izmiksajte (ako je umak pregust, dodajte još sojinog mlijeka), a zatim ih u posudi zakuhajte. Isključite vatru i ostavite poklopljeno. Umak možete poslužiti s povrćem. Dodavanjem različitih začina možete po želji mijenjati okus umaka.



## Umak od crnogostih plodova

*četvrt šalice indijskog oraha*

*četvrt šalice badema*

*četvrt šalice zobenih pahuljica*

*1 šalica vode*

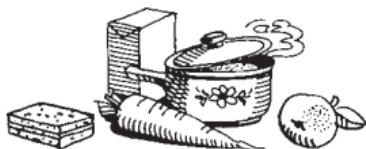
*1 šalica sojinog mlijeka*

*1 žlica luka u prahu (ili 20 dag svježeg)*

*kopar*

*sol*

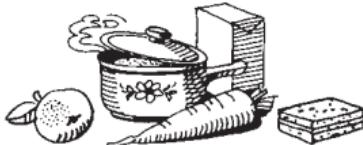
Ako koristite svježi luk, nasjeckajte ga i ispirjajte. Orahe, zobene pahuljice i začine izmiksajte sa šalicom vode (zajedno s ispirjanim lukom). Dodajte šalicu sojinog mlijeka i lagano izmiješajte.



## Smedji umak

*2 šalice vode  
trećina šalice punozrnog pšeničnog  
ili ječmenog brašna  
1 glavica luka  
3 žlice sojinog umaka  
1 žlica kvaščevih pahuljica  
sol*

Stavite brašno na tavu i lagano propržite uz stalno miješanje. Ostale sastojke izmiksajte i stavite u posudu u koju ćete dodati proprženo brašno, a zatim i pomalo dolijevati 2 šalice vode. Kuhajte na slaboj vatri 5–10 minuta uz miješanje.



## Umak od indijskog oraha

*2 šalice vode  
četvrt šalice indijskog oraha  
četvrt šalice brašna  
pola žličice češnjaka u prahu  
pola žličice luka u prahu  
vezica peršinovog lišća  
sol*

Sve sastojke, osim peršinovog lišća, izmiksajte u mikseru. Smjesu stavite u posudu i kuhajte na umjerenoj vatri uz stalno miješanje dok se ne zgusne. Umak kuhajte desetak minuta. Usitnite peršinovo lišće, dodajte ga u umak i kuhajte još 3 minute. Promiješajte i poslužite.

Ovaj umak možete praviti i od običnih oraha ili od suncokretovih sjemenki.



## Kremasti umak od paprike

2 šalice indijskog oraha

3 šalice vode (po potrebi i više)

pola glavice luka

1–2 češnja češnjaka

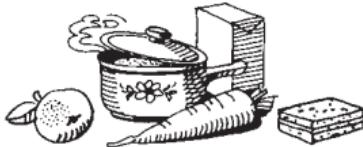
pola žličice soli

1 žličica pahuljica kvasca

vezica peršinovog lišća

celerovo lišće

U mikser najprije stavite orah, luk i češnjak i izmiksajte. Dodajte ostale sastojke i nasjeckano peršinovo lišće te miksahte. Dobiveni umak prelijte po kuhanom povrću i zapecite da porume ni.



## Umak od rajčice

*1 mala glavica luka  
1–2 češnja češnjaka  
maslinovo ulje  
30 dag rajčica  
bujon  
bosiljak  
sol*

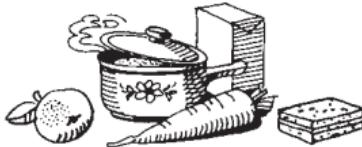
Luk sitno nasjeckajte i pirjajte s malo vode i malo maslinovog ulja dok ne postane staklast. Rajčice ogulite, narežite i dodajte u luk. Kuhajte 5–10 minuta. Dodajte usitnjeni bosiljak i sol. Još malo prokuhajte. Po potrebi razrijedite bujonom.



## Veganski bešamel umak

*2,5 dl sojinog ili kokosovog mlijeka  
2,5 dag luka  
4 dag margarina  
2 dag pšeničnog brašna  
1,5 dag mljevenih badema  
lovorov list  
sol*

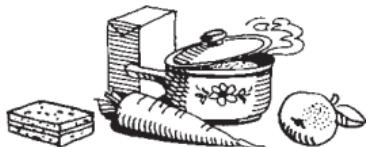
Luk očistite, sitno nasjeckajte i pirjajte na margarinu s malo vode dok ne postane staklast. Dodajte brašno, kratko propržite i zalijte sojnim ili kokosovim mlijekom. Uz stalno miješanje kuhajte na laganoj vatri. Dodajte začine i mljevene bade- me i dobro izmiješajte. Umak protisnite kroz cje- dilo.



## Sojin umak

*2 žlice sojinog brašna  
sojino mlijeko  
češanj češnjaka  
sol*

Sojino brašno lagano propržite na tavi, ali bez ulja. Postupno dolijevajte sojino mlijeko dok ne dobijete željenu gustoću, malo posolite i nastavite lagano kuhati dok se ne zgusne. Na kraju dodajte češnjak po želji.

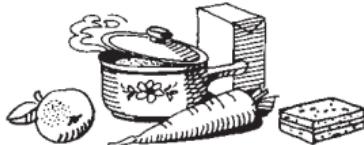


## Umak za sarmu

*1 žlica sojinog umaka  
1 žlica sojine krupice (griza)  
1 žlica maslinovog ulja  
1 žlica pirea od rajčice  
lovorov list  
ružmarin  
sol*

Stavite sve sastojke u posudu, malo ih prokuhajte i tim umakom prelijte sarne.

Sojin umak možete nabaviti i kao gotov proizvod u prodavaonicama zdrave hrane.



## Umak od paprike

*2–3 mesnate crvene paprike*

*3–4 češnja češnjaka*

*2,5 dl bujona ili vode*

*1–2 žlice maslinovog ili suncokretovog ulja*

Papriku ispecite u tavi i stavite u poklopljenu posudu. Neka malo odstoji pa je ogulite i izvadite sjemenke. Izmiksajte je s češnjakom. Ulijte tekućinu i ulje. Da bi umak bio kremast, dodajte čajnu žličicu gustina uz stalno miješanje.



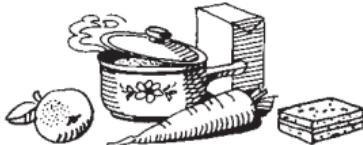
## Umak od kopra

*4 dag ulja  
4 dag brašna  
5 dag bujona  
vezica kopra  
vezica peršinovog lišća  
limunov sok  
sol*

U tavi ispržite brašno na suho da porumeni. Dodajte ulje, promiješajte i zalijte bujom. Ostavite da malo prokuha. Sitno nasjeckajte kopar i peršinovo lišće, dodajte limunov sok i sol te sve dobro promiješajte.

SOJA



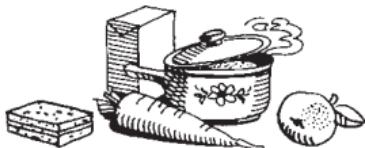


## Ø soji

Soja je vrlo hranjiva i jeftina namirnica. Koristimo je za pripremu sojinog mlijeka, jogurta, voćnih napitaka, namaza, tofuа (sojinog sira) i kao dodatak mnogim jelima. Bogata je lecitinom i bjelančevinama, pa je veoma dobra u dijetetskoj prehrani kod mnogih bolesti i u prehrani male djece (između ostalog i zbog čestih alergija na kravlje mlijeko).

### Važno!

Prehrambena vrijednost 1 kg soje odgovara količini od 3,5 kg govedeg mesa ili 6,5 l kravljeg mlijeka ili 58 kokošjih jaja.



## Kako kuhati soju

Zrna soje namočite tijekom noći u dvostrukoj količini vode. Soju treba namakati 12 sati. S namočene soje kožica se lako odvaja. Soju operite i po mogućnosti odvojite svu kožicu. Stavite je u ekspresni lonac, poklopite i kuhatite 20 minuta. Nakon toga možete soju lako vilicom zgnječiti i praviti popečke, koristiti zrnca za salatu ili ih smljeti za musaku s tjesteninom.

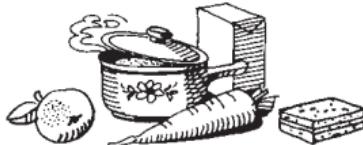
Od 1 kg namočene soje dobit ćete 2,25 kg biljnog mesa.

### Važno!

Jedna žlica sojinog brašna (1,5 dag) odgovara prehrambenoj vrijednosti jednog kokošjeg jajeta.

Dvije žlice sojinog brašna (3 dag) odgovaraju prehrambenoj vrijednosti oko 2,5 dl kravlјeg mlijeka.

Tri i pol žlice sojinog brašna (oko 5 dag) imaju prehrambenu vrijednost kao 12,5 dag mesa.



## Sojino brašno

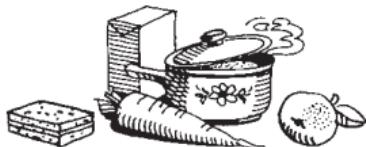
Sojino brašno možete koristiti kao dodatak jela. Za kolače ili neko drugo jelo koristite 10% sojinog i 90% punozrnog pšeničnog ili kukuruznog brašna.

Nakon 10–15 sati namakanja zrna soje možete osušiti krpom i peći u tavi ili pećnici bez ulja, uz stalno miješanje. Zrno smeljite u mlinčiću ili mikseru i dobit ćete sojino brašno.

Dodate li malo soli, možete je jesti poput kikirikija.

Želite li svjetlige brašno, soju uprzrite manje.

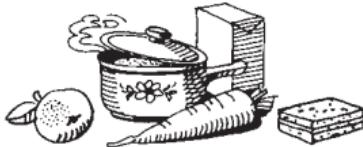
Želite li kavu od soje, sojino zrno uprzrite jače.



## Zamjena za jaja

Nakon dvanaestosatnog namakanja odstranite kožicu sa sojinih zrna, operite i stavite kuhati u ekspresni lonac 20 minuta. Ocijedite soju, stavite na lim i sušite u pećnici uz češće miješanje. Nemojte pržiti soju, nego je samo dobro osušite. Kad je dobro osušena, smeljite je u fini žuti prah. Takva soja dobro veže namirnice i punovrijedna je zamjena za jaja.

Prah stavite u staklenke, dobro zatvorite i čuvajte na hladnom mjestu. Pola sata prije upotrebe pomiješajte žlicu sojinog praha s trostrukim omjerom vode (1 : 3) i ostavite da se namoči. Ovom se smjesom može pohati povrće.



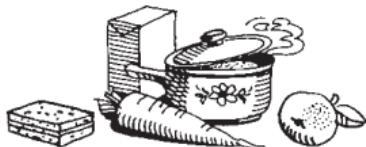
## Tofu – sojin sir

*1 šalica sojinog zrna  
3 šalice prokuhanе vode  
pola šalice gorke soli*

Nabubrenu soju (namočenu 10–15 sati) ispe-rite i miksaјte s prokuhanom vodom 1–2 minute. Procijedite kroz cjedilo i gazu.

Sojino mlijeko koje ste dobili kuhaјte 10 minuta uz stalno miješanje da ne iskipi. Skuhano mlijeko maknite s vatre i dodajte mu gorku sol. Više ne miješajte. Sirenje nastaje tijekom 10 minuta. U cjedilo stavite gustu gazu i polako ulijte sir. Ostavite da u gazi stoji cijelu noć. Da bi se brže ocijedio, možete ga nečim pritisnuti.

Ovim postupkom dobit ćete tofu, poznati sojin sir, koji u hladnjaku može stajati tjedan dana.



## Sojin jogurt

*1 l sojinog mlijeka  
0,5 dl kulture za kiseljenje  
malo soli*

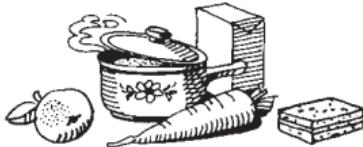
Za svaku litru sojinog mlijeka uzmite 0,5 dl kulture za kiseljenje (potražite u prodavaonica-ma zdrave hrane ili u ljekarnama). Sojino mlijeko zagrijte na 36 °C, malo posolite, stavite u posudu i držite na toplom mjestu dva do tri sata, sve dok sadržaj ne dostigne željenu gustoću.

Za ponovnu pripremu jogurta umjesto kulture za kiseljenje uzmite jednu šalicu ovog jogurta, a sve ostalo priređuje se kao što je opisano.

### Varijacije

Da biste dobili voćni jogurt, u sojino mlijeko pomiješajte komadiće voća.

Možete pomiješati i jednake dijelove sojinog mlijeka sa sokom od mrkve.



## Tijesto za rezance sa sojom

Tvrdo zamijesite 10% sojinog i 90% punozrnnog pšeničnog brašna s malo soli i vode. Ostavite tijesto da odstoji pola sata pokriveno, a zatim ga ponovno mijesite 10–15 minuta. Podijelite ga na manje dijelove, oblikujte i pospite brašnom svaki dio pa ostavite da odstoji oko 15 minuta pokriveno da se ne suši. Nakon toga svaki dio razvaljajte na željenu debeljinu i izrežite na uže ili šire rezance. Pobrašnjite, rastresite rezance i ostavite ih sušiti na platnu. Dalje postupajte kao s običnim tijestom.

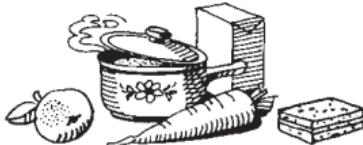


## Sojini rezanci

Od tofu-a, pšeničnog brašna, soli i malo vode zamijesite tvrdo tjesto. Razvaljajte ga i narežite na rezance. Kuhajte u slanoj vodi s malo ulja. Ocijedite i poslužite.

SALATE





## Salata od radiča s avokadom

*20 dag radiča  
2 zrela avokada  
1 luk  
4–5 žlica ulja  
2–3 žlice limunovog soka  
sol*

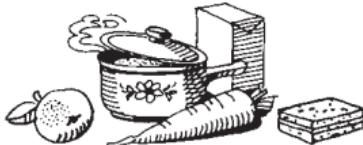
Radič očistite, operite i ocijedite. Ako su listovi veliki, prerežite ih. Avokado prepolovite, odstranite koru i košticu pa narežite na listiće. Od luka, ulja, soli i limunovog soka napravite u mikseru preljev za salatu i njime prelijte radič s avokadom. Lagano izmiješajte.



## Salata od celeria

*1 celerov korijen  
2–3 žlice ulja  
sok od jednog i pol limuna  
sol  
malo vode*

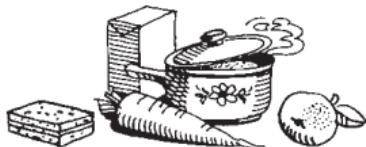
Celer sitno naribajte. Dodajte limunov sok, sol i malo vode. Sve dobro izmiješajte i ostavite da odstoji 1 sat prije posluživanja.



## Salata od krumpira

*1 kg krumpira  
2 glavice luka  
3 kisela krastavca  
2 žlice limunovog soka  
1 žlica maslinovog ulja  
2 žlice suncokretovog ulja  
2 žlice vode  
vezica peršinovog lišća  
sol*

Krumpir skuhajte u ljusci, ogulite i narežite na ploške. Luk nasjeckajte sitno ili kao za salatu (po želji). Krastavce narežite na kockice. Sve zajedno lagano izmiješajte. Limunov sok ulijte u vodu, dodajte uljâ i sol, promiješajte i prelijte po salati. Salatu pospite nasjeckanim peršinom.



## Salata od riže s ananasom

*20 dag divlje riže*

*8 dl bujona*

*7 kolutova ananasa iz limenke, ili svježeg*

*25 dag kiselog kupusa*

*1 glavica crvenog radiča*

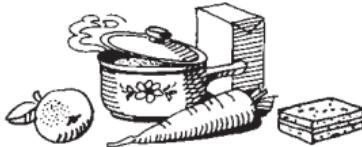
*1 žlica bundevinih sjemenki*

*1 žlica suncokretovih sjemenki*

*sok od pola limuna*

*sol*

Skuhajte rižu u bujoni. Ananas nasjeckajte na kockice. Kiseli kupus usitnite sjeckanjem. Radiču pažljivo odstranite listove, operite ih i odložite na stranu. Sredinu koja je ostala narežite na rezance. Sjemenke propržite na tavi bez ulja. Pomiješajte zajedno ananas, kiseli kupus, rižu i sitno nasjeckani crveni radič. Napravite preljev od ananasovog i limunovog soka, ulja i soli. Salatu poslužite na listovima radiča i pospite suncokretovim i bundevinim sjemenkama.



## Salata od mrkve s jabukom

*50 dag mlade mrkve*

*1 sojin jogurt*

*3 kiselkaste jabuke*

*2 žlice limunovog soka*

*malo celerove soli*

*malo mljevenog kokosa*

Jabuke krupno naribajte, dodajte sojin jogurt, limunov sok i sol. Dobro izmiješajte. I mrkvu krupno naribajte i pomiješajte sa smjesom. Dodajte malo kokosa (po ukusu) i lagano dobro izmiješajte.

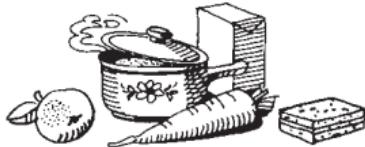


## Salata od svježe cikle

*2 cikle  
2 jabuke  
1 banana*

Ciklu i jabuke krupno naribajte. Bananu na-režite na kolutove. Pomiješajte sve zajedno i začinite po ukusu.

Umjesto banane, u istom omjeru možete pri-premati ciklu, jabuku i mrkvu.



## Salata od kukuruza s paprikom

*2 crvene paprike  
1 zelena paprika  
20 dag kuhanog kukuruza  
2–3 žlice ulja  
1 žličica maslinovog ulja  
1 žlica limunovog soka  
1 manji luk  
vlasac  
sol*

Najprije napravite preljev od ulja, limuna, luka, vlasca i soli. Paprike narežite na rezance i dodajte u preljev, a zatim ocijedeni kukuruz. Lagano izmiješajte.



## Salata od sojinih izdanaka

*2 šalice sojinih izdanaka*

*1 luk*

*pola male glavice bijelog kupusa*

*3–4 mrkve*

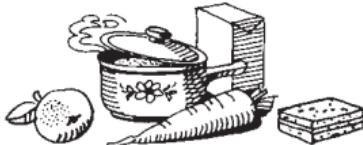
*limunov sok*

*sol*

*peršinovo lišće*

*celerovo lišće*

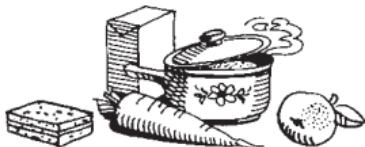
Sojine izdanke prije uporabe malo propirjajte ili kratko blanširajte (budući da neki ljudi ne podnose svježu soju). Luk i kupus sitno nasjecakjte, mrkvu sitno naribajte i sve dodajte izdancima. Lagano izmiješajte, posolite, dodajte na-sjeckano peršinovo i celerovo lišće i malo zakiselite limunovim sokom.



## Salata od zrnja raži

*30 dag raži  
1 crvena paprika  
1 zelena paprika  
1 kiselkasta jabuka  
1 srednji luk  
1 češanj češnjaka  
2–3 žlice maslinovog ulja  
2 žlice limunovog soka  
biljna sol*

Namočite raž tijekom noći. Sutradan je kuhanje 1 sat. Paprike i jabuku narežite na kockice ili štapiće. Sitno nasjeckajte češnjak i luk. Ohladite kuhanu raž, dodajte sve sastojke koje ste pripremili, pouljite, posolite, lagano izmiješajte i poslužite.



## Salata od riže

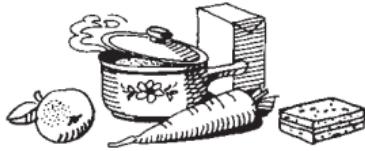
- 1 šalica neglazirane riže  
2,5 šalice vode  
1 veći luk  
2–3 kisela krastavca  
1 velika jabuka  
8 dag kockica ananasa  
8 dag skuhanih šampinjona  
8 dag mladog kuhanog graška*

Rižu očistite i skuhajte u 2,5 šalice vode. Ananas, jabuku i krastavce narežite na kockice, luk sitno nasjeckajte i sve zajedno promiješajte.

### Preljev

- 2–3 žlice sojinog jogurta  
2–3 žlice limunovog soka  
2–3 žlice jabučnog sirupa  
2–3 žlice suncokretovog ulja  
sol*

Sojin jogurt izmiješajte sa solju. Dodajte limunov sok, jabučni sirup i suncokretovo ulje.



## Evin a salata

*1 svježa jabuka  
1 manji celerov korijen  
2 koluta ananasa  
1 banana*

### Preljev

*pola šalice sojinog jogurta  
sok od pola limuna*

Celer krupno naribajte, a ananas, jabuku i bananu nasjeckajte. Sve lagano promiješajte. Pomi-ješajte jogurt s limunovim sokom i prelijte preko salate. Ako je salata kisela, možete dodati sme-di ili grožđani šećer.

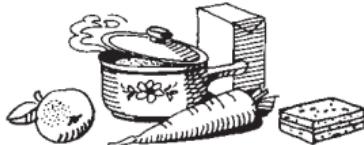
Poslužite na listu zelene salate ili smjesom na-punite rajčice.



## Salata od mrkve i ananasa

*40 dag mrkve  
20 dag ananasa  
pola šalice mljevenog kokosa*

Mrkvu naribajte, a ananas (iz limenke ili svježi) narežite na kockice. Ako je ananas iz limenke, u salatu ulijte i sok. Dodajte mljeveni kokos, lagano izmiješajte i poslužite.



## Salata od rajčica s komoračem

*30 dag komoračevog korijena*

*35 dag rajčica*

*vezica mladog luka*

*vezica peršinovog lišća*

*maslinovo ulje ili umak od oraha*

Komoračev korijen prerežite napolja i narežite na tanke listiće. Mladi luk nasjeckajte na kolutice, a rajčice na kocke. Dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće. Lagano izmiješajte i prelijte maslinovim uljem ili umakom od oraha s limunom.



## Salata od soje

*1 šalica kuhane soje*

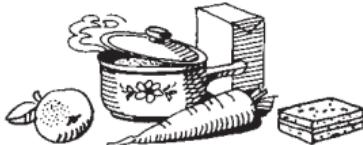
*1 manji luk*

*limunov sok*

*ulje*

*sol*

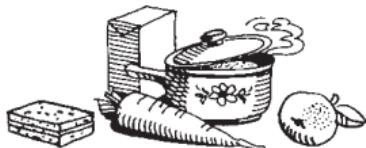
Skuhanoj soji odstranite kožicu i ohladite je. Luk sitno nasjeckajte i dodajte u soju. Sol, limunov sok i ulje dodajte po ukusu. Sve zajedno izmiješajte i poslužite.



## Miješana salata

*1 krastavac srednje veličine  
2 paprike (crvene, zelene, žute)  
4 rajčice  
1 glavica luka  
2 žlice maslina  
limunov sok  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

Krastavce narežite na kolutove, a papriku i luk na rezance. Masline sitno nasjeckajte, rajčice narežite na kriške i sve lagano izmiješajte. U limunov sok dodajte sol i ulje, promiješajte, prelijte po salati i još jednom lagano izmiješajte. Poslužite.

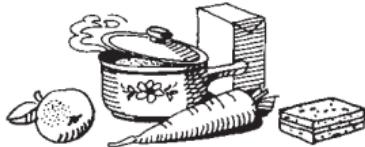


## Salata od kiselog kupusa

*40 dag kiselog kupusa  
10 dag zrna pšenice  
1 luk  
2 jabuke  
4 žlice maslinovog ulja  
bosiljak  
malo kumina*

Pšenicu namačite 10 sati pa je isperite u cje-  
dilu i kuhanjte 45 minuta, ali na laganoj vatri na-  
kon što prokuha (kuhanjte bez soli, jer brže omek-  
ša). Ocijedite i ohladite.

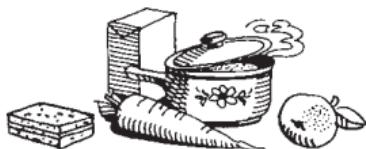
Kiseli kupus narežite na rezance, a luk usit-  
nite. Jabuke narežite na kockice, začinite uljem,  
bosiljkom i kuminom. Sve dodajte u pšenicu i  
lagano izmiješajte. Ostavite da odstoji jedan sat  
prije posluživanja.



## Salata od kelja

*1 manja glavica kelja  
1 manja limenka kukuruza ili  
1 klip kukuruza šećerca ili bijelog kukuruza  
vlasac  
vezica peršinovog lišća  
ulje  
sol*

Kelj narežite, skuhajte na lešo i ocijedite. Ku-kuruz također ocijedite (klip morate svakako sku-hati pa zrnje odvojiti) i dodajte u kelj. Lagano izmiješajte. Dodajte sitno nasjeckani vlasac i per-šinovo lišće, ulje i sol pa lagano sve izmiješajte.

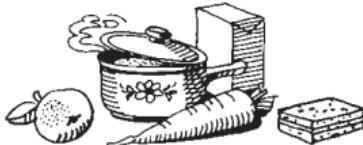


## Salata od bijelog kupusa

*45 dag kupusa  
1 vezica mladog luka  
2–3 jabuke (oko 40 dag)  
3–4 žlice limunovog soka  
3–4 žlice čičkovog ulja  
1 dl sojinog vrhnja  
5 dag prepečenog sezama  
pola celerovog korijena*

Kupus sitno naribajte, malo posolite i lagano prognječite da omekša. Celerov korijen narežite na listiće. Mladi luk nasjeckajte na kolutiće. Jabuke ogulite, narežite na listiće i prelijte sokom od pola limuna da ne potamni.

Od sojinog vrhnja, ostatka limunovog soka i ulja napravite preljev. Ulje dolijevajte postupno, kao kad pravite majonezu. Ako preljev nije dovoljno slan, dodajte malo biljne soli. Preljev lagano pomiješajte s povrćem, pospite sezamom i poslužite.



## Salata od celeria i jabuka

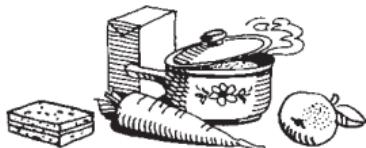
*35 dag celerovog korijena*

*35 dag kiselih jabuka*

*2–3 žličice bademovog namaza  
malo vode*

Celerov korijen naribajte sitno, a jabuke krupnije. S malo vode razrijedite bademov namaz, dodajte u izmiješanu salatu i još jednom lagano promiješajte.

Umjesto bademovog namaza možete kao zamjenu koristiti ulje.



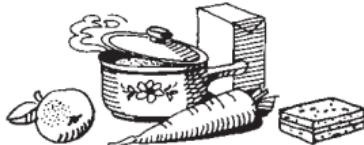
## Preljev za salate

*sojin jogurt  
malo limunovog soka  
timijan  
ulje  
sol*

Sve dobro izmiješajte ili izmixsajte i prelijte po salati.

KRUH



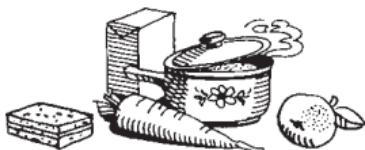


## Kruh od punozrnog pšeničnog brašna

Priloženi recept je samo osnova. Za uravnoteženu opskrbu bjelančevinama ne bi trebalo više od 1/3 pšeničnog brašna zamijeniti drugim žitaricama. Brašno od mahunarki može se dodati u sasvim malim količinama, oko pola šalice na 1 kg punozrnog brašna.

*1 kg punozrnog pšeničnog brašna  
1 paketić suhog kvasca  
1,5 žlica soli  
9 dl mlake vode  
1 jabuka (po želji)  
pola šalice grožđica*

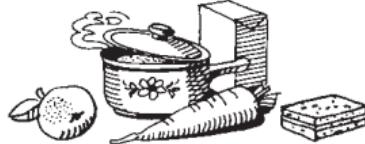
Stavite u brašno suhi kvasac i sol te dobro promiješajte. U mikseru izmiksajte jabuku i groždice, dodajte u brašno i kuhačom miješajte dok ne utrošite svu vodu. Smjesu podijelite u dva dijela na pobrašnjenoj dasci za miješenje. (Stroj za miješenje može bitno olakšati posao. Ako ga



nemate, onda svaku polovicu tijesta zasebno mijesite ručno.) Uvijek pospite malo brašna da se tijesto ne lijepi. Ako je tijesto pretvrdo, umočite ruke u vodu i dalje mijesite bez dodavanja brašna. Mijesite dok se tijesto ne počne razvlačiti kao guma. To je vrlo važno, jer kruh ne može uspjeti ako se gluten u potpunosti ne razvije.

Tijesto stavite u veliku zdjelu na toplo mjesto, prekrijte ga i pustite da se diže dok se ne udvostruči. Zatim ga još jednom kratko premijesite, podijelite na dva dijela i stavite u pripremljene posude za pečenje, namazane maslinovim ili običnim uljem da biste kruh lakše istresli iz posuda kad je pečen.

Prvih 10 minuta pecite ga na 240 °C, pa zatim 10 minuta na 200 °C i posljednjih 30 minuta na 180 °C. Vrijeme pečenja se produljuje ako su kruhovi veći.



### Varijacije

Ovaj recept možete koristiti za pravljenje tijesta za pizzu ili peciva za hamburger.

Tijesto može biti zaslađeno datuljama, grožđicama ili bananama.

Za raženi kruh koristite 1/3 fino mljevenog raženog brašna i 2/3 punozrnog pšeničnog brašna te manje vode (oko 8 dl). Tijesto ne stavljajte u posude, nego pravite okruglaste kruščice i položite ih na pouljeni lim. Prije nego ga drugi put ostavite da se diže, tijesto zarežite 1 centimetar.

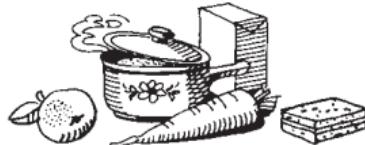


## Kruh sa sjemenkama

*1 kg brašna T500  
50 dag pšeničnog punozrnog brašna  
1 žlica sojinog brašna  
pola žlice soli  
1 kockica svježeg kvasca  
3 žlice ulja  
12,5 dl mlake vode  
sezamovo sjemenje  
suncokretovo sjemenje  
laneno sjemenje  
bundevino sjemenje*

Razmutite paketić kvasca u mlakoj vodi s malo smeđeg šećera i malo brašna te ostavite na top-lom mjestu da kvasac počne djelovati. U posudu u kojoj ćete mijesiti stavite brašna i izmiješajte ga sa sjemenkama. Napravite udubljenje u sredini i dodajte sol.

Kad se kvasac podigne, dodajte ih u udubljenje, a zatim ulijte ulje. Ulijevajte mlaku vodu i počnite mijesiti. Tijesto trebate dobro umijesiti. Možete ga ostaviti u posudi u kojoj ste ga



mijesili pa ga nakon pola sata ponovno premješiti ili ga odmah staviti u namazane kalupe i prekriti. Kalupe punite samo dopola, jer tijestu treba prostora za dizanje.

Kad tjesto dvostruko naraste, stavite ga u pećnicu zagrijanu na 220 °C. Prvih pola sata pecite na 220 °C, a zatim još četrdesetak minuta na 200 °C. Zasigurno svaka domaćica poznaje svoju pećnicu pa stoga vodite računa da kruh okrećete kako ne bi izgorio.

Kad je kruh pečen, izvadite ga iz kalupa, stavite na rešetkastu podlogu i prekrijte tankom kuhinjskom krpom. Poželjno je da kruh odstoji prije upotrebe barem 6 do 10 sati.



## Ječmeni i zobeni kruh

*2 šalice punozrnog pšeničnog brašna*

*2 šalice brašna T500*

*1 šalica ječmenog brašna*

*1 šalica zobenog brašna*

*2 žlice sojinog brašna*

*1 žlica lanenog sjemenja*

*1 kocka svježeg kvasca*

*pola šalice ulja*

*2 žlice soli*

*smeđi šećer*

*malo kumina*

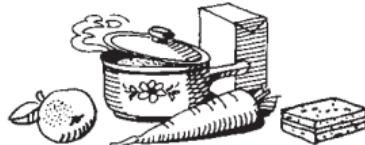
*mlaka voda*

Razmutite kvasac u mlakoj vodi s malo smeđeg šećera i nekoliko žlica brašna. Ostavite na topлом da naraste. U posudu u kojoj ćete mijesiti stavite sva brašna zajedno s lanenim sjemenjem i malo kumina. Sve dobro izmiješajte. Napravite udubljenje pa dodajte prigotovljeni kvasac, ulje i sol.

Počnite mijesiti dolijevajući mlaku vodu. Tijesto dobro umijesite da bude glatko. Možete ga

## KRUH

---



ostaviti u istoj posudi da se udvostruči pa ga ponovno premijesiti i razdijeliti na tri dijela.

Kruhove stavite poprijeko u pouljeni lim, prekrijte i ostavite da se udvostruče. Pecite 15 minuta na  $220\text{ }^{\circ}\text{C}$ , a zatim još pola sata na  $200\text{ }^{\circ}\text{C}$ .



## Ječmeni kruh

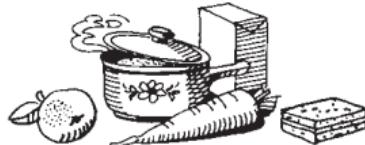
*75 dag punozrnog ječmenog brašna  
20 dag brašna T500  
1 žlica sojinog brašna  
3 žlice ulja  
1 kockica svježeg kvasca  
1 žličica smedeg šećera  
mlaka voda  
sol*

Kockicu svježeg kvasca razmutite sa žličicom smedeg šećera i žlicom brašna u šalici s mlakom vodom. Ostavite na topлом mjestu da kvasac uskisne. Sva brašna promiješajte u zdjeli za miješanje, napravite udubljenje pa ulijte uskisli kvasac, sol i ulje. Uz postupno dolijevanje mlake vode mijesite tijesto sve dok se ne odlijepi od stijenke posude. Izvadite ga na pobrašnjenu dasku i još mijesite. Vratite tijesto u pobrašnjenu posudu, pokrijte i ostavite da se udvostruči.

Nakon toga opet ga istresite na pobrašnjenu dasku i mijesite još nekoliko minuta, a zatim podijelite u dva dijela i stavite u dva pouljena ka-

## KRUH

---



lupa. Prekrijte ga pa pustite da ponovno naraste, a zatim stavite peći u zagrijanu pećnicu. Pecite na  $200^{\circ}\text{C}$  oko 45 minuta, ovisno o pećnici. Kad je pečen, kruh treba biti lagan. Izvadite ga i stavite na rešetkastu podlogu zbog hlađenja.

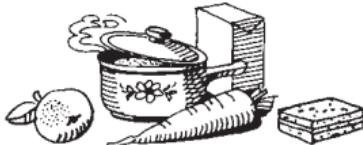


## Raženi kruh

- 2 šalice punozrnog pšeničnog brašna  
1 šalica brašna T500  
2,5 šalice raženog brašna  
1 žlica soli  
1 žlica komoračevog sjemena  
2 šalice mlake vode  
1 kocka svježeg kvasca  
2 žlice ulja*

Kvasac razmutite u mlakoj vodi s malo smedeg šećera i 2 žlice brašna. Ostala brašna dobro izmiješajte s mljevenim komoračevim sjemenom u posudi u kojoj ćete mijesiti. Napravite udubljenje, stavite sol i kvasac, mlaku vodu i ulje. Dobro umijesite. Ako je tijesto pretvrdio, ulijte još mlake vode. Tijesto dobro umijesite i ostavite u posudi da raste. Premijesite ga dva puta.

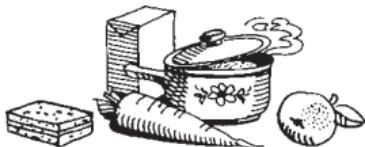
Kad tijesto ponovno naraste, premijesite ga na dasci i podijelite u dva dijela. Oblikujte dva okrugla kruha i stavite u pouljeni lim. Kad se opet udvostruči, stavite ga peći u početku na jačoj vatri, a onda na slabijoj. Pecite 45 minuta.



## Kukuruzni kruh

*2 šalice kukuruznog brašna  
1 šalica rižinog brašna  
1 šalica krumpirovog brašna  
1,5 kockica svježeg kvasca  
trećina šalice smeđeg šećera  
trećina šalice ulja  
1 žlica soli  
4 šalice tople vode  
pola šalice mineralne vode*

Kvasac razmutite u toploj vodi sa šećerom i žlicom rižinog brašna. Kad nabuja, dodajte sve ostale sastojke i dobro promiješajte. Tijesto istrešite u namazani lim, pokrijte i ostavite da se udvostruči. Pecite u zagrijanoj pećnici na umjerenoj temperaturi tridesetak minuta.



## Kruh sa suhim voćem

50 dag punozrnog pšeničnog brašna

50 dag pšeničnog brašna T500

1 kockica svježeg kvasca

1 žličica smedeg šećera

3 žlice ulja

7 suhih smokava

10 suhih šljiva

7 suhih marelica

10 dag grožđica

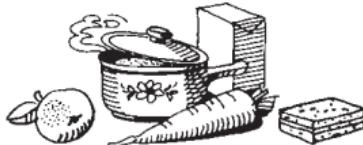
1 šalica badema, lješnjaka, oraha

mlaka voda

sol

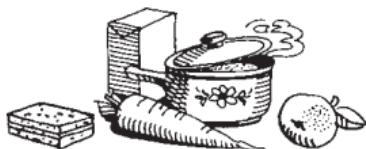
Kocku svježeg kvasca i žličicu smedeg šećera rastopite u šalici s mlakom vodom. U posudu za miješenje stavite oba brašna i dobro izmiješajte. Napravite udubljenje pa ulijte kvasac i ulje. Dodajte malo soli, pa uz lagano dolijevanje mlake vode počnite mijesiti. Tijesto ne smije biti tvrdo. Mijesite ga dok se ne odlijepi sa stijenki posude.

Kad ste tako dobro umijesili tijesto, dodajte sitno nasjeckane smokve, suhe šljive i marelice



(dakako, bez koštica), grožđice te mljevene bade, lješnjake i orahe – pa opet mijesite. Kad je sve dobro umiješeno, tijesto možete podijeliti u dva dijela i staviti u namazane kalupe. Pokrijte i ostavite da se tijesto udvostruči.

Pecite u zagrijanoj pećnici na  $185\text{ }^{\circ}\text{C}$  dok se dobro ne ispeče.



## Kako kuhati žitarice?

### **Kukuruzna prekrupa**

Zakuhajte 20 dag prekrupe, 1 l vode i 1 žličicu soli. Poklopite i kuhajte još 30 minuta na slaboj vatri.

### **Neglazirana riža**

Očistite i operite 20 dag riže i zakuhajte u 5 dl vode posoljene s pola žličice soli. Poklopljeno kuhajte na slaboj vatri oko 1 sat (dok sva voda ne ispari). Nemojte miješati!

### **Pšenica**

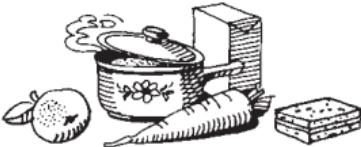
Pšenicu očistite i operite u cjedilu prethodne večeri. U 7,5 dl vode zakuhajte 20 dag pšenice. Kuhajte na slaboj vatri jedan sat. Ostavite da stoji preko noći. Sutradan još jednom kuhajte na slaboj vatri dok zrnje ne popuca.

### **Proso**

Zakuhajte 20 dag prosa i pola žličice soli u litri vode. Poklopite i kuhajte 1 sat na slaboj vatri.

NAMAZI





## Veganska majoneza

*pola šalice oguljenih badema*

*1 šalica vode*

*četvrt šalice limunovog soka*

*pola žličice češnjaka u prahu*

*pola žličice luka u prahu*

*1 žličica soli*

*1 veliki krumpir kuhan u ljusci*

Najprije fino izmiksajte bademe i vodu. Dodajte sve ostale sastojke i dobro izmiksajte u "majonezu".

Umjesto badema možete koristiti indijski orah ili suncokretove sjemenke. Krumpir možete zamijeniti s pola šalice kuhanog prosa, palente ili riže.



## Sir od indijskog oraha (1)

*25 dag indijskog oraha*

*3 dl vode*

*1 dl limunovog soka*

*4 žlice kvaščevih pahuljica*

*1 žlica luka u prahu ili*

*1 žlica svježe nasjeckanog luka*

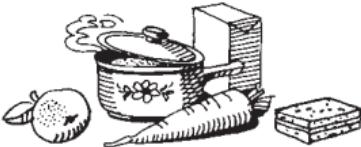
*malo češnjaka u prahu ili*

*1 česanj češnjaka*

*sol*

Izmiksajte indijski orah, limunov sok, kvaščeve pahuljice, luk, češnjak i malo soli. Ulijte 3 dl vode i još dobro izmiksajte. Stavite u hladnjak da se zgusne.

Ovaj sir možete stavljati umjesto kravljeg sira na pizzu, tost, povrće i koristiti ga s tjesteninom.



## Sir od indijskog oraha (2)

*1 šalica vode  
pola šalice sezama  
pola šalice mljevenog indijskog oraha  
četvrt šalice kvaščevih pahuljica  
trećina šalice slatke mljevene paprike  
1 žličica soli  
1 žličica luka u prahu  
četvrt žlice češnjaka u prahu  
limunov sok*

U mikseru najprije izmiksajte sezam s vodom, dodajte orahe, pahuljice i ostale sastojke. Sve zajedno izmiksajte i stavite u hladnjak.

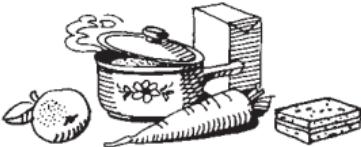


## Namaz od avokada

*2 zrela avokada  
1 žlica limunovog soka  
pola žličice soli  
prstohvat češnjaka u prahu  
1 deblja kriška rajčice  
2 žličice luka*

Ogulite avokado, odstranite koštice i izmiksajte. Dodajte usitnjeni luk i ostale sastojke i dobro promiješajte. Stavite smjesu u hladnjak i pokrijte da avokado ne potamni.

Namaz možete razrijediti vodom te koristiti kao preljev za salatu.



## Namaz od suncokreta i riže

*1 šalica prokuhanе neglazirane riže  
četvrt šalice suncokretovih sjemenki*

*1 šalica vode*

*3 žlice limunovog soka  
četvrt žličice luka u prahu*

*mravinac*

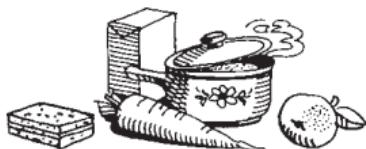
*ružmarin*

*kopar*

*češnjak u prahu*

*pola žličice soli*

Sve sastojke dobro izmiksajte. Ako smjesa nije dovoljno gusta, dodajte još suncokretovih sjemenki ili prokuhanе neglazirane riže.



## Namaz od suncokreto

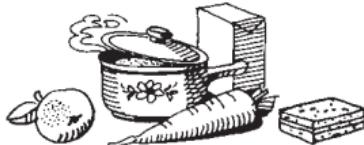
*5 dag suncokretovih sjemenki*

*8 dag margarina*

*2 dag pšenice*

*4 dl vode ili bujona*

Pšenicu navečer namočite. Suncokretove sjemenke propecite na tavi bez ulja. Namočenu pšenicu isperite, dodajte 4 dl bujona i kuhajte dok voda ne ispari. Izmiksajte u pire zajedno sa suncokretom, ali pola žlice suncokretovih sjemenki ostavite cijele. U rashladenu masu dodajte prethodno izrađen margarin. Posolite biljnom solju i dodajte malo slatke crvene paprike. Sve dobro izmiješajte.



## Namaz od prosa

*1 šalica toplog kuhanog prosa  
trećina šalice kuhane mrkve  
trećina šalice vrele prokuhane vode  
trećina šalice mljevenog kokosa  
tričetvrt žličice soli*

Miksajte kokos i vruću vodu, dodajte ostale sastojke i sve dobro izmiksajte. Ako je pregusto, dodajte još prokuhane vrele vode.

Za voćni namaz umjesto mrkve možete koristiti svježu naranču, marelice, breskve ili koje drugo voće.



## Marmelada od šljiva

*10 dag suhih šljiva bez koštica*

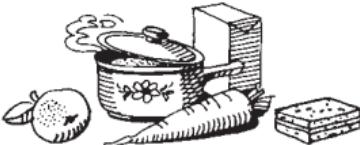
*0,8 dl vode*

*limunov sok*

*vanilija*

*malo smeđeg šećera*

Suhe šljive ostavite tijekom noći namočene u vodi. Sutradan ih protisnite i dodajte ostale sastojke. Ovako pripremljen namaz može se održati u hladnjaku i do tri tjedna.



## Slatki namaz

*15 dag margarina  
 6–8 suhih smokava  
 4 dag nasjeckanih lješnjaka  
 4 dag nasjeckanih badema  
 4 žlice grožđanog šećera  
 1 žlica limunovog soka  
 3 žlice kokosa u prahu ili rogača  
 malo vanilije*

Smeljite smokve. Nasjeckane lješnjake i bade-  
me prepecite na tavi pa još usitnite u mikseru i  
ohladite. Smokve stavite u posudu, dodajte ohla-  
đene bademe i lješnjake, izrađeni margarin i sve  
ostale sastojke. Dobro izmiješajte i pustite da ne-  
koliko sati odstoji. Namaz može stajati u hladnja-  
ku najmanje 4 dana.

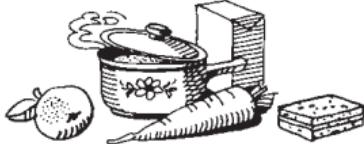


## Namaz sa sezalom

*25 dag sezama  
pola žličice vanilijinog šećera  
2–3 žlice grožđanog šećera  
1 vrećica šлага (koji se priprema s vodom)  
70 dag pšenice*

Pšenicu operite i stavite da klijira 2–3 dana. Sezam malo propecite u tavi, ali bez ulja, i smelihte u mikseru. Proklijalu pšenicu ocijedite i zasebno izmiksajte. Šlag istucite s vodom. Spojite sve zajedno s ostalim sastojcima i dobro izmiješajte.

Umjesto pšenice možete koristiti suhe pšenične izdanke, ali u znatno manjoj količini (2–3 žlice).



## Namaz od maslina

*30 dag crnih maslina (bez koštica)*

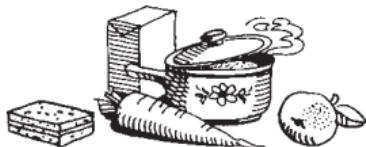
*15 dag oguljenih badema*

*4 dag kiselih kapara*

*2 žlice maslinovog ulja*

Masline izmiksajte s kaparima. Dodajte smljene bademe i maslinovo ulje i dobro izmiješajte.

Možete koristiti i zelene masline. Umjesto maslinovog ulja možete upotrijebiti 2 žlice margarina.



## Namaz od mrkve

*25–35 dag mrkve*

*5 dag luka*

*1 žlica ulja*

*4–5 žlica bujona*

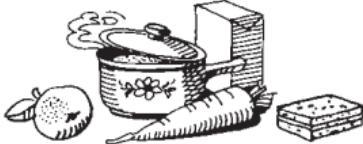
*3 dag bundevinih sjemenki*

*pola žličice soli*

*2 žlice margarina*

Mrkvu i luk naribajte i lagano pirjajte na ulju dolijevajući bujon. Poklopite i pirjajte još 10–15 minuta.

Oljuštene bundevine sjemenke propecite na tavi bez ulja pa krupno smeljite. Margarin malo izradite. Sve sastojke dobro izmiješajte. Možete staviti malo slatke i ljute crvene paprike.



## Margarin s orasima

*20 dag margarina*

*6,5 dag oraha*

*4 žlice zobenih pahuljica*

*1 češanj češnjaka*

*1 žlica soli*

Orahe fino smeljite. Maslac izradite, a češnjak protisnite. Dodajte ostale sastojke i dobro izmiješajte.

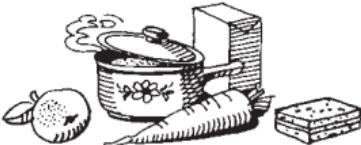


## Namaz od badema s celerom

*1 žlica mljevenih badema  
malo vode  
sol*

*četvrt žlice suncokretovog ulja  
limunov sok  
1 manji celerov korijen*

Stavite u posudu bademe, vodu i sol. Miješajte stalno dolijevajući suncokretovo ulje. Dodajte limunov sok i promiješajte. Očišćeni celerov korijen sitno naribajte, dodajte u smjesu i sve dobro izmiješajte.



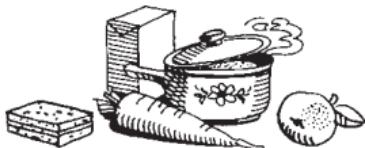
## Namaz od soje i oraha

*pola šalice mljevenih oraha  
pola šalice suncokretovih sjemenki  
pola šalice kuhane soje u zrnu  
pola šalice pahuljica kvasca  
malo bujona  
četvrt šalice margarina  
sol*

Sve sastojke, osim margarina, izmiksajte u jednoličnu masu. Dodajte margarin i još jednom kratko izmiksajte. Stavite u hladnjak da se namaz sasvim ohladi i poslužite.

### Varijacije

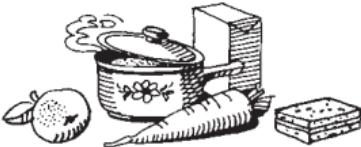
- dodajte nekoliko sitno nasjeckanih šampinjona ispečenih u tavi bez ulja,
- možete dodati sitno nasjeckani češnjak,
- možete dodati nasjeckane masline itd.



## Namaz od slanutka i pistacije

*1 šalica kuhanog slanutka  
pola šalice pistacija  
pola žličice soli  
2 žličice zobenih pahuljica*

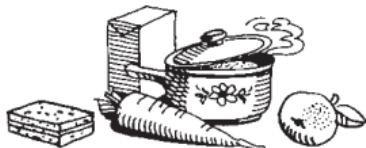
Smeljite pistacije i zobene pahuljice, dodajte ostale sastojke, izmiksajte i poslužite.



## Namaz od nedozrele pšenice

*12 dag mljevene nedozrele pšenice  
 3 dl vode  
 2 žlice lecitin granulata  
 2 žlice sojinog mlijeka  
 10 dag luka  
 1 češanj češnjaka  
 limunov sok  
 sol  
 mažuran  
 10 dag margarina*

Namočite sitno smljevenu nedozrelu pšenicu i kuhajte je pola sata. Lecitin s mlijekom izmiksajte u kremu i dodajte usitnjeni luk i češnjak te još izmiksajte, a zatim sve izmiješajte s kuhanom i rashlađenom nedozrelom pšenicom. Začinite limunovim sokom i začinima, a na kraju dodajte izrađeni margarin. Sve dobro izmiješajte. Ostavite u hladnjaku, a prije posluživanja po potrebi dodajte još začina.



## Orašasti namaz za djecu

*15 dag margarina*

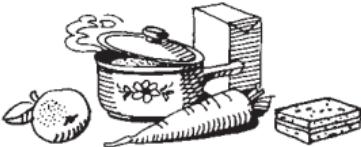
*7 dag smeđeg šećera*

*5 dag mljevenih orašastih plodova*

*(lješnjaci, bademi, orasi)*

*5 dag lecitin granulata*

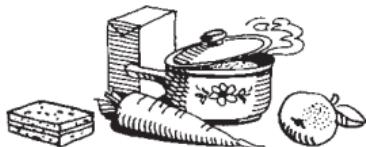
Najprije izmiksajte orašaste plodove i granulat, dodajte šećer i margarin, još jednom dobro izmiksajte i poslužite.



## Namaz od slanutka

*10 dag slanutka  
10 dag sezamove kreme  
2 žlice maslinovog ulja  
polo žličice začinske soli  
3 žlice začinskog bilja  
2 češnja češnjaka  
1 mala glavica luka  
10 dag kiselih krastavaca*

Namačite slanutak 24 sata tako da ga ocijedite nakon 12 sati i dobro isperete, ulijete svježu vodu i ostavite još 12 sati u vodi. Vodu ocijedite, slanutak dobro isperite i usitnite u mikseru. Dodajte sezamovu kremu, ulje, sol, začinsko bilje i usitnjeni češnjak. Još jednom izmiksajte. Smjesu istresite u posudu, dodajte sitno nasjeckani luk i krastavce i dobro promiješajte. Ostavite u hladnjaku nekoliko sati.

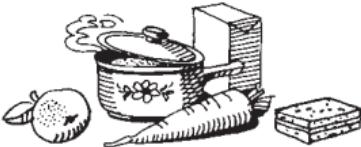


## Namaz od tofu-a

*15 dag tofu-a  
2 žlice sojinog mlijeka  
1 češanj češnjaka  
polo vezice bosiljka  
vezica vlasca  
2–3 crvene rotkvice  
1 žlica limunovog soka  
sol*

Ocijedite tofu i s mlijekom napravite pire. Češnjak protisnite. Začinsko bilje sitno nasjeckajte. Rotkvice operite i narežite na kockice. Sve zajedno izmiješajte s tofuom i začinite po ukusu.

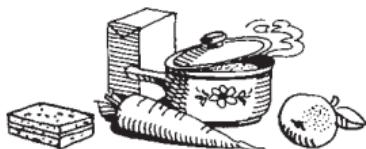
Rotkvice možete zamijeniti kiselim krastavcima ili maslinama.



## Suncokretov maslac

*1 šalica suncokretovih sjemenki  
četvrt šalice očišćenog sezama  
0,5 dl vode (po potrebi i više)  
začinsko bilje  
češnjak  
sol*

Suncokretove sjemenke i sezam zasebno propržite na tavi i smeljite. Stavite u mikser i s 0,5 dl vode dobro izmiksajte. Dodajte ostale sastojke i još promiksajte. Po želji češnjak možete i izostaviti.



## Vegetarijanski sirni namaz

3 žlice agar-agara

1,5 šalica hladne vode

1 šalica indijskog oraha ili oguljenih badema

1 šalica tople vode

1,5 žličica soli

1 žličica luka u prahu

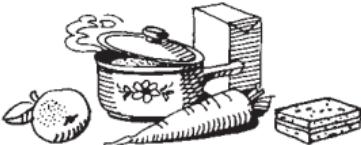
1 žličica češnjaka u prahu

3 žlice limunovog soka

četvrt šalice kvaščevih pahuljica

Agar-agar razmutite u hladnoj vodi i kuhajte 2 minute. Ostale sastojke fino izmiksajte i uz miksanje dodajite agar-agar. Dobiveni vrući sirni namaz stavite u male posude i ohladite. Prije posluživanja istresite iz posuda.

Sir je čvrst za rezanje, ali se može mazati. U grčkoj salati može zamijeniti ovčji sir. Možete mu dodati kumin ili začinsko bilje. Dodate li crvenu papriku, dobit ćete crveni sir.



## Namaz od soje i oraha

*pola šalice sitno mljevenih oraha  
pola šalice suncokretovih sjemenki  
pola šalice margarina  
pola šalice kuhane soje  
nekoliko zapečenih šampinjona  
češnjak  
sol*

Izmiksajte posebno soju, a posebno suncokretove sjemenke. Sjedinite obje smjese, dodajte ostale sastojke i sve zajedno izmiksajte dok ne postane jednolična smjesa. Ako je pregusto, dodajte još margarina.



## Namaz od soje i heljde

*15 dag soje u zrnu*

*18 dag heljde*

*2–3 žlice zobenih pahuljica*

*2–3 žlice rižinih pahuljica*

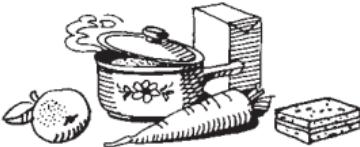
*1 žlica naribanog celerovog korijena  
vezica peršinovog lišća*

*1 žlica soli*

*1 žlica pivskog kvasca  
sezamovo sjemenje*

Namočite soju tijekom noći, ogulite kožicu i skuhajte u slanoj vodi. Ocijedite je i smeljite ili još toplu izmiksajte.

Namočite zobene i rižine pahuljice. Nasjecajte peršinovo lišće i s ostalim sastojcima dobro izmiješajte. Sve to dodajte u soju i izmiksajte. Pripremljeni namaz pospite prepečenim sezamovim sjemenkama ili pšeničnim izdancima.



## Namaz od mljevene paprike

*sir od sojinog jogurta*

*ulje*

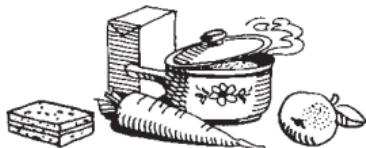
*luk*

*slatka crvena paprika*

*persinovo lišće*

*sol*

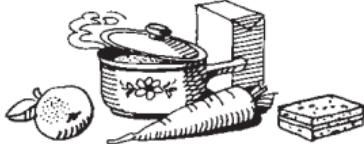
U sir od sojinog jogurta dodajte malo ulja, sol, slatknu crvenu papriku i sitno nasjeckano peršinovo lišće. Luk usitnite i dobro izmiješajte s prethodnom smjesom. Količine namirnica odredite po ukusu.



## Namaz od krastavaca i bundevinih sjemenki

*sir od sojinog jogurta  
pržene bundevine sjemenke  
kiseli krastavci  
malo ulja  
češnjak u prahu  
sol*

U sir od sojinog jogurta dodajte sitno nasjecane pržene bundevine sjemenke. Dodajte kisele krastavce narezane na kockice, ulje, sol i češnjak u prahu. Sve dobro izmiješajte.



## Namaz od mrkve i badema

*5–10 dag oguljenih i mljevenih badema*

*5 dag margarina*

*3 žlice kukuruznog slada*

*1–2 žlice limunovog soka*

*10 dag naribane mrkve*

Sve sastojke miksaјte dok ne dobijete jednočinu i kremastu masu. Namaz držite u staklenci u hladnjaku.



## Nugat krem@

*15 dag maslaca od kikirikija*

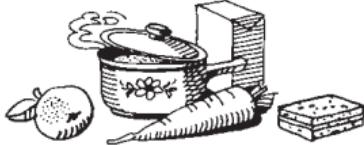
*15 dag margarina*

*1,5–2 dl ječmenog sirupa*

*10 dag lješnjaka*

*2 žlice mljevenog rogača*

Lješnjake propecite na tavi uz stalno miješanje, stavite ih na kuhinjsku krpu i istrljajte kako biste skinuli smeđu kožicu. Još tople stavite u mikser i miksajte dok ne dobijete kremastu smjesu. Dodajte ostale sastojke i dalje miksajte dok ne dobijete kremasti namaz. Stavite ga u staklenku i čuvajte u hladnjaku. Namaz možete koristiti za doručak, a možete ga upotrijebiti i za kolače.



## Namaz od rogača

- 2 dl vode  
10 dag mljevenog rogača  
3 žlice sojinog mlijeka u prahu  
10 dag mljevenog kokosa  
5 dag badema  
1–3 žlice grožđanog šećera  
malo vanilije*

Vodu i mljeveni rogač zagrijavajte na laganoj vatri 8–10 minuta uz stalno miješanje dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Kokosovo brašno i bademe dobro izmixsajte. U smjesu s rogačem dodajte najprije sojino mlijeko u prahu, a zatim sve ostale sastojke. Sve dobro izmiješajte.



## Namaz od rogača i uljorica

7,5 dag lješnjakovog maslaca

7,5 dag kikirikijevog maslaca

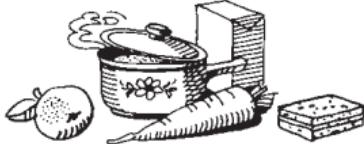
2,5 dag bademovog maslaca

1 žličica vanilije

7 dag grožđanog šećera

2 žličice mljevenog rogača

Sve sastojke dobro izmiješajte u zdjeli, stavite u staklenku i pohranite u hladnjak. Ako je namaz gust, dodajte bademovog mlijeka.



## Namaz od suhih smokova

*suhe smokve (količina po želji)  
svježi narančin sok  
limunov sok (po želji)*

Smokve namočite da omekšaju. Ocijedite narančin sok i izmiksajte ga sa smokvama. Po želji dodajte još malo limunovog soka.

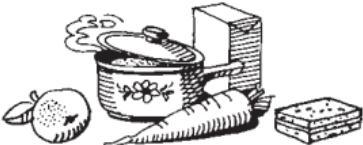
Namaz možete koristiti i za palačinke.



## Maslac od prosoa

*1 šalica kuhanog prosa  
četvrt šalice oraha (ili oguljenih badema)  
malo soli*

Izmiksajte proso i orahe. Malo posolite. Dobi-venu smjesu koristite kao namaz. Čuvajte na hladnom.



## Sir za lazanje

*13 dag suncokretovih sjemenki*

*3 žlice vode*

*1 svježa crvena paprika*

*1 žličica soli*

*3 žličice limunovog soka*

*pola glavice luka*

Papriku i luk krupno nasjeckajte i stavite u mikser. Dodajte ostale sastojke te sve zajedno izmiksajte u kremastu smjesu. Čuvajte na hladnom.



## Sir za pizzu

*tričetvrt šalice suncokretovih sjemenki*

*3 žlice sezama*

*2 žlice kvaščevih pahuljica*

*1 šalica vode*

*1 žličica soli*

*malo luka u prahu*

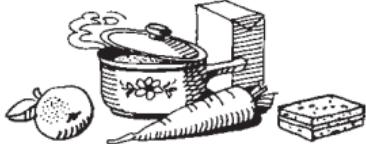
*1 svježa crvena paprika*

*četvrt šalice limunovog soka*

Sve sastojke dobro izmiksajte i prelijte po pizzi.

# PRIJEDLOZI ZA DORUČAK

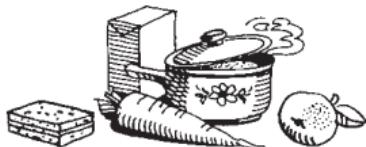




## Granola od kokosa

*15 dag sojinog brašna  
80 dag zobenih pahuljica  
10 dag mljevenog kokosa  
10 dag mljevenog sezama  
10 dag suncokretovih sjemenki  
5 dag indijskog oraha  
1 žlica soli  
4 dl vode  
10 dag datulja bez koštice  
6 dag indijskog oraha  
6 žlica vanilije*

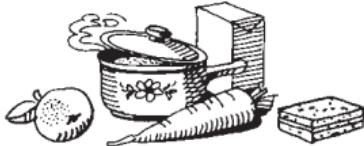
Sojino brašno, zobene pahuljice, kokos, sezam, sjemenke suncokreta, indijski orah i sol dobro izmiješajte. U mikseru izmiksajte datulje, indijski orah i vaniliju s vodom, dodajte u prethodnu smjesu i dobro izmiješajte. Pospite na lim i pecite u pećnici 2–3 sata na 100 °C. Povremeno promiješajte. Ako želite, nakon pečenja dodajte 15 dag grožđica.



## Doručak od izdanaka

- 1 šalica pšeničnih izdanaka*
- 1 šalica suncokretovih izdanaka*
- 1 šalica izdanaka alfalfe*
- 2 žlice suhih smokava*
- 1 žlica prirodnog slada*
- 1 jogurt od kokosova mlijeka*

Smokve usitnite, pomiješajte s ostalim sastojcima i sve prelijte jogurtom.



## Doručak od pšeničnih izdanaka

*2 šalice pšeničnih izdanaka*

*1 kiselkasta jabuka*

*1 mrkva*

*1 žlica ulja*

*polo žlice pahuljica pivskog kvasca*

*1 žlica sezamovog sjemenja*

*6–8 oraha*

Jabuku i mrkvu naribajte, a orahe sitno nasjec-kajte. Dodajte ostale sastojke, lagano izmiješajte i podijelite u četiri zdjelice. Odozgo stavite po jednu žlicu prirodnog slada. Poslužite.

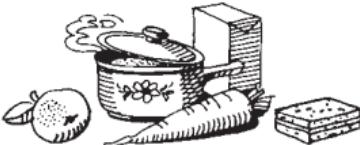


## Granola

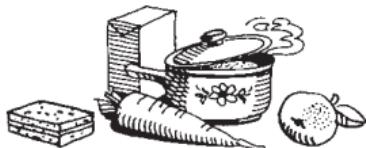
*50 dag zobenih pahuljica  
150 dag ječmenih pahuljica  
50 dag raženih pahuljica  
5 dag pšeničnih izdanaka  
10 dag suncokretovih sjemenki  
10 dag sezamovih sjemenki  
3 žlice mljevenog rogača  
5 dag nasjeckanih lješnjaka  
6 dag mljevenih oraha  
20 dag datulja bez koštica  
vrećica vanilijinog šećera  
2 žlice smeđeg ili grožđanog šećera  
5 dl vode*

U posudi dobro izmiješajte zobene, ječmene i ražene pahuljice i pšenične izdanke. Dodajte sjemenke suncokreta, sezama, mljeveni rogač, nasjeckane lješnjake i mljevene orahe te opet dobro izmiješajte. Izmiksajte datulje, vanilijin šećer, smeđi šećer i vodu. Dobivenu smjesu prelijte preko smjese pahuljica i sve dobro izmiješajte. Sve stavite na 2 lima i sušite u pećnici na laganoj

## PRIJEDLOZI ZA DORUČAK



temperaturi oko 2 i pol sata uz povremeno mi-ješanje. U ohlađenu granolu možete dodati groždice. Dobro ohlađenu granolu možete spremiti u staklenke. Poslužite uz toplo kokosovo ili soji-  
no mlijeko.



## Kruh s indijskim orahom

*10 dag indijskog oraha*

*2,5 dl vode*

*4 datulje*

*pola žličice soli*

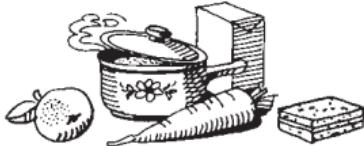
*1 žlica punozrnog pšeničnog brašna*

*1 dl narančinog soka*

*pola banane*

*kriške kruha*

Sve sastojke, osim kruha, izmiksajte u mikseru. Namočite kriške kruha u ovaj umak, složite ih na lim i pecite u pećnici na 180 °C dok ne porumene. Okrenite ih. Poslužite s pireom od jabuka ili svježim voćem.



## Müsli od izdanaka zobi

*2 šalice zobenih izdanaka*

*1 šalica izdanaka alfalfe*

*1 kiselkasta jabuka*

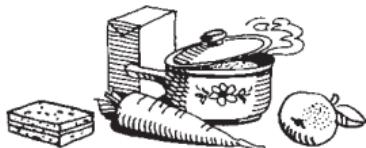
*2 žlice grožđica*

*3 žlice suncokretovih izdanaka*

*1 žlica limunovog soka*

*2 jogurta od kokosovog mlijeka*

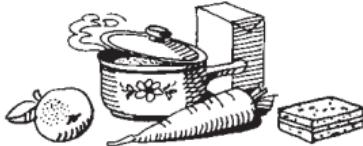
Jabuku naribajte pa pomiješajte s ostalim sa-  
stojcima, osim izdanaka suncokreta i jogurta. Raz-  
dijelite u zdjelice. Suncokretove izdanke lagano  
propržite, pospite odozgo i prelijte jogurtom. Po-  
služite.



## Müsli s prosenim izdančima

- 2 šalice prosenih izdanaka
- 2 šalice zobenih pahuljica
- 1 kiselkasta jabuka
- 2 žlice grožđica
- 1 žlica suncokretovih izdanaka
- 1 žlica smeđeg šećera
- 1 žlica limunovog soka
- 1 i pol žlica lanenog sjemena
- 1 šalica jogurta od kokosovog mlijeka
- 3–4 orahe

Jabuku naribajte, a orahe nasjeckajte. Pomiješajte s ostalim sastojcima, osim jogurta. Rasporeinite u tanjure, prelijte jogurtom i poslužite.



## Kombinirani test

*gljive (po želji)  
sitno nasjeckani luk  
izdanci alfalfe  
tost  
ulje  
sojin umak*

Luk i gljive lagano propržite na ulju. Dodajte izdanke alfalfe i kuhajte 1 minutu. Poprskajte sojinim umakom zbog okusa. Smjesu namažite na kriške tosta i poslužite.



## "Kočjanac" od tofu-a

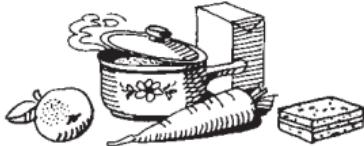
*50 dag čvrstog tofu-a  
2 žličice maslinovog ili suncokretovog ulja  
četvrtina žličice kurkume  
četvrtina žličice curryja  
1 žličica luka u prahu  
1 žlica kvaščevih pahuljica (po želji)  
pola šalice pirea od rajčica  
sol*

### 1. način

Tofu smrvite i stavite u tavu. Ulijte ulje i lagano pecite. Dodajte ostale sastojke i dobro izmiješajte.

### 2. način

Komadiće tofu-a pecite 3–5 minuta na ulju dok lagano ne požute. Moraju biti što mekši. Dodajte ostale sastojke.



## Slatko proso

1 šalica prosa

4 šalice vode

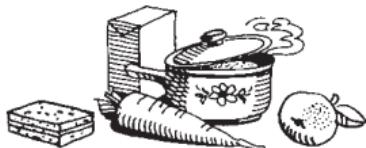
malo soli

četvrt do pola šalice mljevenog kokosa

pola šalice prženih badema

tričetvrt šalice nasjeckanih datulja

Očišćeno proso stavite u vodu, dodajte sol i lagano kuhajte 45 minuta. Ostale sastojke pomiješajte s kuhanim prosom neposredno prije posluživanja. Poslužite sa svježim ili konzerviranim voćem.



## Nabujak od bresaka i pahuljica

*2 šalice ječmenih pahuljica*

*1 kg bresaka*

*pola šalice grožđica*

*četvrt šalice orašastih plodova po izboru*

*(badem, lješnjak, orah, indijski orah)*

*1 žličica vanilije*

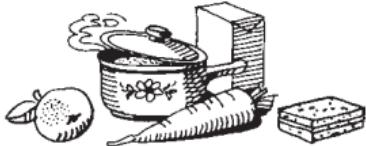
*1 žličica soli*

*prstohvat korijandra*

*2 šalice soka od jabuke ili breskve*

*prstohvat kardamonovih sjemenki*

Sve sastojke, osim bresaka, pomiješajte i stavite u vatrostalnu posudu. Odozgo ukrasite breskvama (svježim ili iz kompota, svježima ogulite kožicu.) Nabujak pecite u pećnici 45 minuta na 180 °C. Ovaj doručak možete pripremiti dan prije pa ga ujutro peći. Umjesto ječmenih pahuljica možete koristiti zobene.

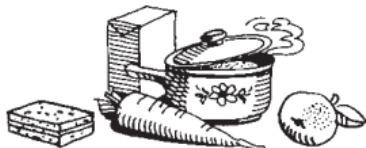


## Slatki nabujak

*2 šalice zobenih pahuljica  
1 šalica grožđica  
1 šalica mljevenog kokosa  
2 naribane jabuke  
2,5 šalice orahovog mlijeka  
6–8 usitnjenih datulja  
pola žličice soli  
vanilije po ukusu*

Trećinu zobenih pahuljica uspite u vatrostalnu posudu. Pola grožđica i pola kokosa pomiješajte s drugom trećinom zobenih pahuljica i pospite po pahuljicama u vatrostalnoj posudi. Dodajte naribane jabuke. Preostale groždice i zbrane pahuljice pomiješajte, stavite na jabuke i pospite preostalim kokosom.

Orahovo mlijeko izmiksajte s datuljama, vanilijom i solju. Dobivenu smjesu prelijte preko suhih sastojaka, poklopite i, ako je moguće, ostavite da stoji preko noći. Pecite na srednjoj temperaturi u pećnici oko 45–60 minuta.



# Nabujak ց տօւ

## Sastojci 1

*2 šalice kuhane neglazirane riže  
2 žličice vanilije  
četvrt šalice grožđica  
1 šalica sitno narezanog ananasa*

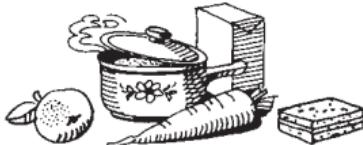
Sastojci 2

*2 žličice vanilije  
trijecetvrt šalice vrele vode  
3 žlice narančinog soka  
pola žličice bademove arome  
pola šalice indijskog oraha*

Sve sastojke iz skupine 2 izmiksajte u kremu i pomiješajte sa sastojcima iz skupine 1. Dobivenu smjesu stavite u vatrostalnu posudu i pecite na umjerenoj vatri oko 30 minuta. Ukrasite narezanom bananom ili narezanim breskyama.

**DESERTI**





## Pjenasta voćna krema

1 šalica punozrne pšenične krupice (griza)

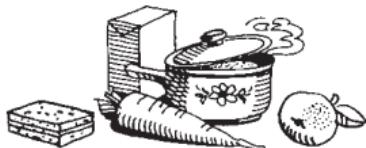
4 šalice soka od ananasa ili jabuke

2 žličice vanilije

3,5 šalice jagoda

Skuhajte krupicu u voćnom soku (oko 15 minuta). Izlijte u posudu i dodajte voće i vaniliju. Dobro izmiksajte (oko 10 minuta). Krema se tijekom hlađenja stvrdne. Možete je poslužiti s pudingom ili po želji.

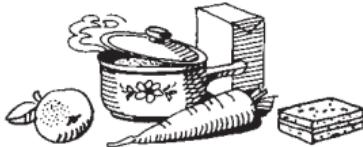
Po želji možete koristiti maline ili neko drugo svježe ili zamrznuto voće.



## Voćna kremă

*4 dl vode  
6 dag indijskog oraha  
10 dag neglazirane riže  
20 dag zamrznutog voća  
1 banana  
5 dag datulja  
1 žlica limunovog soka  
prstohvat soli*

Skuhajte rižu u vodi s malo soli pa je rashladite. U mikser najprije stavite indijski orah i datulje i izmiksajte. Dodajte kuhanu rashladenu rižu, voće, bananu i limunov sok i sve dobro izmiksajte. Prije posluživanja rashladite u hladnjaku.

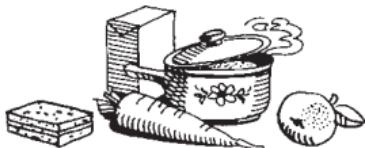


## Puding od lješnjaka

*5 dag mljevenih rogača  
5 dl sojinog mlijeka  
7,5 dag smeđeg šećera  
6 dag pšeničnog brašna  
6 dag mljevenih lješnjaka  
3–4 kruške*

Uz stalno miješanje zakuhajte sojino mlijeko s rogačem. Izmiješajte posebno lješnjake i brašno, i lagano, stalno miješajući, dodavajte u zakuhanou sojino mlijeko s rogačem. Kratko kuhajte, ali uz stalno miješanje.

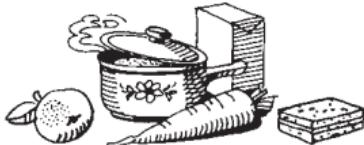
Kruške operite, prepolovite, očistite i stavite u zdjelu za posluživanje. Prelijte ih kuhanim pudingom i stavite na hladno.



## Puding od soje

*5 dl sojinog mlijeka  
vrećica vanilijinog pudinga  
slad po ukusu*

U sojinom mlijeku skuhajte vanilijin puding. Razdijelite ga u zdjelice i kad se ohladi, ukrasite sezonskim voćem.



## Zobene pahuljice s orasima

2 šalice zobenih pahuljica

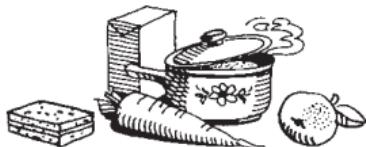
5 dl vode

pola šalice oraha (ili lješnjaka ili badema)

malo soli

smeđi šećer

Vodu malo posolite pa zakuhajte. Dodajte zobene pahuljice i kuhatje nekoliko minuta, a zatim poklopite i isključite vatru. Ostavite zobene pahuljice da nabubre. Kad sasvim nabubre, pomiješajte ih s nasjeckanim orasima. Pri posluživanju odozgo stavite 1 žlicu šećera i po želji malo mlijeka i suhog voća.



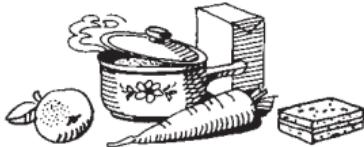
## Heljdića krupica s malinama

*12,5 dag heljdine krupice  
25 dag malina  
15 dag sojine kreme  
1 žlica vanilije  
4 dag smeđeg šećera  
4 dag margarina  
1 dag sezamovih sjemenki*

Zakuhajte 5 dl vode s malo soli. Krupicu stavite u kipuću vodu. Kad zakuha, ostavite još 8–10 minuta na laganoj vatri da nabrekne. Povremeno promiješajte.

Maline očistite i jednu trećinu izmiksajte ili protisnite kroz cijedilo. Pire od malina izmiješajte s 5 dag sojine kreme i smeđim šećerom.

Margarin zagrijte i u njemu propržite sezam dok ne porumeni. Povremeno promiješajte. Vruću krupicu podijelite u tople zdjelice i pospite sezamovim sjemenkama. Vaniliju izmiješajte s ostatkom sojine kreme, dodajte pire od malina i podijelite po krupici. Ukrasite cijelim malinama i poslužite.



## "Slatko" od soje

*2 žlice smeđeg šećera*

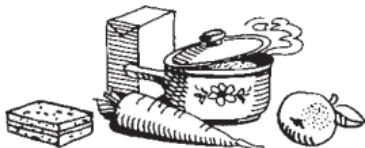
*1 dl vode*

*sojino brašno*

*vanilijin šećer*

*malo margarina*

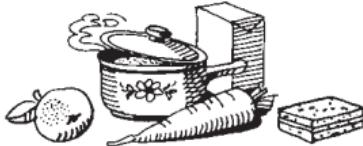
U tavu ulijte 2 dl vode i uspite 2 žlice smeđeg šećera te pustite da ukuha. U posudu stavite sojino brašno (količina po želji) i vanilijin šećer. Pomalo dodavajte ukuhanu šećer i dobro izmiješajte. Smjesu stavite kratko na vatru i miješajte uz dodavanje malo margarina (po želji) ili malo vode da bi se sve povezalo.



## Puding od rogača

*pola šalice lješnjaka  
pola šalice mekanih datulja  
3 šalice sojinog mlijeka  
četvrtina šalice rižinog brašna  
četvrtina šalice prosenog brašna  
1 žlica mljevenih rogača  
2–3 žlice smedeg ili grožđanog šećera  
1 žličica arome od narancine kore  
prstohvat soli  
malo vanilije*

Lješnjake smeljite i pržite bez ulja na tavi dok ne zamirišu. Datulje (bez koštica) izmiksajte s jednim dijelom sojinog mlijeka. Preostale sastojke kuhatje petnaestak minuta u sojini mlijeku uz stalno miješanje. Isključite vatru, dodajte lješnjake i datulje, promiješajte, poklopite i ostavite da odstoji pola sata. Izlijte u posudu za puding i pustite da se ohladi. Prije posluživanja ukrasite sezonskim voćem.



## Puding od rogača i prosa

*1 šalica skuhanog prosa*

*1 šalica vode*

*pola šalice datulja*

*2–3 žličice mljevenih rogača*

*četvrtina šalice badema ili lješnjaka*

*malo vanilije*

Sitno smeljite lješnjake ili bademe pa dodajte ostale sastojke i izmiksajte. Datulje (bez koštica) možete prethodno malo namočiti u vodi. Poslužite uz voćnu salatu ili kao puding u zdjelicama.



## Vanilijin puding

1 šalica vode

trećina do pola šalice indijskog oraha

trećina do pola šalice sušenog ananasa

1,5 šalica vode

prstohvat soli

4 žlice praška za vanilijin puding

(ili kukuruznog škroba)

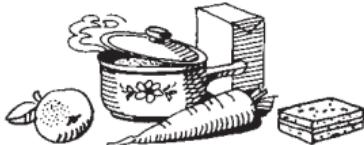
1 žličica vanilije

Stavite u mikser šalicu vode, indijski orah, sušeni ananas i dobro izmiksajte. Odvojeno zatkuhajte jednu i pol šalicu vode i posolite, a zatim u toj vodi zatkuhajte puding ili kukuruzni škrob u koji ste stavili žličicu vanilije. Kuhajte 6–8 minuta. Kuhani puding dodajte u prvu smjesu i izmiksajte.

Ako je pregusto kad se ohladi, još miksahte dolijevajući sojino mlijeko ili mlijeko od indijskog oraha.

KOLACI  
I SLATKIŠI





## Kolač od banane

*1 dl ulja  
5 dag smeđeg šećera  
10 dag oraha  
40 dag banana  
vrećica vanilijinog šećera  
sol  
4 žlice narančinog soka  
25 dag punozrnog pšeničnog brašna  
vrećica suhog kvasca  
10 dag datulja*

Pjenasto izmiješajte ulje i šećer te dodajte mljene orahe i usitnjene banane. Pomiješajte vaniljin šećer i sol s narančinim sokom i dodajte u prethodnu smjesu. Sve dobro izmiješajte. Pšeničnom brašnu dodajte suhi kvasac. Stavite u smjesu pa sve zajedno dobro umijesite. Sitno nasjecajte datulje, dodajte tjestu i ponovno mijesite. Pecite u namazanoj posudi 50–60 minuta na 180 °C.

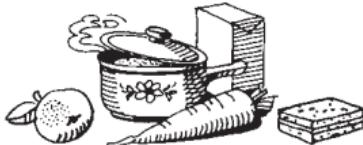


## Kolač od jabuka

*1 kg jabuka  
60 dag brašna  
1 žlica sojinog brašna  
polu žličice soli  
3 dag svježeg kvasca  
1 žličica smedeg šećera  
3 žlice ulja  
mlaka voda*

U šalicu mlake vode stavite kvasac i žličicu smedeg šećera. Pustite da naraste. Brašno, sojino brašno i sol stavite u posudu za miješenje, promiješajte i napravite udubljenje. Kad kvasac naraste, izlijte ga u udubljenje. Odmah ulijte i ulje i postupno dolijevajte mlaku vodu. Tijesto ne smije biti mekano ni pretvrdo, a treba ga dobro umjesiti da se ne lijepi za posudu.

Kad ste umjesili tijesto, istresite ga na dasku za miješenje posutu brašnom i oblikujte. Stijenke i dno posude u kojoj ste mijesili pospite s malo brašna. Tijesto opet vratite u posudu, pokrijte ga i stavite na toplo da raste.



U međuvremenu operite, očistite i naribajte jabuke. Kad je tijesto naraslo, istresite ga na platneni stolnjak posut brašnom, razvaljajte da bude jajastog oblika, malo zauljiite i pospite jabukama. Ovisno o tome jesu li jabuke kisele ili slatke, pospite po jabukama malo smeđeg šećera. (Možete posuti i malo nasjeckanih oraha.) Tijesto savijte prvo s jedne strane dopola, pa onda s druge. Prerežite ga napola i stavite u pouljeni lim za pečenje. Pecite 15 minuta na jačoj vatri ( $220^{\circ}\text{C}$ ), zatim smanjite na  $200^{\circ}\text{C}$  i pecite još 30 minuta. Kad je kolač pečen, izvadite ga iz pećnice i ostavite 5 minuta nepokrivenog, a zatim pokrijte tankom kuhinjskom krpom.



# Kolač od rabarbare

Tijesto

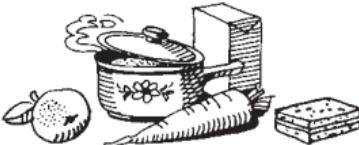
25 dag punozrnog pšeničnog brašna  
 pola žličice suhog kvasca  
 prstohvat soli  
 2 žlice vode  
 8 dag smedeg šećera  
 8 dag margarina  
 4 žlice zobenih pahuljica

Smjesa

*70–80 dag rabarbare  
6 dag margarina  
12 dag smedeg šećera  
3 žlice namaza od soje  
15 dag oguljenih badema*

# Tijesto

U svježe mljeveno brašno pomiješajte suhi kvasac, sol, vodu, šećer, narezani margarin i umijesite glatko tijesto. Ostavite da odstoji 30 minuta. Zatim ga stavite u kalup za torte, podignite rub od 2 centimetra i pospite zobenim pahuljicama.



### Smjesa

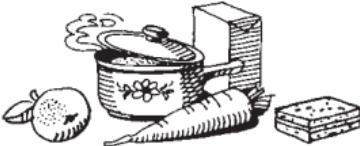
Rabarbaru operite i ogulite samo ako nije svježa i mlada. Narežite je na komade od 1 centimetra. Stavite je po tjestu. Zagrijte margarin, šećer i sojinu kremu u koju ćete dodati nasjeckane bademe. Zakuhanjte i rashladite. Ovom smjesom prelijte rabarbaru. Pecite 40 minuta na 175 °C.



## Šape

*15 dag brašna  
12 dag margarina  
12 dag oraha  
10 dag smeđeg šećera  
polu vrećice suhog kvasca  
3 žlice kokosovog mlijeka  
sol*

U posudu za miješenje stavite brašno i suhi kvasac te dobro izmiješajte. Napravite udubljenje i u njega narežite margarin na listiće pa dobro izmiješajte brašno i margarin. Dodajte mljene orahske koje ste prethodno izmiješali sa šećerom pa opet dobro izmiješajte. Ulijte mlijeko, smjesu dobro umijesite i njome punite male kalupe koje ste namazali margarinom i pobrašnili. Pecite na umjerenoj vatri.



## Kuglice od kokosa i kikirikija

*10 dag grožđica*

*15 dag kokosa*

*vanilija*

*15 dag kikirikijevog namaza*

*2 žlice grožđanog šećera*

*mljeveni rogač po želji*

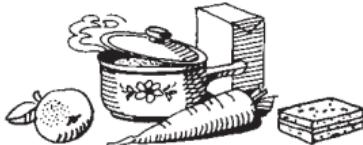
U mikseru usitnite grožđice i kokos. Dodajte ostale sastojke i sve dobro umijesite. Oblikujte kuglice koje možete uvaljati u kokos ili u rogač. Ostavite ih u hladnjaku da se stvrdnu.



## Kuglice od badem-a i grožđica

*triječetvrt šalice badema  
pola šalice grožđica  
nekoliko kapi arome gorkog badema  
1 žlica smljevenog suhog voća  
vanilija*

Smeljite bademe. Dodajte grožđice i dalje ih meljite zajedno. Istresite sve u zdjelu, dodajte ostale sastojke i umijesite. Oblikujte kuglice.



## Kolač od soje

*1 šalica sojinog filtrata  
2 šalice brašna  
polo šalice pšenične krupice (grisa)  
1 šalica ulja  
vrećica suhog kvasca  
sol  
3 žlice smeđeg šećera  
grožđice  
orasi (ili bademi)*

Stavite u posudu brašno, krupicu i suhi kvasac te dobro izmiješajte. Dodajte sojin filtrat, ulje, sol i šećer te po ukusu grožđica, nasjeckanih oraha ili badema. Sve dobro izmiješajte i izlijte u pouljen i pobrashnjen lim. Pecite tridesetak minuta na 180 °C.

### Slana varijanta

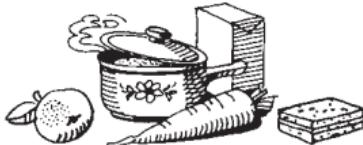
Koristite navedene sastojke, ali dodajte malo više soli i nemojte koristiti grožđice i šećer.



## Kuglice od soje

*4 žlice tople vode  
10 žlica smeđeg šećera  
4 šalice sojinog zrnja  
10 dag kokosovog brašna  
zobene pahuljice  
mljeveni kokos  
limunov sok  
bademi ili lješnjaci  
nekoliko kapi aroma (po želji)*

Stavite šećer u vodu i miješajući kuhajte 5 minuta. Namočenu i nabubrenu soju očistite od kožice, skuhajte i dobro izmiksajte. Dodajte prokuhanu vodu sa šećerom i dalje miješajte. Dodajte kokos i opet dobro izmiješajte. Na kraju dodajte limunov sok i zobene pahuljice ako je smjesa rijetka. Sve dobro umijesite i oblikujte kuglice. Uvaljajte ih u kokos. U sredinu kuglice možete staviti lješnjak ili polovicu oraha.



## Savijaća od soje

### Tijesto

Izmiješajte 3 žlice sojinog brašna s malo hladne vode. Dodajte običnog brašna, malo soli, malo ulja i vode po potrebi. Mijesite dok ne postane glatko tijesto. Ostavite da odstoji 20 minuta. Tijesto razvucite i stavljajte nadjev po želji (slani ili slatki) pa savijte i pecite. Pečenu savijaču možete preliti sojnim mlijekom.

### Slatki nadjev

U mikseru napravite pire od 2 šalice nabubrene soje (odstranite kožicu) i 1 šalice vode. Dodajte smedeg šećera po ukusu, groždice, suhi kruh i sitno naribane jabuke.

### Slani nadjev

Ispirjajte na ulju glavicu sitno nasjeckanog luka s malo vode. Dodajte sojin sir i po ukusu malo prženih i mljevenih bundevinih sjemenki.



## Veganske palačinke

*15 dag punozrnog pšeničnog brašna*

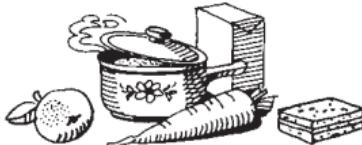
*10 dag bijelog brašna T500*

*5 dag sitno mljevene heljde*

*1 l mineralne vode*

*sol*

Dobro izmiješajte sva brašna. Ulijevajte mineralnu vodu uz miješanje (može i u mikseru). Kad je smjesa dobro izmiješana, pustite da odstoji pola sata, a zatim pecite palačinke. Možete ih nadijevati slanim ili slatkim nadjevom, a možete ih i zapeći u pećnici.



## Pečene jabuke

*7 kiselkastih jabuka*

*2 žlice smeđeg šećera*

*1 vanilijin šećer*

*6 žlica mljevenih oraha*

*1 žlica badema*

Jabuke trebaju biti neoštećene i srednje veličine. Operite ih i pažljivo im s gornje strane izdubite sredinu ne oštetivši dno. Poslažite u lim u kojemu ćete ih zapeći kad ih napunite smjesom.

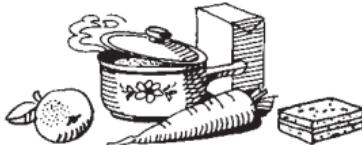
U veću šalicu stavite smeđi i vanilijin šećer, mljevene orahe i nasjeckane bademe. Dobro promiješajte i time punite jabuke. Jabuke pecite dok ne omešaju. Možete ih poslužiti tople ili hladne sa šlagom.



## Zobeni keksi s bademom

*1,5 šalica zobenih pahuljica  
2 zrele banane  
2 žlice mljevenog rogača  
polo šalice datulja  
malo vanilije  
sol*

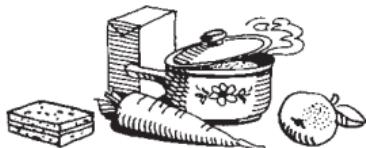
Zobene pahuljice izmiksajte na suho u mikseru dok ne dobijete brašno. Banane zgnječite i dodajte u mikser. Datulje (bez koštice) namočite u vreloj vodi i onda ih izmiksajte s vrlo malo vode. Dodajte ostale sastojke i dobro izmiješajte. Lim za pečenje obložite papirom za pečenje pa od dobivene smjese oblikujte hrpice i pecite 15 minuta na 180 °C.



## Glazura od kokosa i limuna

*tričetvrt šalice mljevenog kokosa  
tričetvrt šalice vode  
1 žlica kukuruznog škroba  
3 žlice grožđanog šećera  
četvrtina žličice soli  
2 žlice soka od limuna  
polu žličice arome od limuna*

Stavite sve sastojke u mikser i dobro izmik-sajte. Smjesu istresite u posudu i na laganoj vatri miješajte dok se ne zgusne. Kad se zgusne, mak-nite s vatre i ostavite da malo odstoji. Premažite kolač.



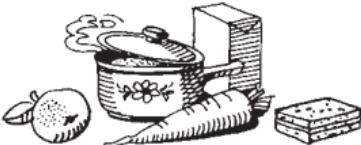
## Tortice od rogača

*2 dag kvasca  
četvrt šalice jabučnog soka  
pola šalice indijskog oraha  
tričetvrt šalice suhih datulja  
tričetvrt šalice vode  
trećina šalice smeđeg šećera  
četvrt žlicice soli  
malo vanilije  
3 žlice mljevenog rogača  
trećina šalice punozrnog brašna  
pola šalice oraha*

Rastopite kvasac u jabučnom soku. Ostale sastojke, osim brašna, oraha i kvasca, dobro izmiksajte u mikseru. Stavite u zdjelu i umiješajte kvasac rastopljen u jabučnom soku. Dodajte brašno i miksajte 3 minute. Na kraju dodajte nasjeckane orahe. Stavite smjesu u četvrtasti kalup za kolache i poravnajte tijesto. Prekrijte ga kuhinjskom krpom i pustite da se digne (oko 45 minuta). Obujam tijesta treba se udvostručiti. Zagrijte pećnicu na 190 °C i pecite 10 minuta, a zatim sma-

## KOLAČI I SLATKIŠI

---



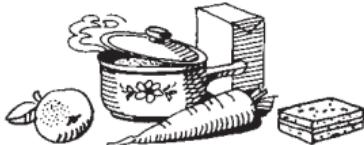
njite na 150 °C i pecite još 15 minuta. Ohlađen kolač narežite na kocke. Možete ga preliti glazurom od kokosa i limuna.



## Rogačev kolač

*10 dag smedeg šećera  
20 dag naribanih jabuka  
10 dag mljevenih badema ili oraha  
20 dag zobenih pahuljica  
7 dag mljevenog rogača  
6 dag oraha  
3 žlice sojinog brašna  
pola žličice soli*

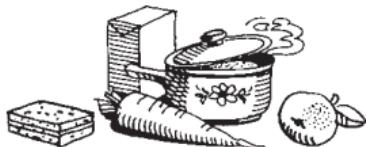
Najprije dobro izmiješajte naribane jabuke s bademima i šećerom pa dodajte ostale sastojke (orahe sitno nasjeckajte). Pustite da odstoji desetak minuta. Istresite smjesu u pouljeni kalup za kolače pa pecite 25 minuta na 190 °C. Kad je kolač pečen, narežite ga na kocke i poslužite.



## Rogač kao slatkiš

*1 šalica mekanih datulja  
trećina šalice mljevenog rogača  
1 šalica mljevenih badema  
pola šalice mljevenih oraha  
1 šalica mljevenog kokosa  
pola šalice oraha  
pola žličice vanilije*

Datulje smeljite na stroju za mljevenje mesa. Kokosovo brašno usitnite u mikseru u prah. Dodajte sve ostale sastojke (orahe sitno nasjeckajte) i dobro izmiješajte. Ako treba, dodajte malo vode ili kokosovog mlijeka. Dobivenu smjesu stavite na list papira za pečenje. I odozgo stavite papir i razvaljavajte na debljinu koju želite. Stavite u zamrzivač. Prije posluživanja narežite na komadiće. Ostavite da malo odstoji.



## Punjeno suho voće

*20 dag marcipana*

*10 dag suhih šljiva bez koštica*

*10 dag suhih datulja bez koštica*

*10 dag suhih marelica bez koštica*

*bademi*

*orasi*

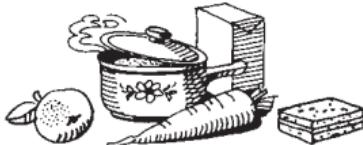
*pistacije*

Prepolovite suho voće, bademe, pistacije i jezgre oraha.

Polovice šljiva napunite smjesom marcipana i odozgo pritisnite polovicu badema, može i cijeli.

Polovice datulja napunite smjesom marcipana i odozgo pritisnite polovice pistacijinih sjemenki.

Polovice marelica napunite smjesom marcipana i odozgo pritisnite polovice oraha.



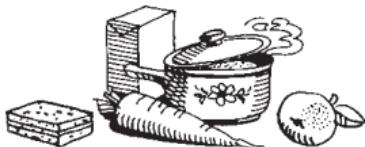
## Marcipan zasladen suhim voćem

*6 dag suhog voća bez koštica  
5 dag badema ili lješnjaka bez kožice*

Suho voće po želji u mikseru dobro smeljite u pire. Stavite ga u drugu posudu, dodajte sitno mljevene bademe ili lješnjake i dobro promijesite kao tijesto.

Ako dobivenu smjesu razrijedite bademovim mlijekom, dobit ćete pire od badema ili lješnjaka.

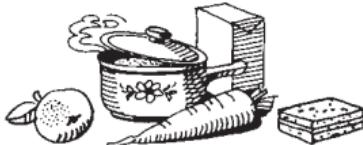
Od te smjese napravite 20 kuglica. Uvaljajte ih u kokos ili komadiće pistacija, ili okolo utisnite 2–3 polovice badema.



## Rolada od ananas-a

*10 dag suhog ananasa  
5 dag marcipana  
1 žlica limunovog soka  
oguljene pistacije*

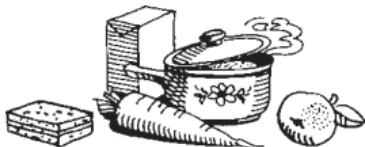
Ananas sitno smeljite i zamijesite s marcipanom od badema i limunovim sokom. Smjesu oblikujte u roladu i narežite na kriške debljine 1 centimetar. U sredinu svake kriške zabodite po jednu pistaciju.



## Rolada od suhih smokava

*20 dag smokava  
10 dag marcipana od lješnjaka  
mljeveni bademi  
polovice badema*

Dobro smeljite smokve i umijesite ih s marcipanom od lješnjaka. Oblikujte roladu pa je uvaljajte u mljevene bademe. Narežite je na kriške debljine 1 centimetar. Dobit ćete 25 do 30 kriški. Kriške poslažite i ukrasite polovicama oljuštenog badema.



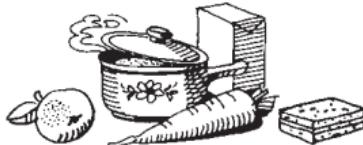
## Kuglice od kokosa

- 1 šalica datulja  
1 šalica suhih marelica  
1 šalica grožđica  
1 šalica oraha  
1 šalica mljevenog kokosa  
3 žlice limunovog soka*

Suho voće i orahe smeljite u stroju za mljevenje mesa. U dobivenu smjesu dodajte kokos i limunov sok. Smjesu dobro umijesite, oblikujte kuglice i uvaljavajte ih u mljeveni kokos.

NAPITCI



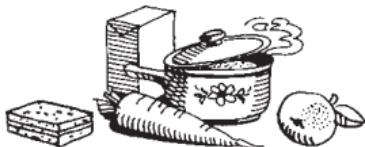


## Sojinog mlijeka

Od 1 kg suhog sojinog zrna dobije se 8–9 l sojinog mlijeka.

50 dag očišćene soje u zrnu operite vrućom vodom i ostavite da odstoji 3 sata. Ocijedite je i odstranite kožicu. Dodajte u omjeru tri puta više vode. Ostavite da stoji još 10–12 sati dok soja ne nabubri.

Jednu šalicu nabubrene soje i 3 šalice prokuhanе vrele vode miksaјte 1–2 minute. Dobit ćete mlijeko koje trebate procijediti kroz cjedilo s gazom. Smjesa koja ostane u cjedilu zove se sojin filtrat ili pulpa. Možete je koristiti kao dodatak jelima. Mlijeko kuhajte uz stalno miješanje. Kad počne vreti, miješajte ga još 10 minuta.



## Vegansko kiselo vrhnje

*2 šalice suncokretovih sjemenki*

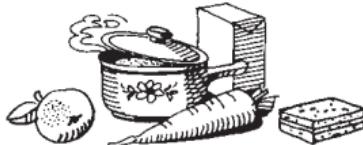
*3 šalice vode*

*1–2 češnja češnjaka*

*sok od pola limuna*

*1 žličica soli*

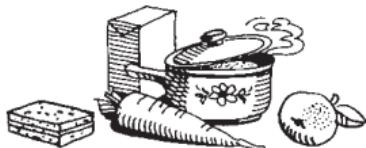
Sve sastojke miksaјte dok ne dobijete bijelu i glatku smjesu. Stavite u hladnjak. Koristite kao zamjenu za vrhnje.



## Veganski kakao

*2,5 dl vode  
1 žlica proprženog sojinog brašna*

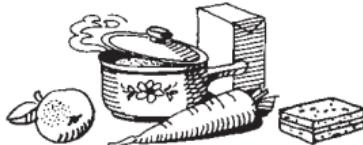
Zakuhajte vodu i dodajte sojino brašno. Kuhanje 3–5 minuta. Isključite vatru, poklopite i ostavite da malo odstoji. Koristite ga sa sojnim mlijekom i mlijekom dobivenim od žitarica.



## Orahovs vrhnje

*7,5 dag oraha  
2 dl vode*

Orahe miksaјte lagano dolijevajući vodu. Stavite u hladnjak da se zgusne.



## Vrhanje od indijskog graha

*tričetvrt šalice indijskog oraha*

*1 šalica vode*

## 6–8 datulja

pola žlicice vanilije

prstohvat soli

Izmiksajte datulje, indijski orah, vaniliju, sol i malo vode. Dodajte ostatak vode i dobro izmiksajte. Dobivenu smjesu stavite u hladnjak da se zgusne.

Na isti način možete pripremiti i bademovo vrhnje (bademima treba oguliti kožicu).



## Rogačev mljek

*1 šalica indijskog oraha*

*1 šalica vrele vode*

*3 žlice mljevenih rogača*

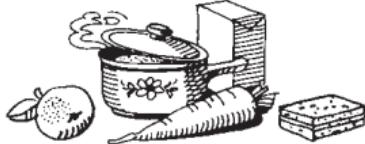
*četvrt šalice suhih, mekih datulja*

*četvrtina žlicice soli*

*1 banana*

*malo vanilije*

Sve sastojke dobro izmiksajte, dodajte 2–3 šalice vode pa zatim još dobro izmiksajte. Prije posluživanja stavite na hlađenje (ako je pregusto, razrijedite prokuhanom ohladenom vodom).



## Mlijeko od indijskog oraha

*12,5 dag indijskog oraha*

*5 dl vode*

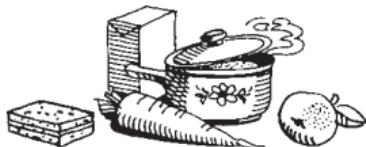
*prstohvat soli*

*6 datulja*

*1 banana*

*5 dl vode*

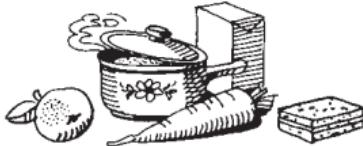
Inidijski orah, 5 dl vode, sol, datulje i bananu izmiksajte u mikseru. Na kraju ulijte još 5 dl vode. Promiješajte i procijedite.



## Bademovo mlijeko (1)

*6 dag badema  
8 dag suhih marelica  
1 l prokuhanе vode*

Bademe ogulite i smeljite. Marelice skuhajte da budu mekane. Sve stavite u mikser. Od 1 l prokuhanе vode ulijte 2,5 dl i miksajte. Na kraju dolijte ostatak vode. Procijedite kroz gazu i stavite mlijeko u hladnjak.



## Bademovo mlijeko (2)

*12,5 dag badema*

*5 dl vode*

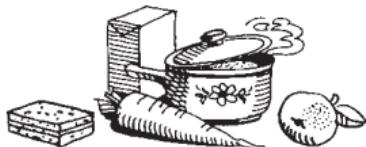
*prstohvat soli*

*6 datulja*

*1 banana*

*5 dl vode*

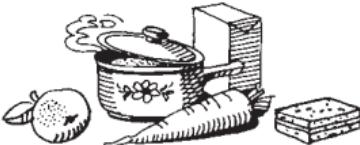
Oguljene bademe, vodu, sol, datulje i bananu izmiksajte u mikseru. Na kraju ulijte 5 dl vode. Promiješajte i procijedite kroz gazu i cjedilo.



## Bademovo mlijeko (3)

*1 šalica badema  
4 šalice hladne vode  
malo soli  
1 žlica ulja  
1 žlica ječmenog slada*

U malo vrele vode najprije stavite bademe i ostavite 10 minuta da odstoje. Ocijedite ih pa im nakon 2–3 minute ogulite kožicu. Bademe izmiksajte s ostalim sastojcima. Procijedite i stavite u hladnjak. Napitak može stajati u hladnjaku 6 dana.



## Rižino mlijeko

*20 dag kuhane neglazirane riže*

*5 dl prokuhané ohlađene vode*

*pola žličice soli*

*2 žlice smeđeg ili grožđanog šećera*

*6 dag indijskog oraha*

*4 datulje*

Stavite u mikser indijske orahe (ili bademe, domaće orahe ...), datulje, sol i šećer te miksajte dolijevajući vodu. Dolijte svu vodu i dobro izmiksajte. Mikser napunite vodom do količine 1,5 litre. Procijedite. Dobit ćete 1,5 litru mlijeka. Stavite ga u hladnjak.



## Mlijeko od zobenih pahuljica

*40 dag skuhanih zobenih pahuljica*

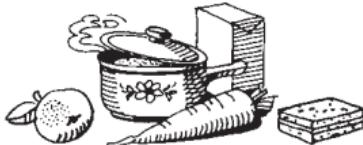
*1 l prokuhanе vode*

*1–2 banane*

*1 žličica vanilije u prahu*

*5 dag grožđica (po želji)*

Sve sastojke dobro izmiksajte. Ako volite rjede mlijeko, dolijte još prokuhanе vode. Procijedite, ohladite i spremite u hladnjak.



## Lješnjakovo mlijeko

*1 šalica lješnjaka  
4 šalice hladne vode  
malo soli  
1 žlica ulja  
1 žlica ječmenog slada*

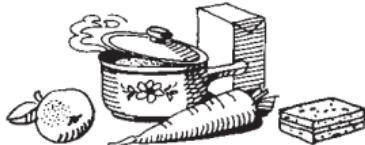
U malo vrele vode najprije stavite lješnjake i ostavite 10 minuta da odstoje. Ocijedite ih pa im nakon 2–3 minute ogulite kožicu. Lješnjake izmiksajte s ostalim sastojcima. Procijedite i stavite u hladnjak. Napitak može stajati u hladnjaku 6 dana.



## Sezamovo mlijeko (1)

*11 dag sezamovih sjemenki  
1 žlica slada  
na vrh noža soli  
5 dl prokuhane vrele vode*

Smeljite sezamove sjemenke u stroju za mljevenje, dodajte ostale sastojke i izmiksajte. Na kraju ulijte još 5 dl prokuhane vrele vode. Procijedite kroz gazu i cjedilo. Dobiveno mlijeko možete koristiti kao zamjenu za kravlje i kod pripremanja drugih jela. Možete dodati i malo slada (ili slatkog suhog voća). Ohladićeno mlijeko stavite u hladnjak.



## Sezamovo mlijeko (2)

*1 šalica sezama*

*4 šalice vode*

*slad po želji*

Miksajte sezam dolijevajući vodu. Zasladite i procijedite. Dobiveno mlijeko stavite u hladnjak.

### Važno!

Omjer sastojaka u sezamovom i kravljem mlijeku:

	Kravljе mlijeko	Sezamovo mlijeko
Kalcij	119 mg	1125 mg
Fosfor	94 mg	614 mg
Željezo	0,07 mg	9,5 mg
Nikotinamid	0,11 mg	4,5 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	0,37 mg	0,93 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,17 mg	0,22 mg



## Mlijeko od suncokretovih sjemenki

*1 šalica suncokretovih sjemenki*

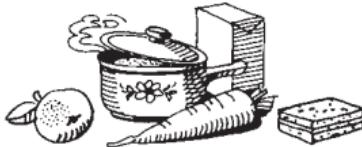
*4 šalice hladne vode*

*malo soli*

*1 žlica ulja*

*1 žlica ječmenog slada*

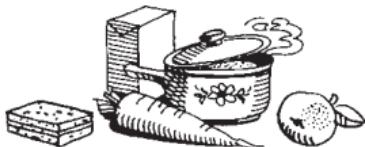
Sve sastojke dobro izmiksajte, procijedite i stavite u hladnjak. Napitak može stajati u hladnjaku 6 dana.



## Pšenično mlijeko

*1 šalica pšeničnih izdanaka  
4 šalice vode  
pola šalice namočenih grožđica*

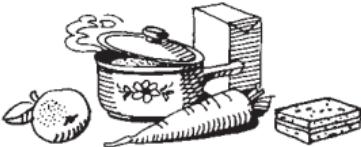
Očistite 1 šalicu pšenice, dobro je operite i ostavite da isklijia pola centimetra. Stavite je u mikser zajedno s grožđicama i miksaјte doljevajući 4 šalice hladne vode. Procijedite i stavite u hladnjak.



## Orahevo mlijeko

*1 šalica oraha  
4 šalice vode  
slad po ukusu*

Orahe izmiksajte s malo vode. Dodajte preostalu vodu, miksaite i zasladite po ukusu. Procijedite i stavite u hladnjak.



## Kokosovo mlijeko

*20 dag kokosa  
1,5 l prokuhanе vode  
pola žlice slada*

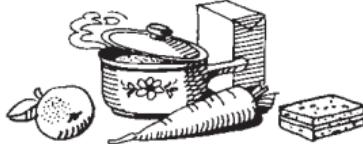
Miksajte kokos u mikseru lagano dolijevajući vodu. Dodajte slad (po želji) i ostatak vode. Procijedite kroz gazu. Mlijeko stavite u hladnjak.



## Napitak od mrkve i badema

*20 dag mrkve  
3 dag badema  
1 žlica slada  
5 dl sojinog mlijeka  
peršinovo lišće*

Mrkvu očistite i narežite na manje komadiće. Stavite je u mikser zajedno s bademom, sladom i malo sojinog mlijeka. Miksajte dok ne dobijete glatki pire, a zatim postupno dolijevajte ostatak mlijeka. Ukrasite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem.



## Napitak od naranče i jagode

*3–4 crvene naranče  
20 dag jagoda  
5 dl sojinog jogurta  
3 žlice slada*

Narančama odstranite koru i bijelu kožicu. Odvojite kriške, odstranite im koštice, stavite u miksajce zajedno s jagodama pa izmiksajte. Dodajte ostale sastojke i miksajte dok ne bude pjenasto. Napunite čaše, a preko njih položite štapić na koji je naboden kolut naranče i jagode.



## Napitak od jagoda s datuljama

*10 datulja*

*2–3 jabuke*

*1 žlica limunovog soka*

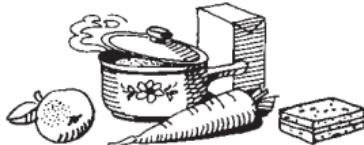
*3 dl sojinog mlijeka*

*5 žlica sojinog vrhnja*

Izmiksajte oguljene jabuke s datuljama. Dodajte ostale sastojke pa još miksažte. Poslužite rashladeno.

D@DATAK





### Pojmovnik

**agar-agar** – vrsta alge u prahu koja služi za zgušnjanje

**ajvar** – prilog ili namaz od kuhane i pečene paprike, patlidžana i rajčice

**alfalfa** – vrsta lucerne koja daje odlične izdanke

**aroma** – arome raznih vrsta u boćicama, služe za pripremanje kolača i slastica

**bademov namaz** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane

**bedrenika** – začinska biljka

**bešamel umak** – v. recept na str. 132.

**bosiljak** – vrsta začina

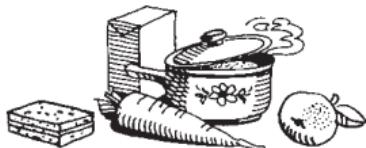
**brašno** – v. integralno, sojino

**bujon** – tekućina u kojoj se kuhalo povrće

**celerova sol** – sol sa sušenim, sitno mljevenim celerovim korijenom

**curry** – vrsta pikantnog začina, dobiva se od biljke kurkuma (indijski šafran)

**češnjak u prahu** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane



## VEGANSKI RECEPTI

**čičkovo ulje** – vrsta jestivog ulja dobivenog od čička

**divlja riža** – crna duguljasta neglazirana riža

**glazura** – glazura od kokosa i limuna, v. recept na str. 265.

**gluten brašno** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane

**gorka sol** – pripravak koji se kupuje u prodavaonicama zdrave hrane ili u ljekarnama, služi za zgrušavanje

**gustin** – sredstvo za zgušnjavanje jela, kupuje se u prodavaonicama živežnih namirnica

**indijski orah** – plod indijskog oraščića (engl. cashew)

**integralno brašno** – brašno punozrne ili cijelozrne pšenice (ječma, zobi itd.) kojoj nisu odstranjene makinje

**integralna riža** – neglazirana riža

**izdanci** – jestivi izdanci (klice) žitarica i sjemenki

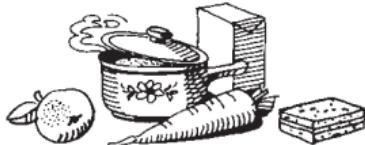
**izrađeni margarin** – ručno ili mikserom pjenasto izmiješan margarin

**jaja** – “zamjena za jaja”, v. recept na str. 142.

**ječmeni sirup** – vrsta sladila

**jogurt** – sojin jogurt, v. recept na str. 277.

**kakao** – veganski kakao, v. recept na str. 279.



**kardamom** – dragušac, tropска azijska biljka čije se sjeme upotrebljava kao začin i lijek

**kava** – beskofeinska instant kava od žitarica

**klinčić** – vrsta začina

**kokos** – plod kokosove palme

**korijandar** – mediteranska biljka štitarka, upotrebljava se kao začin i u proizvodnji mirisa

**kožica, guljenje** – bademe ili lješnjake stavite 10 minuta u malo vrele vode, ocijedite ih te im odstranite kožicu, v. 286. str.; rajčice stavite u kipuću vodu i ogulite im kožicu, v. str. 62.; soji se lako odstrani kožica kad se namoći tijekom noći, v. str. 140.

**krumpirov škrob** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane

**kukuruzna prekrupa** – krupno mljeveno kukuruzno zrno

**kultura za kiseljenje** – pripravak koji pospješuje kiseljenje, prodaje se u prodavaonicama zdrave hrane ili u ljekarnama

**kumin** – kiml, vrsta začina

**kurkuma** – začinska biljka, v. curry

**kvaščeve pahuljice** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane



**lecitin granulat** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane

**luk u prahu** – gotov proizvod koji se nabavlja u prodavaonicama zdrave hrane

**majoneza** – veganska “majoneza”, v. recept na str. 187.

**marcipan** – smjesa badema i šećera (ili lješnjaka i šećera), kupuje se gotov u prodavaonicama

**maslinovo ulje** – nerafinirano, hladno prešano

**mažuran** – vrsta začina

**miloduh** – vrsta začina

**mljekko** – sojino mlijekko i razna mlijeka v. recepte na str. 277–295.

**mravinac** – origano, vrsta začina

**nedozrela pšenica** – (njem. grünkern) pšenica ubrana prije sazrijevanja, nabavlja se u prodavaonicama zdrave hrane kao sušeno zrno

**neglazirana riža** – v. riža

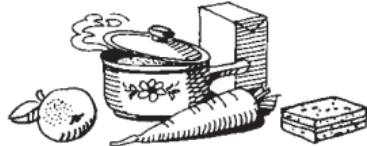
**origano** – vrsta začina, mravinac

**paelja** – tradicionalno španjolsko jelo od riže, str. 83.

**pahuljice, kvasca** – v. kvašćeve pahuljice

**palačinke** – veganske palačinke, v. recept na str. 262.

**papir za pečenje** – podloga na limu za pečenje koja služi umjesto pouljenja, da se jelo ne zalijepi



**parmezan, veganski** – v. recept na 119. str.

**piment** – vrsta začina

**pire od rajčice** – kuhaná rajčica koja se u bocama čuva za zimu

**pistacija** – plod mediteranskog lješnjaka

**pivski kvasac, pahuljice** – kupuje se kao pripravak u prodavaonicama zdrave hrane

**prirodni slad** – v. slad

**punozrno brašno** – integralno brašno

**punozrna tjestenina** – tjestenina od punozrnog (integralnog) brašna

**ratatuj** – mediteransko jelo slično đuveču (ratatouille) v. recept na 98. str.

**riža, neglazirana** – punozrna (integralna), smeđa riža, kojoj nije odstranjena smeđa hranjiva ovojnica

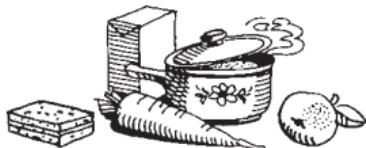
**ružmarin** – začin

**sezamova krema** – gotov proizvod koji se kupuje u prodavaonicama zdrave hrane

**slad** – sladilo (smeđi šećer, grožđani šećer, sladilo od ječma ili kukuruza, ječmeni sirup...)

**“slatko” od soje** – v. recept na str. 245.

**sir od indijskog oraha** – v. recepte na str. 188. i 189.



**sir od sojinog jogurta** – sir kiselkastog okusa

**soja** – o soji kao namirnici v. str. 139. i dalje

**sojin filtrat ili pulpa** – masa koja ostane u cjedilu nakon pravljenja sojinog mlijeka

**sojin granulat** – kupuje se kao gotov pripravak u prodavaonicama zdrave hrane

**sojin jogurt** – v. recept na str. 144.

**sojin sir** – v. tofu, recept na str. 143.

**sojin umak** – v. recept na str. 133. (može se nabaviti i kao gotov proizvod u prodavaonicama zdrave hrane)

**sojino brašno** – v. recept na str. 141. (može se nabaviti i kao gotov proizvod u prodavaonicama zdrave hrane)

**sojino mlijeko** – recepte za sojino i razne vrste mlijeka v. na str. 277–295.

**sojino mlijeko u prahu** – može se kupiti u prodavaonicama zdrave hrane

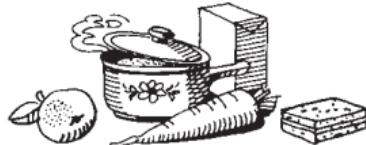
**sojino vrhnje** – kupuje se kao gotov pripravak u prodavaonicama zdrave hrane

**sol** – preporučuje se fina morsku sol; biljna sol, gorka, sol, celerova sol, začinsko bilje

**tarana** – mrvice ribežom usitnjenog i osušenog tjesteta, v. recept na str. 120.

## DODATAK

---



**timijan** – majčina dušica, začin

**tofu** – sojin sir, v. recept na str. 143.

**ulje** – maslinovo ulje, suncokretovo, bučino, čičkovo, uljane repice ...

**umak od rajčice** – v. recept na str. 131.

**umak za sarmu** – v. recept na str. 134.

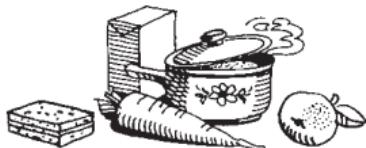
**veganski parmezan** – v. str. 119.

**vrhnje** – v. vegansko kiselo vrhnje, zamjena za vrhnje, recept na str. 278.; ili orahovo vrhnje, str. 280., v. sojino vrhnje

**začinska sol** – kupuje se u prodavaonicama zdrave hrane kao gotov pripravak, može se zamijeniti morskom solju

**začinsko bilje** – v. recepte na str. 30. i 31. (može se nabaviti i kao gotov proizvod)

**zamjena za jaja** – v. recept na str. 142.



## Kako kombinirati namirnice

### Voće

banane  
jagodičasto voće  
agrumi  
kruške  
grožđe

### Voće/povrće

avokado  
paprika  
krastavac  
tikvice  
rajčice

### Povrće

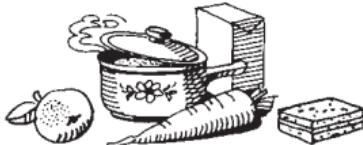
brokula  
mrkva  
cvjetača  
celer  
salata  
špinat

Ide  
zajedno

Ide  
zajedno

Ne ide zajedno

Žitarice, orahe, mahunarke i masline možete kombinirati sa svim voćem i povrćem.



## Literatura

- BOBAN, Jadranka: *Prirodni deserti*, Društvo za unapređenje kvalitete života, Zagreb, 1989.
- BOŽIĆ, Ivanka, RODÉ, Cirila, BILUŠ, Ivanka: *Jela od povrća*, NZ Znanje, Zagreb, 1984.
- FURJAN, Vesna, HASANPAŠIĆ, Osman: *Vegetarijanska kuharica*, Nova arka, Zagreb, 1993.
- GRAČAN, Mirjana: *Izdanci – živa hrana*, vl. naklada, Zagreb, 1987.
- KEZELE, Ksenija, HAMPAMER, Aleksandra: *Nova kuharica*, Dvostruka duga, Čakovec, 2000.
- KLEIN, Donna: *The Mediterranean Vegan Kitchen*, Penguin Putnam, New York, 2001.
- LOPARIĆ-SLANKAMENAC, Slavica: *Kuhati bez mesa*, Esdea, Oroslavje, 2002.
- PAVLIN, Andrea i Tino: *Vegetarijanska kuharica*, 1 i 2, Hermes izdavaštvo, Zagreb, 1999.
- PEDROTTI, Walter: *Soja u kuhanju*, VBZ, Zagreb, 1995.



## VEGANSKI RECEPTI

---

PIRC, Jožica, NOVAK, Edvina, OVSEC, Damjan:  
*Povrće u našoj kuhinji*, Center ZSO, Ljubljana i RO Goran, Zagreb, bez god. izd.

REILLY, Carol (ur.): *Vegetarian Cooking For Better Health*, South Yarra, bez god. izd.

VALE, Milkica: *Jela od soje* (4. izd.), Advent, Pula 2001.

ZANINOVIĆ, Marija, *Vegetarijanska kuharica* (2. izd.), SN Liber i Globus, Zagreb, 1985.

# KAZALØ

Predgovor .....	5
Uvod .....	7

## JUHE

Juha od prosa sa sirom .....	13
Juha od mladog graška .....	14
Krem-juha od šampinjona .....	15
Krem-juha .....	16
Juha od nedozrele pšenice .....	17
Juha od kopra .....	18
Juha od pšenične prekrupe .....	19
Juha "minestra" .....	20
Juha od koprive .....	21
Juha od rajčica .....	22
Pšenična juha .....	23
Juha od pastrnjaka .....	24
Krem-juha od graška .....	25
Juha od celerovog korijena .....	26
Juha od cvjetače .....	27
Juha s gljivama i krumpirom .....	28
Rezanci od crnog brašna .....	29

Začinski pripravak (1) .....	30
Začinski pripravak (2) .....	31
Noklice od soje .....	32

## VARIVA

Varivo od krumpira .....	35
Varivo od boba .....	36
Varivo od slatkog kupusa .....	37
Varivo od leće .....	38
Varivo od leće i riže .....	39
Varivo od mahuna .....	40
Varivo od špinata .....	41
Varivo od poriluka .....	42
Varivo od korabe .....	43
Varivo od kelja .....	44
Varivo od blitve .....	45
Varivo od graha .....	46
Varivo od ječma .....	47
Varivo od bijele tikvice .....	48
Koraba s ječmenim izdancima .....	49
Varivo od kelja s kestenima .....	50

## GLAVNA JELA

Patlidžani punjeni šampinjonima .....	53
Patlidžani na talijanski način (1) .....	54
Patlidžani na talijanski način (2) .....	55
Svježe paprike s tofuom .....	56
Paradajz-paprike s češnjakom .....	57

Paprike punjene grahom .....	58
Paprike nadjevane krumpirom .....	60
Pečene paprike s patlidžanom .....	61
Paprika s rajčicama .....	62
Punjene paprike .....	63
Biljno meso .....	64
Paprike punjene kukuruzom .....	66
Pirjane mahune .....	67
Mahune s rajčicom .....	68
Popečci od heljde .....	69
Lazanje od gljiva .....	70
Zapečeni krumpir s gljivama .....	72
Zapečeni krumpir s češnjakom .....	73
Gljive iz pećnice .....	74
Rajčice punjene šampinjonima .....	75
Mladi krumpir s peršinom .....	76
Pire-krumpir .....	77
Popečci od palente s gljivama .....	78
Riža začinjena sezamom .....	79
Lazanje od povrća .....	80
Riža s peršinovim lišćem .....	82
Paelja od prosa .....	83
Zapečena tjestenina .....	84
Pečenka od lješnjaka .....	85
Sarma od soje .....	86
Nabujak od riže .....	87
Makaroni s indijskim orahom .....	88
Nabujak od povrća .....	89
Punjeni listovi kelja s rajčicama .....	90

Torta od poriluka .....	92
Pečeni tofu s prosom i povrćem .....	94
Slanutak s patlidžanom .....	96
Kelj na mađarski način .....	97
Ratatuj (ratatouille).....	98
Crveni kupus s jabukama .....	99
Rolada od patlidžana .....	100
Veganske pečene kuglice .....	102
Slani popečci od riže .....	103
Pečenka od leće .....	104
Osnovni recept za pečenku.....	106
Veganski čevapčići .....	107
Musaka od izdanaka .....	108
Musaka od soje .....	110
Kajgana od tofua .....	111
Salama od tofua s bademima .....	112
Veganska salama .....	114
Salama od oraha s ajvarom .....	115
Grah s pastrnakom .....	116
Popečci od zobenih pahuljica .....	118
Veganski parmezan .....	119
Rezanci bez jaja .....	120

## UMACI

Umak od oraha ili lješnjaka .....	123
Tartar od badema .....	124
Umak od oraha s limunom .....	125
Umak od oraha .....	126

Umak od orašastih plodova .....	127
Smeđi umak .....	128
Umak od indijskog oraha .....	129
Kremasti umak od paprike .....	130
Umak od rajčice .....	131
Veganski bešamel umak .....	132
Sojin umak .....	133
Umak za sarmu .....	134
Umak od paprike .....	135
Umak od kopra .....	136

## SOJA

O soji .....	139
Kako kuhati soju .....	140
Sojino brašno .....	141
Zamjena za jaja .....	142
Tofu – sojin sir .....	143
Sojin jogurt .....	144
Tijesto za rezance sa sojom .....	145
Sojni rezanci .....	146

## SALATE

Salata od radiča s avokadom .....	149
Salata od celera .....	150
Salata od krumpira .....	151
Salata od riže s ananasom .....	152
Salata od mrkve s jabukom .....	153
Salata od svježe cikle .....	154

Salata od kukuruza s paprikom .....	155
Salata od sojinih izdanaka .....	156
Salata od zrnja raži .....	157
Salata od riže .....	158
Evina salata .....	159
Salata od mrkve i ananasa .....	160
Salata od rajčica s komoračem .....	161
Salata od soje .....	162
Miješana salata .....	163
Salata od kiselog kupusa .....	164
Salata od kelja .....	165
Salata od bijelog kupusa .....	166
Salata od celera i jabuka .....	167
Preljev za salate .....	168

## KRUH

Kruh od punozrnog pšeničnog brašna .....	171
Kruh sa sjemenkama .....	174
Ječmeni i zobeni kruh .....	176
Ječmeni kruh .....	178
Raženi kruh .....	180
Kukuruzni kruh .....	181
Kruh sa suhim voćem .....	182
Kako kuhati žitarice? .....	184

## NAMAZI

Veganska majoneza .....	187
Sir od indijskog oraha (1) .....	188

Sir od indijskog oraha (2) .....	189
Namaz od avokada .....	190
Namaz od suncokreta i riže .....	191
Namaz od suncokreta .....	192
Namaz od prosa .....	193
Marmelada od šljiva .....	194
Slatki namaz .....	195
Namaz sa sezamom .....	196
Namaz od maslina .....	197
Namaz od mrkve .....	198
Margarin s orasima .....	199
Namaz od badema s celerom .....	200
Namaz od soje i oraha .....	201
Namaz od slanutka i pistacija .....	202
Namaz od nedozrele pšenice .....	203
Orašasti namaz za djecu .....	204
Namaz od slanutka .....	205
Namaz od tofuua .....	206
Suncokretov maslac .....	207
Vegetarijanski sirni namaz .....	208
Namaz od soje i oraha .....	209
Namaz od soje i heljde .....	210
Namaz od mljevene paprike .....	211
Namaz od krastavaca i bundevinih sjemenki ..	212
Namaz od mrkve i badema .....	213
Nugat krema .....	214
Namaz od rogača .....	215
Namaz od rogača i uljarica .....	216
Namaz od suhih smokava .....	217

Maslac od prosa .....	218
Sir za lazanje .....	219
Sir za pizzu .....	220

## PRIJEDLOZI ZA DORUČAK

Granola od kokosa .....	223
Doručak od izdanaka .....	224
Doručak od pšeničnih izdanaka .....	225
Granola .....	226
Kruh s indijskim orahom .....	228
Müsli od izdanaka zobi .....	229
Müsli s prosenim izdancima .....	230
Kombinirani tost .....	231
“Kajgana” od tofua .....	232
Slatko proso .....	233
Nabujak od bresaka i pahuljica .....	234
Slatki nabujak .....	235
Nabujak od voća .....	236

## DESERTI

Pjenasta voćna krema .....	239
Voćna krema .....	240
Puding od lješnjaka .....	241
Puding od soje .....	242
Zobene pahuljice s orasima .....	243
Heljdina krupica s malinama .....	244
“Slatko” od soje .....	245
Puding od rogača .....	246

Puding od rogača i prosa .....	247
Vanilijin puding .....	248

### KOLAČI I SLATKIŠI

Kolač od banane .....	251
Kolač od jabuka .....	252
Kolač od rabarbare .....	254
Šape .....	256
Kuglice od kokosa i kikirikija .....	257
Kuglice od badema i grožđica .....	258
Kolač od soje .....	259
Kuglice od soje .....	260
Savijača od soje .....	261
Veganske palačinke .....	262
Pečene jabuke .....	263
Zobeni keksi s bademom .....	264
Glazura od kokosa i limuna .....	265
Tortice od rogača .....	266
Rogačev kolač .....	268
Rogač kao slatkiš .....	269
Punjeno suho voće .....	270
Marcipan zaslađen suhim voćem .....	271
Rolada od ananasa .....	272
Rolada od suhih smokava .....	273
Kuglice od kokosa .....	274

### NAPITCI

Sojino mlijeko .....	277
Vegansko kiselo vrhnje .....	278

Veganski kakao .....	279
Orahovo vrhnje .....	280
Vrhnje od indijskog oraha .....	281
Rogačeve mlijeko .....	282
Mlijeko od indijskog oraha .....	283
Bademovo mlijeko (1) .....	284
Bademovo mlijeko (2) .....	285
Bademovo mlijeko (3) .....	286
Rižino mlijeko .....	287
Mlijeko od zobenih pahuljica .....	288
Lješnjakovo mlijeko .....	289
Sezamovo mlijeko (1) .....	290
Sezamovo mlijeko (2) .....	291
Mlijeko od suncokretovih sjemenki .....	292
Pšenično mlijeko .....	293
Orahovo mlijeko .....	294
Kokosovo mlijeko .....	295
Napitak od mrkve i badema .....	296
Napitak od naranče i jagode .....	297
Napitak od jagoda s datuljama .....	298

## DODATAK

Pojmovnik .....	301
Kako kombinirati namirnice .....	308
Literatura .....	309

