

VEGETARIJANSKI MEDITERANSKI RECEPTI

INTEGRALNI HLJEB

Brašno koje se koristi da bi se napravio integralni hljeb se dobija tako što se melje cijelo zrno žitarice, zajedno da svojim omotom. Hljeb koji je napravljen od ovakvih žitarice mnogo je bogatiji celulozom, vitaminima, mineralima i proteinima. Žitarice, koje se najčešće nalaze u integralnom pecivu su pšenica, raž, ovas, kukuruz, zob i soja. Danas se integralno brašno može kupiti u prodavnici, ali je ono uvijek miješano sa pšeničnim brašnom. Integralno brašno bi i trebalo da se miješa sa pšeničnim jer ga je teško umijesiti od samog brašna napravljenog od cijelog zrna žitarica.

Sastojci:

- 600-700 gr integralnog brašna
- 20gr svježeg kvasca
- 400 ml vode
- 1 kašika šećera
- 1 kašičica soli
- 50 ml ulja

Priprema:

Toplu vodu usuti u posudu, pa izmrviti kvasac i dodati šećer.

Sve promiješati sa kašikom.

Dodati pola mjere brašna i pola mjere ulja, pa sve opet dobro izmiješati.

Dodati još malo brašna pa so i opet izmiješati.

Dodavati postepeno ostatak brašna da se umijesi tijesto, koje nije ni mekano ni tvrdo.

Osjetiće pod rukama kako nije glatko kao kad mijesite sa bijelim brašnom, nego da je puno sitnih ljuspica i grudvica.

Kada završite miješenje, pouljite okolo tijesta, prebacite ga još koji put i ostavite da kisne u pouljenoj posudi.

Posle 30-ak minuta izvadite ga i još malo prebacite.

Sve krajeve tijesta ubacite unutra, pa ga okrenite naopako i rukom vrtite u krug, da se donja strana gdje su krajevi spoji sa ostatkom testa i lijepo

zaokruži.

Poulijte šerpu ili pleh i stavite vaše tjesto, pa ostavite pokriveno krpom da kisne 30 minuta.

Za to vrijeme zagrijte rernu na 180 stepeni.

Posle 30 minuta stavite tjesto da se peče.

Peče se otprilike 40 minuta.

Provjerite štapićem za ražnjiće ili tanjim nožem da li je unutra pečen.

Gornja kora će biti prilično tvrda kad se ispeče.

Tako vrelog ga premažite odozgo uljem i zavijte krpom 10 minuta, pa onda izvadite i ostavite da se hlađi.



PROJE IЛИ MAFINE

Potrebno je:

- 1 šolja kukuruznog brašna/zapremina šolje je 300ml
- 1 šolja pšeničnog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1 kašičica soli
- 1 šolja ulja
- 1 šolja kisjele vode
- 1 kiseli krastavčić isjeckan na kockice
- 1 pečurka bukovača isjeckana na kockice.



Sve lagano izmiješati i smjesu sipati u tepsiju R-24 ili kašikom u kalup za projice ili mafine od 12 komada. Peći na 200°C oko 35-40 min.

Druga varijanta je da se umjesto povrća stavi narendani posni sir, a umjesto kisjele vode možete staviti sojino mlijeko.

Proja sa tri vrste brašna i svježim šampinjonima

Potrebno je :

- 1 šolja (od 250 ml) kukuruznog (projinog) domaćeg brašna
- 1/2 šolje bijelog pšeničnog brašna
- 1/2 šolje heljdinog brašna
- 1 kašičica soli
- 1/2 šolje ulja
- 1,5 šolja kisjele vode ili sojinog mlijeka
- nekoliko komada svježih šampinjona

Izmiješati suve sastojke, pa dodati kisjelu vodu i ulje. Sve dobro umutiti da dobijete glatku masu. Isjeckati šampinjone na listiće, pa dodati u masu. Peći u maloj tepsiji prečnika 22 cm, na 200 stepeni oko 35 minuta.

BISTRA JUHA OD POVRĆA

Sastojci: 4 osobe

- 2 kašike maslinovog ulja
- 2 kašike suncokretovog ulja
- 2 češnja češnjaka
- 1 pakovanje zamrznute mješavine povrća
- 150 g tikvica
- 1 kašika vegete
- 1 l vode

Za nokle:

- 1 jaje
- 40-50 g oštrog brašna
- so
- crni papar mljeveni



Priprema

1. Na mješavini ulja kratko popecite nasjeckani češnjak.
2. Dodajte mješavinu zamrznutog povrća, tikvice narezane na kockice, vegetu i 500 ml vode. Kuvajte oko 10 minuta.
3. Jaje pomiješajte s brašnom, malo posolite, zapaprите, pa izmiješajte u gusto tjesto. Ostavite ga stajati oko 5 minuta.

4. Kuvanom povrću dodajte još oko 500 ml vode, a kada zakipi, kašičicom postepeno umiješajte nokle.
5. Juhu nastavite kuvati još 5-8 minuta.

Posluživanje: Pospite narezanim bosiljkom i poslužite.

Savjet: Nokle možete pripremiti s mješavinom oštrog i glatkog brašna u jednakim razmjerima.

PARADAJZ SUPA

Paradajz supa se priprema samo od paradajz soka, vode i začina uz rezance za supu, taranu, knedle i slično a čorba se priprema sa dinstanim lukom, šargarepom, bijelom zeleni.... a neko stavlja i malo pirinča naravno uz tjesteninu.

Sastojci za 4 osobe:

- 700 ml paradajz soka
- 500 ml vode
- 1 kašika suvog začina
- 50 ml ulja
- мало soli, bibera i šećera
- tjestenina po izboru (rezanci tanji ili deblji, tarana, flikice, knedle...)



Priprema:

Pomiješati paradajz sok i vodu, dodati suvi začin i ulje.

Posoliti sa prstohvatom ili dva, dodati prstohvat opet ili dva bibera i jedan prstohvat šećera.

Sačekati da provri pa zakuvati tjesteninu.

Rezance (tanke) samo spustite u supu i ugasite vatru, ne treba da vri da se ne bi raskuvali, ako stavljate deblje, kao i taranu kuvate 3 minute pa sklonite sa vatre, za griz knedle treba 10 minuta i onda da odstoje još 10 minuta.

Dodati na kraju po želji peršunov list i poslužiti toplu.

KREM JUHA OD TIKVICA

Sastojci: 6 osoba

- 600 g tikvica
- 300 g krompira
- 80 g luka
- 1-2 češnja češnjaka
- 100 ml vrhnja za kuwanje
- 1,5 l vode
- 2 kašike maslaca
- 2-3 kašike limunova soka
- 1 kašika vegete



Priprema

1. Maslac zagrijte i svjetlo popecite nasjeckani luk. Zatim dodajte narezane tikvice i sve kratko prodinstajte.
2. Dodajte narezani krompir, 1 l vode, vegetu i kuvajte oko 20 minuta.
3. Na kraju dodajte protisnuti češnjak.
4. Kuvano povrće usitnite, dodajte ostatak vode, vrhnje i limunov sok, pa sve zajedno kratko prokuvajte.

Posluživanje

Krem juhu od tikvica možete poslužiti uz mozzarellu narezanu na kockice.

Savjet

U juhu možete umjesto limunova soka dodati par kapi acet-a balsamica.

DINSTANE MAHUNE

Sastojci

- mahune
- luk
- češnjak
- poriluk
- paprika
- mrkva
- peršun, krijen i list
- celer
- paradajz (pelat ili svježi)
- maslac i maslinovo ulje
- temeljac ili juha u kocki
- soli i ostali začini

Priprema

1. Najprije dolazi najteži a to je čišćenje i rezanje povrća u većim komadima, ne usitnjavati previše.

Sada slijedi dinstanje. Dakle, na maslinovo ulje i maslac stavite najprije luk,

poriluk, mrkvu, peršun i celer i pecite bez podljevanja dok luk malo ne „postakleni“, zatim dodajte sve ostalo osim paradajza. Neprestano miješajte sa dvije varjače nadižući povrće da svako dotakne vruće zidove. Ono brzo uvene i potroši svu vlagu i sada dolazi na red podljevanje. U toploj vodi otopite par kocki za juhu i time svako malo, prema potrebi podljevajte povrće.

U toku dinstanja probajte jelo i dodajte soli i začina prema potrebi.

Taj posao traje 30 do 40 minuta, zavisi o količini povrća i želji kakvo povrće volite... hrskavo ili potpuno mekano.

Na kraju se dodaje paradajz (ili pelat iz konzerve ili svjež oguljen i narezan na veće komade) i pusti da jelo zakipi, ako je gotovi pelat ili malo više prokuva ako je svježi.

2. Jelo pustiti da se malo odmori, da se svi sastojci povežu i tek onda servirati.
3. Servirati se može uz pire krompir. Saft koji se napravi od svega povrća, paradajza i temeljca kojeg dolijevamo.



PASULJ PREBRANAC

Sastojci

- 500 g pasulja tetovca
- 700 g crnog luka
- 2-3 lovorova lista
- so i biber po ukusu
- 1 dcl ulja
- 1 kašika mljevene crvene paprike

Priprema

1. Prebran i opran pasulj prokuvati u čistoj vodi, ocijediti je i baciti, pasulj još malo proprati. Sipati cistu vodu za otprilike 2 prsta iznad pasulja i staviti ga da se kuva. Kuvati ga dok ne omeša (paziti da se ne prekuva, zrna trebaju da su cijela a mekana). Paziti da pasulj ne zagori, treba da se krčka na tihoj vatri. Količina vode ne smije da bude suviše velika već toliko da pasulj bude samo potopljen.

Luk isjeći na sitne kockice i pržiti ga na ulju dok ne omeša, skloniti ga sa ringle i dodati začine. Izmiješati pasulj sa dinstanim lukom.

Ko voli ljuto, može da doda jednu ljutu papričicu. Gotovu smjesu sipati u šerpu (veličine oko 2, 5 l) ili tepsiјu u kojoj će se zapeći.

Rernu zagrejati na 180°C i peci oko 1, 5 h. Na kraju u prebrancu ne smije da ostane neukuvana voda, da bude rijedak ali ni pretjerano gust i osušen.



Posluživanje

Prebranac se služi u toplom stanju, ali poseban ugođaj je kada se služi hladan kao pikantan prilog ili skoro kao salata.

VARIVO (PAPRIKAŠ)

Posno jelo, varivo ili paprikaš od krompira, šargarepe i tikvica, sa dodatkom pirinča. Veoma ukusno i fino „na kašiku“.

Sastojci:

- 1 kg krompira
- 1 veća tikvica
- 2 šargarepe
- 2 glavice crnog luka
- 2 šake pirinča
- 1 kašika crvene, mlevene paprike
- 1 kašika suvog začina
- 1 kašičica soli
- 1, 5 kašika brašna
- 100 ml ulja, a ukoliko pravite posno na vodi izuzmete



Priprema:

Isjeckati crni luk na sitne kockice, dodati ulje, malo vode i suvi začin pa prodinstati da luk omešani.

Za to vrijeme očistiti šargarepu, isjeckati na kockice, očistiti i krompir isjeći na krupnije kockice ili kriške.

Kada je luk omešanio dodati krompir i šargarepu pa naliti vode da prelije povrće.

Ostaviti da provri pa smanjiti temperaturu na srednju i dodati papriku.

Ostaviti da se kuva dok krompir malo ne omešani pa dodati isjeckane tikvice i pirinač.

Posle 10 minuta razmutiti brašno sa pola čaše hladne vode i uliti u posudu u kojoj se sve kuva.

Promiješati, smanjiti još vatru i ostaviti 10 minuta da se lagano sve kuva.

Povremeno promiješati pa ugasiti vatru i ostaviti posudu na ringli koliko je još vruća.

Odlično se slaže uz svježu zelenu salatu.

VARIVO OD GRAŠKA

Može da bude i na vodi i na ulju, kako se odlučite.

Sastojci za 4 osobe:

- 800 – 900 gr graška
- 4 veće šargarepe
- 2 glavice crnog luka
- 50 ml ulja
- 1 šolja pirinča
- 1 kašika suvog začina
- malo soli

Priprema:

Isjeckati crni luk sitno pa mu dodati ulje, suvi začin i malo vode.

Staviti da se dinsta dok luk ne postane staklast.
Za to vrijeme isjeckati šargarepu na krupnije kolutove.
Kada se luk izdinstao dodati grašak i šargarepu, naliti vode da bude čorbasto, da grašak i šargarepa ogreznu.
Ostaviti da se kuva na srednjoj vatri dok povrće ne omekani pa dodati pirinač i naliti još šolju vode.
Količinu čorbe dozirate sami.
Na kraju dodati malo soli i probati.
Može da se doda mirođija i peršunov list.
A takođe može da se razmuti i kašika brašna sa malo vode i ulije na kraju kuvanja.
Tako će te dobiti nijansu gušću, kremastu čorbu.
Poslužiti toplo.



SLATKI KUPUS

Sastojci:

- glavica slatkog, svježeg kupusa srednje veličine
- 1 šargarepa
- 2 glavice crnog luka
- 4 kašike paradajz pirea
- so, biber
- peršunov list
- 1 kašika crvene mljevene paprike
- 100 ml ulja
- 1 babura paprika, može i ne mora



Priprema:

Kupus očistiti od spoljnih listova, presjeći na pola pa odstraniti korjen.

Zatim isjeckati ga na sitnije komadiće ili narendati na krupnije rende.

Crni luk isjeckati, dodati ulje i malo vode i staviti da se dinsta.

Kada je luk omekanio dodati isjeckanu šargarepu i baburu papriku pa

prodinstati nekoliko minuta.

Zatim dodati kupus i dvije čaše vode, poklopiti i ostaviti na srednjoj vatri da se kuva.

Dok se kupus kuva potrebno je da vode uvijek bude da ogrezne, na kraju dolivajte ili otklopite da još malo uvri zavisno kakav kupus želite, sa više ili manje čorbe.

Kada se kupus skuva, dodajte začine po ukusu i paradajz pire.

Neka još malo provri, par minuta, pa sklonite sa vatre i pospite sa peršunovim listom.

Poslužite toplo.

VEGETARIJANSKI RUČAK - PREDLOG

Ukusan i bogat ručak samo od povrća. Ručak se sastoji od povrća iz rerne na vodi i ulju, pljeskavica od pirinča i graška i miješane salate.



Salata je napravljena od svježeg kupusa, šargarepe i praziluka koje smo posolili, dodali malo ulja i jabukovog sirčeta, zatim promiješali i dodali čašu

vode i sve sjedinili.

Pljeskavice pravite tako što skuvate 2 šolje pirinča i procijedite.

Skuvate 2 šolje graška i takođe procijedite.

Pomiješate sve zajedno, dodate kašiku suvog začina i sve zajedno ispasirate.

Toj masi dodati između 7 i 10 kašika prezle (hljebne mrvice) i miješate da postane dovoljno gusto da može kašikom da se uzima i da stoji na njoj.

Zagrijati u teflonskom tiganju kašiku ulja. Kašikom uzimati po malo mase sa pirinčem i vlažnim rukama oblikovati pljosnate pljeskavice.

Peći sa obe strane dok ne porumeni.

Opet staviti kašiku ulja i ponavlјati postupak dok se ne utroši sav pirinač.

Za povrće iz rerne potrebno vam je 5 većih krompira, 3 – 4 veće šargarepe, 200 gr šampinjona i štap praziluka.

Uključiti rernu na 200 stepeni.

U tepsi usuti 100 ml ulja, 200 ml vode i kašiku suvog začina.

Prvo isjeckati praziluka i posuti u tepsi svuda.

Preko dodati očišćen i isječen na krupnije komade krompir, a zatim i šargarepu isječenu na debljinu 1 cm.

Staviti u rernu i peći oko sat vremena.

Pred kraj dodati isjeckane šampinjone i lagano promiješati da se krompir ne raspadne.

Peći 20 minuta i izvaditi.

Dok se krompir peče u rerni pripremiti pljeskavice i salatu.

Na taj način će sve biti toplo posluženo.

PLJESKAVICE OD PIRINČA I ŠARGAREPE

Sastojci:

- 1 šolja od 250 ml pirinča
- 2 šargarepe
- kašika suvog začina
- malo soli i bibera, peršunov list
- 3 – 4 kašike brašna



Priprema:

U šerpu staviti pirinač i šargarepu isjeckanu na kolutiće.

Naliti 2 čaše vode i staviti da se kuva oko 15 minuta.

Smanjiti vatru kada provri.

Skloniti sa vatre i poklopiti.

Ostaviti da odstoji 15 minuta.

Posle 15 minuta ocijediti višak vode iz šerpe (ako ga ima, zavisi kako koji pirinač).

Pasirkom ispasirati šargarepu u šerpi.

Pasiraće se i pirinač istovremeno.

Dodati prvo 3 kašike brašna i začine i promiješati da se sve sjedini.

Masa treba da je gusta ali ljepljiva, ukoliko je bas jako ljepljiva dodati još jednu kašiku i sve sjediniti.

Zagrejati ulje, pokvasiti ruke i oblikovati male pljeskavice.

Peći sa obe strane na nešto jačoj vatri, ali ne na najjačoj da ne izgore okolo.

Pečene slagati na ubrus pa poslužiti.

RIŽOTO SA POVRĆEM

Sastojci:

- 1 šargarepa
- 1 crvena paprika
- 1 glavica crnog luka
- 1 paradajz
- 3 krompira
- 150 gr pirinača
- šolja supe pripremljene od 1 kocke od povrća
- 3 kašike maslinovog ulja
- so
- veza peršunovog lista



Priprema:

Isjeckajte sitno crni luk, šargarepu na kolutove, papriku na kockice.

Oljuštite paradajz i krompir pa ih isjeckajte na kockice.

Zagrijte maslinovo ulje, pa stavite luk da se proprži sa paprikom i šargarepom. Dolijte 0,5dl vode, pa ostavite dok ne ispari voda da se krčka sve zajedno.

Dodajte paradajz, krompir i pirinač, nalijte supu i ostavite na laganoj vatri krčka 20 minuta.

Na kraju dodajte so ili začine po ukusu, pa ostavite da prokrčka još 10 minuta.

Ako je potrebno dolijte vode, da jelo bude fino sočno.
Poslužite toplo.

TIKVICE U TANKOM TIJESTU



Sastojci: 6 osoba

- 6 listova gotovog tijesta za savijaču
- 1 kašika kima
- 4 kašike ulja
- 40 g oštrog brašna
- 1 vezica kopra
- 200 ml mlijeka
- 150 g svježeg sira
- 1 vezica peršuna
- 700 g tikvica
- 1 kašika vegete

Za sos:

- 3 jaja
- 1 kašičica ulja
- 1 kašičica mlijeka
- 1 kašičica jogurta

Priprema

1. Tikvice ogulite, narežite, malo posolite i zatim ocijedite.
2. Dodajte im mlijeko, brašno, vegetu, ulje, sir, narezani kopar i nasjeckani peršun pa sve dobro promiješajte.
3. U dubokoj posudi napravite sos od jaja, ulja, mlijeka i jogurta.
4. Tri kore za savijače raširite na radni stol i premažite sosom od jaja. Dio sosa ostavite za premazivanje gotovih savijača.
5. Premazane kore poklopite s ostalim korama koje premažite nadjevom od tikvica i savijte u tri savijače.
6. Savijače složite u nauljen lim, premažite ostatkom sosa od jaja i posipajte kimom. Pecite u pećnici zagrijanoj na 180°C oko 40 minuta.

Posluživanje

Tikvice u tankom tijestu narežite i poslužite uz kiselo vrhnje kao toplo predjelo.

Savjet

Ovo jelo možete pripremiti i u obliku bureka tako da na svaki list tijesta stavljate dio nadjeva.

Napomena

Ovo možete i zamrznuti.

Zamrzavanje: Recept pripremite sve do termičke obrade pečenja. Zatim svaku od triju savijača stavite u zasebnu vrećicu i zamrznite.

Odmrzavanje: Zamrzнуте savijače položite na nauljeni lim i pecite na 180°C oko 50 minuta.

Trajanost: 60 dana.

NAMAZ OD LEBLEBIJA

Sastojci: 4 – 6 osoba

- 2 kašike susama
- 100 ml vode u kojoj se kuvala leblebija
- 1 kašičica vegete
- 200 g leblebija
- 2-3 kašike limunova soka
- 2 češnja bijelog luka
- 50 ml maslinovog ulja
- 1 kašika nasjeckanog peršuna
- $\frac{1}{2}$ kašičice kajenskog papra



Priprema

1. Očišćenu i opranu leblebiju namačite 12 sati u mlakoj vodi. Kuvajte dok ne omekša te solite po potrebi.
2. Susam kratko popecite u tavi bez masnoće pa pola količine sameljite u električnoj sjeckalici.
3. Vodu od leblebija, u koju ste dodali vegetu, kratko provuhajte i мало ohladite.
4. Leblebiju, zajedno s vodom, limunovim sokom i češnjakom, usitnite u

električnoj sjeckalici da dobijete glatku masu.

5. Umiješajte maslinovo ulje, peršun, kajenski papar i mljeveni sezam.

6. Ovako pripremljeni namaz stavite u hladnjak i ostavite da se dobro ohladi.

Posluživanje

Poslužite na popečenom hljebu i pospite sjemenkama susama.

Savjet: Leblebiju namočite u vodi dan ranije, a zatim ga skuvajte.

NAMAZ OD AVOKADA

Sastojci: 4 osobe

Za namaz:

- 1 zreli avokado (350 g)
- 1 kašičica limunovog soka
- 1 kašika maslinova ulja
- 1 češanj bijelog luka
- so
- crni papar mljeveni
- 1 kašika nasjeckanog peršuna

Za posluživanje:

- 8 manjih lepinja integralnog ili kukuruznog hljeba
- 100 g malih paradajza



Priprema

1. Avokado razrežite po dužini, odstranite košticu i kašikom izvadite mesnati dio.
2. Od njega napravite pire i umiješajte limunov sok, maslinovo ulje, zgnječeni češnjak, so, papar i peršun.
3. Namaz servirajte u ljusci avokada.

Posluživanje: Poslužite uz hljeb i paradajz.

Savjet: Poslužite kao uvodni dio obroka ili hladno predjelo.

ZDRAVI POVRĆNI NAMAZ

Sastojci: 4 osobe

- kariol manja glavica
- brokula manja glavica
- mrkva 4-5 kom
- luk 1 glavica
- paradajz 2-3
- bijeli luk 4-5 češanja
- tikvice 2 kom.
- crvena paprika 1-2 kom.
- maslinovo ulje
- himalajska so
- miješani biber
- susam
- sjemenke konoplje
- sjemenke suncokreta
- ruzmarin
- kopar
- bosiljak
- curry
- mljeveni đumbir



Priprema

1. Odaberite povrće koje volite, slobodno dodajte više mrkve ili bijelog luka ili ipak smanjite količine povrća koje ne volite. Karfiol i brokula su preporučljivi onima koji se bore s karcinomom, ali ako vam se oni ne sviđaju, slobodno koristite manje glavice i nećete ih zapravo ni osjetiti.
2. Povrće ogulite, dobro operite, isijecite na manje komade te kuhajte dok ne omekša. Vodite računa o tome da je različitom povrću potrebno i različito vrijeme kuhanja. Idealno bi bilo da ga kuhate na pari. Vodu koja se ocijedi u kuvalu na pari možete zamrznuti ili odmah iskoristiti za supu.
3. Kada se sve fino skuhalo, istresite povrće u blender. U nedostatku blendra, pomoći će presa za pire i štapni mikser. Blendajte i postepeno dodajte maslinovo ulje, himalajsku so, biber i ostale začine po želji. Nemojte se obeshrabriti ukoliko vam se smjesa učini gorka ili bljutava. Samo dodajte još začina. Nemojte pretjerivati sa đumbirom i biberom jer djeca ne vole ljutu hranu. Susam, sjemenke suncokreta i sjemenke konoplje isjeckajte prije dodavanja u ovu smjesu.
Namaz možete sipati u teglice i zamrznuti. Vodite računa da ne sipate smjesu do vrha i ne zatvorite poklopac suviše čvrsto. Tokom zamrzavanja smjesa se širi te može doći do pucanja tegli. Nakon nekoliko sati u zamrzivaču, zatvorite poklopce do kraja i po potrebi vadite teglicu po teglicu... Potrebno je svega sat-dva da se vaš namaz odmrzne.

Posluživanje

Ovaj namaz možete koristiti i kao umak ili dodatak jelima, supama, salatama. Ukoliko ga mažete na hljeb, pospite po njemu malo bibera i uživajte.

LAZANJE SA TIKVICAMA I SIROM

Sastojci: 6 osoba

- 600 g tikvica
- 50 g maslaca
- 1 kašičica vegete
- bijeli papar
- 12 listova lazanja
- so
- 100 g gorgonzole
- 50 g mozzarelle
- 15 g parmezana
- Za sos bešamel:
 - 50 g maslaca
 - 50 g pšeničnog oštrog brašna
 - 1 l mlijeka
 - 1 kašičica vegete
 - bijeli papar
 - So



Priprema

1. Tikvice operite i uzdužno narežite na tanke kriške. Popecite ih na maslacu,

pospote vegetom, zapaprite i maknite s vatre.

2. Lazanje prokuvajte u posoljenoj vodi (2-3 minute), u koju ste stavili par kapi ulja da se listovi ne slijepi, ili koristite lazanje koje se ne kuvaju.

3. Za sos bešamel, na maslacu lagano popecite brašno. Postupno dolijevajte toplo mlijeko uz neprestano miješanje dok ne dobijete glatku gustu smjesu. Dodajte vegetu, zapaprite i po potrebi posolite.

4. Na dno vatrostalne posude (30×19 cm) stavite malo bešamela, složite red lazanja, po njima rasporedite bešamel, tikvice, narezanu mozzarellu i natrganu gorgonzolu. Na to stavite listove lazanja i postupak ponovite, tako da na zadnji list lazanja stavite bešamel, narezani sir i parmezan.

5. Pecite oko 25 minuta u pećnici zagrijanoj na 220°C.

Posluživanje

Lazanje poslužite tople narezane na kocke.

Savjet

Ako su tikvice veće, izvadite im koštice, a zatim ih narežite na kriške.

Napomena

Ovo možete i zamrznuti

Zamrzavanje: Jelo pripremite do 5. koraka postupka, ohladite u tepsiji i ostavite u zamrzivaču 2 sata. Tepsiju nakratko umočite u vruću vodu, izvadite iz nje lazanje, zapakujte ih u vrećicu i vratite u zamrzivač.

Odmrzavanje: Lazanje izvadite iz vrećice, vratite u tepsiju te ostavite na sobnoj temperaturi oko 2 sata. Pokrivene aluminijskom folijom pecite ih na 180°C oko 40 minuta.

Trajanost: 30 dana.

PITA ZELJANICA

Sastojci: 10 osoba

- 500 g tankih gotovih kora s jajima za savijače

Za nadjev:

- 600 g svježeg kravlje sira
- 4 jaja

- 200 g kajmaka
- 200 ml mlijeka
- 200 ml kiselog vrhnja
- 250 g spanaća
- 1 kašičica soli
- crni papar mljeveni

Za premaživanje:

- 100 g maslaca



Priprema

1. Za nadjev jaja dobro razmutite, dodajte mlijeko, kiselo vrhnje, ocijeđeni propasirani sir, kajmak, blanširan, ocijeđen i nasjeckan spanać, so i papar. Sve dobro promiješajte.
2. Lim (vel. 35×22 cm) premažite dijelom maslaca, stavite jedan list tijesta, poškropite ga dijelom rastopljenog maslaca, složite sljedeći list tijesta i premažite dijelom pripremljenog nadjeva.
3. Postupak ponavljajte sve dok ne potrošite tijesto i nadjev.
4. Na kraju stavite preostala dva lista tijesta, poškropite preostalim maslacem, pa stavite peći u pećnicu zagrijanu na 200°C oko 40 minuta.

Posluživanje: Pitu narežite na veće kocke i toplu poslužite.

Savjet: Pitu po želji poslužite uz jogurt.

MILANSKI RIŽOTO

Sastojci: 4 osobe

- 400 g riže
- 1 glavica luka
- 100 g maslaca
- 1,5 l vode
- 2 kocke za juhu
- 2 kašičice vegete
- 150 ml vina
- 1 kašičica šafrana u prahu
- 50 g rendanog parmezana



Priprema

1. U kipuću vodu stavite kocke za juhu i kuvajte oko 5 minuta.
2. Na ugrijanom maslacu kratko popecite nasjeckani luk i lagano ga dinstajte podlijevajući juhom.
3. Dodajte opranu rižu, kratko je popecite i dinstajte postepeno je zalijevajući vrućom juhom uz neprekidno miješanje.
4. Pred kraj dinstanja vegetu i šafran, a zatim parmezan.

Posluživanje

Milanski rižoto poslužite uz svježu sezonsku salatu.

Savjet

Za rižoto koristite rižu okrugla zrna (arborio).

Mala tajna

Kombinacijom arborio riže koja sadrži dosta škroba i dolijevanjem tekućine kod dinstanja riže dobicećete dovoljno sočan rižoto.

PITA SA SPANAĆEM

Sastojci

- oko 300 g očišćenog spanaća
- 2 jaja
- 100 g svježeg sira
- 50 g kiselog vrhnja
- 1,5 dl jogurta
- 1 dl mlijeka
- 1 šalica (od 2 dl) kukuruznog brašna
- 1/2 praška za pecivo
- brašno po potrebi
- so
- ulje

Priprema

1. Najprije dobro oprati spanać, isjeckati ga na tanke trakice i pustiti da tako stoji oko 30 min.

Nakon toga ga dobro ocijediti od viška vode.

2. Izmiješati jaja, kisjele vrhnje, sir, jogurt, mlijeko, so.

U to dodati spanać, pa kukuruzno brašno, prašak i brašna po potrebi (da se dobije smjesa malo čvršća nego za palačinke)

Dobro izmiješati.

3. Pleh podmazati uljem, izliti pripremljenu smjesu i peći na 200°C oko 30-

40 min (zavisno od rerne).

Pečenu pitu pokriti kuhinjskom krpom bar 5 min da omekša.

Ovakve pite obično se prave odokativno, znači slobodno se može dodati još sira ili manje sira više vrhnja, uglavnom krajnja smjesa mora izgledati malo čvršća nego za palačinke i ne možete pogriješiti, biće mekana, i ukusna.

Posluživanje

Poslužiti toplo uz šalicu jogurta.



SATARAS

Sastojci: 4 osobe

- 500 g paprike
- 500 g paradajza
- 1 glavica većeg luka
- 5 kašika ulja

- 1 kašičica šećera
- so
- crni papar mljeveni
- 1 kašika vegete



Priprema

1. Papriku očistite i narežite na manje komadiće, a luk na listiće. Paradajz ogulite, odstranite joj sjemenke i narežite je.
2. U širokoj tavi na ugrijanom ulju svijetlo popecite luk, dodajte šećer, a nešto zatim pripremljenu papriku.
3. Kad paprika malo omekša, umiješajte paradajz i vegetu pa nastavite dinstati sve dok sva tekućina ne ispari. Na kraju sataraš dosolite i poparite.

Posluživanje

Sataraš možete poslužiti na više načina: kao toplo predjelo ili mali obrok s raznim prilozima.

Savjet

Po želji možete dodati malo sojina sosa, što je u novije vrijeme običajeno.

Mala tajna

Za pripremu sataraša poželjna je široka tava (kako bi tekućina što prije isparila, a paprika sačuvala čvrstoću i razvila željenu aromu).

Napomena

Ovo možete i zamrznuti.

Zamrzavanje: Jelo pripremite do kraja, bez dodatka soli i papra. Ohladite ga, rasporedite u posudice s poklopcom i spremite u zamrzivač.

Odmrzavanje: Jelo ostavite da se odmrzava preko noći u hladnjaku pa ga u posudi s poklopcom zagrijte na štednjaku ili u pećnici.

Trajnost: 60 dana.

VEGETARIJANSKI POPECI

Sastojci: 4 – 6 osoba

- 100 g šampinjona
- 400 g krompira
- 100 g mrkve
- 100 g celera
- 100 g graška
- 20 g maslaca
- 1-2 kašike hljebnih mrvica
- vegeta
- crni papar mljeveni
- ulje za prženje

Za bešamel sos:

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 250 ml mlijeka
- 1 jaje
- 2 kašike rendanog parmezana
- muškatni orašići mljeveni

Za paniranje:

- 2 jaja
- 50 g brašna
- 50 g hljebnih mrvica

Priprema

1. Šampinjone očistite, operite, izrežite na lističe i s malo Vegete prodinstajte na 20 g maslaca.
2. Krompir skuvajte, ogulite i propasirajte.
3. Očišćenu mrkvu, celer i grašak skuvajte u malo slane vode, ocijedite i usitnite.
4. Posebno pripremite gusti bešamel: na preostali zagrijani maslac stavite brašno, promiješajte, zalijte mlijekom i kratko prokuvajte.
5. Malo ohladite pa umiješajte jaje, parmezan i muškatni oraščić.
6. Zatim dodajte pripremljene šampinjone, krompir, povrće i hljebne mrvice. Prema potrebi posolite, zapaprite i dobro izmiješajte.
7. Od dobivene smjese oblikujte popeke pa ih uvaljajte u brašno, izmućena jaja i hljebne mrvice.
8. Ispržite ih u zagrijanom ulju.



Posluživanje

Vegetarijanske popeke poslužite s tartar sosom, jogurtom ili kiselim vrhnjem.

Savjet: Vrste povrća možete odabratи prema vlastitom ukusu i sezoni.

Cous-cous s povrćem

Sastojci: 4 – 6 osoba

- 200 g patlidžana
- 1 kašičica svježe metvice
- so
- 500 ml vode
- 150 g cous-cousa
- 150 g cherry paradajza
- 100 g mrkve
- 4 kašike susamova ulja
- 250 g tofu-a
- 2 češnja češnjaka
- 100 g luka
- 100 g crvene paprike
- 100 g žute paprike
- 200 g tikvica
- 1 kašika vegete



Priprema

1. U većoj tavi na zagrijanom ulju popecite nasjeckani luk i češnjak. Dodajte mrkvu narezanu na kolutiće, podlijte s malo vode i kratko dinstajte.

2. Nakon toga dodajte oprane patlidžane i tikvice narezane na kockice, a paprike na rezance. Pospite vegetom, metvicom i dinstajte na laganoj vatri 10-ak minuta.
3. Dodajte tofu narezan na kockice, cherry paradajze i nastavite dinstati još 10-ak minuta.
4. Cous-cous stavite u kipuću, posoljenu vodu, kuvajte 3-4 minute, ocijedite i dodajte povrću.

Posluživanje

Ovo jednostavno i ukusno jelo poslužite posipano metvicom.

Savjet

Ukoliko nemate tofu, možete dodati celerov korijen narezan na kocke.

RIŽA S TIKVICAMA

Sastojci: 4 osobe

- 250 g riže
- 500 g tikvica
- 5 kašika maslinova ulja
- 20 g maslaca
- 150 g mladog luka
- 3 češnja češnjaka
- crni papar mljeveni
- so
- bosiljak
- peršun
- rendani parmezan
- 1 kašika vegete

Priprema

1. Tikvice djelimično ogulite; ako je potrebno, narežite ih na kocke. Mladi luk očistite pa ga narežite na kolutiće (iskoristite i dio zelenog lišća).
2. Na hladno maslinovo ulje stavite luk, izgnježeni češnjak i tikvice,

izmiješajte pa zajedno prodinstajte. Dodajte vegetu i rižu, kratko prodinstajte, umiješajte maslac, malo soli, papar i zalijte s oko 800 ml vode. Dobro promiješajte i poklopljeno polako kuvajte.

3. Rižu povremeno promiješajte. Kad napola omekša, umiješajte bosiljak i nasjeckani peršun.



Posluživanje

Ovako pripremljenu rižu poslužite toplu s rendanim parmezanom.

Savjet

Za pripremu ovog jela preporučujemo izbor posude s debljim dnom.

Mala tajna

Kada začine, rižu promiješajte, maknite s vatre i ostavite poklopljenu 2 minute.

QUICHE SA BROKOLIJEM I GLJIVAMA

Sastojci: 4 osobe

Za podlogu:

- 200 gr integralnog brašna (pšenično, heljdino, raženo, pirovo)
- 100 gr maslaca (hladnog)
- 0,5 dl hladne vode

- malo soli

Za punjenje:

- ca.300 gr cvjetova brokolija
- 250 gr šampinjona
- 2 srednje glavice luka
- 2 jaja
- 1 dl vrhnja za kuvanje (može i mlijeko)
- 200 gr rendanog sira (gouda, edamer i sl.)
- po ukusu so, papar, vegeta
- 1 kašika maslinovog ulja



Priprema

1. Prvo napravite podlogu tako što ćete u dublju posudu dodati brašno, so i na lističe isječen hladan maslac. To dobro istrljajte da dobijete mrvice. Zatim dodajte hladnu vodu i umijesite tijesto. Odmah ga razvucite oklagijom

i stavite u podmazanu i pobrašnjenu modlu za pite, promjera 26-28 cm.

Ugrijte pećnicu na 200⁰ i pecite podlogu nekih 7-10 min, da se stvori korica.

2. Dok se podloga peče, operite i očistite brokoli i stavite ga kuvati u malo posoljenu vodu nekih 5-8 min, ocjedite i polijte hladnom vodom da vam brokoli ostane fin zelen, ocjedite.

3. U dublju tavu dodajte sasvim malo maslinovog ulja, dodajte luk očišćen i isječkan na kockice i dinstajte lagano dok ne omekša. Zatim dodajte oprane i na četvrtine isječene gljive, ako su manje, a ako su veće može i na više djelova. Začinite po ukusu i dinstajte nekih desetak minuta.

4. Umutite jaja i mlijeko i dodajte narezani sir, promiješajte.

U gljive i luk dodajte brokoli i smjesu sa jajima i sirom i sve dobro izmiješajte i rasporedite na podlogu.

5. Pecite na 200⁰C nekih 30-ak min. ili dok vam quiche ne dobije finu rumenkastu boju.

Posluživanje

Poslužite toplo uz vama omiljenu salatu, a isto tako se može poslužiti i hladno, jednako fino!

VEGETARIJANSKA MUSAKA NA GRČKI NAČIN (CHANIOTIKO PATTY)

Sastojci: 6 osoba

- 3 osrednje žute ili zelene tikvice
- 2 veća krompira
- 100-150 g brašna
- 450 g rikote ili mladog sira
- 1 veći paradajz, oljušten i isječen na kockice
- 2 kašike sitno sjeckanog peršuna i nane
- začini po ukusu biber, vegeta, mlevene ljute paprike, bijeli luk u prahu, so
- 2 čena pasiranog bijelog luka
- 100 ml ekstra djevičanskog maslinovog ulja (ili po ukusu)



Priprema

1. U veći tanjur staviti brašno, i sve začine koje volite, sve to dobro sjedinite.

2. Krompir oguliti i isjeći ga na tanje kolutiće, svaki kolutić provući kroz brašno i ređati ih u podmazanu vatrostalnu posudu, dva krompira su bili dovoljni za moju posudu, veličine 15cm x 25cm.
3. Tikvicama isjeći kraj i vrh i njih isjeći na tanje kolutove i svaki kolut isto provući kroz brašno sa obe strane, za jedan red tikvica potrebno je tikvica i po.
4. Preko tikvica posuti svuda preko njih rikotu sira, preko sira posuti malo bibera i vegete isjeckan paradajz i preko paradajza posuti isjeckane svježe začine i na kraju staviti svuda po malo pasiranog bijelog luka.
5. Na kraju završiti sa ostatkom tikvica, koje takođe provučete kroz brašno, ređati ih tako da preklapaju jedna drugu.
Dobro zaliti sa maslinovim uljem, prekriti sa folijom i dobro zatvoriti svuda okolo.
Peći u prerthodno zagrejanoj rerni na 200°C sat vremena, otkriti ih i peći ih dok vam blago ne porumene.
6. Poslužiti ih sa domaćim jogurtom i gomilom sveže, zelene salate. Ovako dobru musaku davno nisam jela, i ovo će od sada redovno biti na našem stolu.

Napomena

Ova musaka nema viška tečnosti od tikvica, koje ispuste prilikom pečenja, jer brašno upije svu ekstra tečnost i dobije se jedna fina kremasta masa, koja je na tikvicama.

POGAČA SA SIROM

Sastojci: 4 – 8 osoba

Za tijesto:

- 500 g oštrog brašna
- 2 kašike soli
- 40 g svježeg pekarskog kvasca
- 1 kašičica šećera

- 50 ml vode
- 100 ml ulja
- 300 ml jogurta

Za nadjev:

- 500 g polutvrdog sira
- 2 vezice peršuna
- 2 jajeta
- 1 kašičica vegete



Priprema

1. Prosijte brašno, a malo brašna ostavite za izradu tijesta. Posolite i u udubljenje u brašnu stavite kvasac koji ste prethodno izmiješali sa šećerom i topлом vodom.
2. Prekrijte kvasac s malo brašna i ostavite neka se diže 10 minuta. Postupno umiješajte ulje i jogurt te dobro izmiješajte električnim mikserom (7-8 minuta) da se oblikuje glatko srednje mekano tijesto.
3. Tijesto pokrijte i ostavite dizati na toplome mjestu da udvostruči volumen.
4. Dizano tijesto stavite na lagano pobrašnjenu dasku. Podijelite na 8 komada, svaki oblikujte i razvucite u ovalni oblik debljine $\frac{1}{2}$ cm.
5. Složite ih na malo namaščen pleh i svaki premažite nadjevom tako da

ostavite uz rub 1 cm čistog tijesta. Pecite u pećnici na 200°C oko 10 minuta dok pogače ne poprime zlatnosmeđu boju.

6. Za nadjev: jaja razmutite zajedno sa vegetom pa prelijte grubo narezani sir. Dodajte nasjeckani peršun i lagano izmiješajte.

Posluživanje

Pogače sa sirom poslužite vruće.

Mala tajna

Obratite pažnju na deblijinu tijesta kako bi pri pečenju pogače bile ravnomjerno pečene.

PEČENO POVRĆE SA MOZZARELLOM

Sastojci: 4 osobe

- 250 g tikvica
- 200 g crvene paprike
- 250 g patlidžana
- 1 kašika vegete mediteran
- 1 kašika maslinovog ulja
- 200 g mozzarelle

Za sos:

- 2 kašike narendanog bosiljka
- 3 kašike maslinova ulja
- prstohvat mljevene gorušice
- 1/2 kašičice češnjaka granula
- 1 kašičica sirča
- prstohvat crnog papra mljevenog

Priprema

1. Tikvice, paprike i patlidžan narežite na duge kriške, pospите vegetom mediteran i poprskajte uljem.

2. Na teflon tavi popecite pripremljeno povrće.

3. Bosiljak pomiješajte s maslinovim uljem, gorušicom, češnjakom u granulama, sirćem i zapaprite.
4. Toplo povrće složite na tanjirić, a po njemu rasporedite narendanu mozzarellu i prelijte pripremljenim prelivom.



Posluživanje: Poslužite ukrašeno listićima bosiljka.

Savjet: U električnoj sjeckalici pomiješajte nasjeckani bosiljak, maslinovo ulje, sirće, gorušicu i češnjak da bi dobili kompaktniju smjesu.

ŠALŠA (SOS ZA TJESTENINE)

Sastojci: 4 osobe

- 1 kg paradajza
- 50 ml maslinova ulja
- 2 češnja češnjaka
- so
- crni papar mljeveni
- 1 kašičica šećera
- 2 kašike narezanog bosiljka

Priprema

1. Paradajze zarežite s donje strane u obliku krsta, uronite u kipuću vodu i

ogulite im kožice.

2. Na zagrijano ulje stavite protisnuti češnjak, oguljene paradajze narezane na kockice bez sjemenki i dinstajte.
3. Pred kraj kuvanja dodajte so, papar i šećer. U gotov sos umiješajte bosiljak.



Posluživanje

Ovako pripremljenom šalšom prelijte kuvanu tjesteninu i pospite je nastruganim parmezanom.

Savjet

Ovako pripremljenom osnovnom sosu možete po želji dodati dinstane šampinjone, grašak ili slane sardele.

ENOLONČNICA

Sastojci: 4 – 6 osoba

- 500 g krompira
- 50 ml ulja
- 50 g celerovog korijena
- 50 g peršunovog korijena
- 2 kašičice Gussnela Dolcela

- 1 kašika nasjeckanog peršuna
- 100 ml pelata
- 1 kašika vegete
- 300 g graška
- 100 g korabice
- 100 g mrkve
- 200 g poriluka
- 1,2–1,5 l vode



Priprema

1. Poriluk narežite na kolutiće, a mrkvu, korijen celera, korijen peršuna, korabici i krompir na kocke.
2. Na ulju popecите poriluk, dodajte korjenasto povrće, grašak i vegetu.
3. Dinstajte podlijevajući vodom oko 15 minuta.
4. Nakon toga dodajte krompir i vodu, pelat, i sve zajedno kuvajte dok krompir ne omekša.
5. Pred kraj kuvanja umiješajte Gussnel koji ste razmutili s vodom.

Posluživanje

Enolončnicu pospite peršunom i poslužite s kiselim vrhnjem.

GRČKA MUSAKA OD KROMPIRA

Sastojci

- 400 g spanaća
- 800 g krompira
- 300-400ml bešamela
- 100 g ovčjeg sira

Za bešamel:

- kašika maslaca
- 2 kašike brašna
- 300-400 ml mlijeka
- so, papar



Priprema

1. Spanać skuvajte. Krompire narežite na tanke kriške i na pola skuvajte u slanoj vodi.
2. Za bešamel, rastopite maslac dodajte malo ulja. Dodajte brašno miješajte

pjenjačom pa dodajte vrelo mlijeko, začinite, prokuvajte malo da se sos zgusne.

3. Kuvani spanać dobro ocijedite i malo ga zgnječite pasirkom.
4. Vatrostalnu posudu nauljite, poslažite krompir, po krompirima rasporedite spanać i sve prelijte bešamelom.
5. Pospite nastruganim sirom. Pećnicu zagrijte na 200°C pa pecite musaku oko 30-40 minuta, odnosno dok ne poprimi zlatnožutu boju.

Posluživanje

Možete i staviti neki drugi sir, ementaler, gaudu i sl.

VEGETARIJANSKE PLOSKE

Sastojci: 4 osobe

- 4 mrkve
- 2 bijele mrkve ili celera
- 2 tikvice
- 1 luk
- 3 jaja
- 2-3 kašike peršuna
- 1 kašika brašna
- 1/2 šalice polutvrdog sira
- par kašika maslinova ulja
- so, papar po izboru

Priprema

1. Mrkvu, tikvicu i bijelu mrkvu (može i korijen celera) izrezati.

Na malo ulja u dubljem loncu dodati sitno nasjeckan luk i popržiti oko 2-3 minuta, dodati narezano povrće i dinstati oko 5-7 minuta da omekša.

2. Maknuti sa štednjaka i istresti u zdjelu da se malo ohladi. Zatim dodati umućena jaja zajedno sa ostalim sastojcima. Izliti u namašćenu vatrostalnu zdjelu. Slobodno pripremite bez masnog papira samo zdjelu dobro premazati sa uljem.

3. Peći na 18⁰ C oko 12-15 minuta da se smješa skruti, pazite da se previše ne zapeče.

Izvaditi i ostaviti da se ohladi pa nakon 20 minuta narezati na ploske.

Odličan i zdrav snack za klince!



MAKARONI NA SICILIJANSKI NAČIN

Sastojci: 4 osobe

- 400 g makarona
- 400 g zrelih paradajza ili pelata
- 300 g patlidžana
- 4 kašike maslinova ulja
- češnjak
- bosiljak
- peršun
- so
- crni papar mljeveni
- 1 kašika vegete

Priprema

1. Patlidžane operite i narežite na kockice, posolite i ostavite stajati oko pola

sata.

2. Paradajze ogulite i, odstranivši im sjemenke, narežite na kockice. Češnjak nasjeckajte ili ga zgnječite i kratko prodinstajte na maslinovu ulju. Dodajte oprane i posušene patlidžane pa ih dinstajte oko 5 minuta. Nakon toga dodajte paradajze, narezani bosiljak, nasjeckani peršun, papar, Vegetu i zajedno dinstajte oko 15 minuta.

3. Makarone skuvajte u slanoj vodi, ocijedite i umiješajte u sos od patlidžana.



Posluživanje

Tople makarone na sicilijanski način pospite rendanim parmezanom i poslužite.

Savjet

Želite li sos pikantnijeg okusa, tokom kuvanja dodajte ljutu papriku ili par kapi tabasca.

Mala tajna

Kako biste skratili vrijeme pripreme, patlidžane nakon stajanja posušite.

PROJA SA TIKVICAMA

Sastojci

- 2-3 jaja
- 2 veće tikvice
- 1 prašak za pecivo
- feta sir
- kukuruzno brašno
- kisela voda
- mlijeko
- so



Priprema

1. Tikvice izrezati i ocjediti ih.
2. Jaja izmiješati sa feta sirom koji smo isjeckali na kockice.
3. U to dodati tikvice, kukuruzno brašno pomiješano sa praškom za pecivo, kiselu vodu, mlijeko i so.
4. Tijesto treba da bude gušće nego za palačinke, koliko kisele vode, toliko dodajte mlijeka. Ja ništa ne mjerim, nekad dodam više sira, možete i kiselog vrhnja i češnjaka ako volite. Važno je samo da tijesto ne bude ni prerijetko, ni pregusto.
5. Tepsiju nauljite i dobro ugrijte ulje u pećnici, pa izlijte tijesto na vrelo ulje.
6. Pecite nekih 40-tak min na 200⁰ C.

PROSO I POVRĆE

Sastojci

- proso
- 2 paradajza
- 2 tikvice
- 1 luk
- 2 paprike
- so, vegeta

Priprema

1. Proso prepržiti na tavi a zatim skuvati u posoljenoj vodi. (15-20 min)
Procijediti ga.
2. Za to vrijeme luk izrezati na kriške i staviti na ulje i malo prodinstati, dodati ostalo povrće izrezano na kockice i dinstati dok ne omekša. Začiniti po želji.
3. U dinstano povrće dodati proso i izmiješati da se sastojci prožmu.



Posluživanje

Može se staviti povrće po vlastitom ukusu.

LAZANJE SA SPANAĆEM

Sastojci: 4 osobe

- 12 listova lazanja
- ulje za pečenje

Za nadjev:

- 2-3 kašike maslinova ulja
- 400 g pelata
- 400 g spanaća

Za bešamel sos:

- 200 g maslaca
- 150 g pšeničnog oštrog brašna
- 1,5 l hladnog mlijeka
- muškatni oraščić mljeveni
- 6 kašika narendanog parmezana
- 5 jaja
- so
- 1 kašika vegete

Za posipanje:

- 50 g narendanog parmezana

Priprema

1. Pelate dobro ocijedite, očistite od sjemenki, usitnite, stavite na zagrijano maslinovo ulje i dinstajte dok dio tekućine ne ispari.
2. Spanać očistite, operite i kratko blanširajte u kipućoj slanoj vodi. Ohladite ga i nasjeckajte.
3. Na maslacu malo popecite brašno, zalijte hladnim mlijekom i kuvajte oko 5 minuta neprestano miješajući. Dodajte muškatni oraščić, мало soli, и bešamel sos je gotov. Malo ga ohladite, umiješajte istučena jaja kojima ste dodali vegetu, parmezan i nasjeckani spanać.
4. Lazanje skuvajte, ali ne do kraja, ocijedite i malo ohladite.
5. Na dno nauljene vatrostalne posude (veličine 22x36 cm) složite dio lazanja. Po njima rasporedite dio sosa od pelata, prekrijte dijelom bešamela

i spanaća, zatim ponovite postupak i završite lazanjama. Sve prelijte ostatkom bešamela i spanaća, pospite rendanim parmezanom i stavite da se peče u zagrijanu pećnicu na temperaturi oko 180°C.

6. Pecite ih oko 40 minuta.

7. Pečene lazane ostavite stajati 10-ak minuta, a zatim ih poslužite.



Posluživanje

Lazanje sa spanaćem poslužite uz sezonsku salatu.

Savjet

Lazanje se pri kuhanju neće slijepiti ako vodi dodate kašiku ulja.

Mala tajna

Prije pečenja lazane izbodite vilicom kako se površina ne bi deformirala.

POLPETE OD POVRĆA

Sastojci

- 2 mrkve sitno izrendane
- 2 krompira sitno izrendana
- malo brokule, karfiola, može se dodati i narezana tikvica
- 2 jaja
- 1,5 dcl mljevenih zobenih (ovsenih) pahuljica

- 2 dcl brašna
- malo češnjaka
- so, papar, vegeta natur
- malo narendanog sira

Priprema

1. Narezanu mrkvu, krompir, brokulu, karfiol i tikvice kratko prokuvajte i pustite da se ohladi.
2. U drugoj posudi pomiješati brašno i mljevene zobene pahuljice, so, papar, vegetu natur, češnjak i sir te dodajte u povrće i zamijesite sa jajima, ako se ljeni dodati brašna.
3. Praviti polpete i kratko ih pržiti u tavi sa malo ulja, ne pržiti ih naglo...



Posluživanje

Ne morate kuvati povrće ali od vode u kojoj se kuvalo povrće možete dodati malo mrkvica i tog povrća, riža i eto brze juhice...

VEGETARIJANSKE PUNJENE PAPRIKE

Sastojci: 6 osoba

Šalša (sos) od paradajza

- 400 g pelata
- 500 g svježih paradajza
- 3 češnja bijelog luka

- 1 mala kašika šećera
- kora 1 limuna
- po želji so, papar, vegeta, peršun i bosiljak
- 3 kašike maslinovog ulja
- može i lovorov list
- malo crvene paprike mljevene

Paprike

- 1 kg paprika
- 5 kašika heljdine kaše
- 2 kašike ovsenih pahuljica
- 2 kašike riže
- 50 g sitno stučenog pistacija
- 1 mali luk
- 3 češnja bijelog luka
- 1 kašika mljevene kurkume
- po želji jaje i narendani sir (parmezan)

Priprema

1. Staviti heljdinu kašu (to su očišćena zrna heljde) u vodu da se prokuva, namočiti ovesene pahuljice u zdjelici vode.
2. Očistiti paprike od koštica i peteljki, sačuvati poklopce, oprati ih.
3. Staviti na maslinovo ulje da se zažuti češnjak, dodati pelate i svježi paradajz smiksan u sjeckalici, dodati šećer, so, papar, vegetu (po želji), peršun i lovorov list, pustiti da se krčka. Može se skuvati šalša i od svježih paradazja ako su zreli i mesnati.
4. U avanu istuckati pistaće, u blenderu isjeckati luk i češnjak, te ih lagano popržiti na maslinovom ulju.
5. Napraviti smjesu za punjenje paprika: heljdinu kašu ocijediti i ohladiti, dodati zaprženi luk i češnjak, rižu, ovsene pahuljice, pistaće, kašičicu kurkume mljevene, so, papar, vegetu po želji i sve povezati sa 1 jajetom. (može i bez njega). Može se narendati i malo bilo kakvog sira ili parmezana u smjesu, a može i bez toga (zavisno da li vegetarijanci jedu jaja i sir).
6. Puniti smjesu u paprike, poslagati ih u šalšu i zaliti s vodom da budu pokrivenе, kuvati oko sat i po na laganoj vatri.

7. Na kraju dodati peršun, i još začiniti ako treba.
8. Servirati sa pireom od krompira.



POVRTNA RAPSODIJA

Sastojci: 2 osobe

- 100 g cvjetova karfiola
- 100 g cvjetova brokule
- 80 g poriluka (bijeli dio)
- 50 g mrkve
- 100 g cherry paradajza
- 2 kašike ulja
- 2 kašičice vegete
- 50 ml vode
- 100 ml vrhnja za kuvanje
- 80 g sira Edamera
- 2 kašike limunova soka

Priprema

1. Poriluk i mrkvu narežite na kolutiće i pomiješajte zajedno s cvjetićima brokule i karfiola. Dodajte male paradajze i pospite vegetom.
2. Sve dobro izmiješajte, stavite u vatrostalnu posudu, prelijte uljem i vodom. Pokriveno povrće stavite u mikrotalasnu peć na srednju snagu oko 8 minuta.
3. Vrhne za kuhanje pomiješajte s limunovim sokom, prelijte povrće, pospite narendanim sirom i nepokriveno nastavite kuvati još oko 2 minuta.



Savjet

Povrće narežite na komade podjednake veličine da bi se ravnomjernije skuvalo.

PIZZA VEGETARIJANA

Sastojci: 4 osobe

Tijesto:

- 30 dag¹ brašna – najbolje pola oštro pola glatko
- 2 dl mlake vode
- 2 dag (1/2 kockice) svježeg kvasa
- 2 kašike maslinovog ulja
- so

Nadjev:

- 15 dag sira gouda ili neki drugi koji se dobro topi
- 1 paprika
- 1 tikvica
- 3-4 kašike zrna kukuruza
- 10 dag šampinjona
- 2,5 dl sjeckanih pelata ili pasate rajčice
- origano
- masline



¹ 10 Dag = 100 grama.

Priprema

1. U brašno izmrvit kvas (ako nema svježeg može se upotrijebiti i suhi – 1 vrećica), dodajte mlaku vodu (nemojte odjednom uliti svu količinu neka ostane kašika, dvije u šalici, jer ponekad brašno bude vlažnije pa je potrebna manja količina tekućine), maslinovo ulje i so pa umijesite tjesto. Tokom miješenja ocijeniti ćete da li je potrebno doliti svu vodu. Tjesto treba biti dobro izrađeno, glatko i ne smije se lijepiti za ruke i zdjelu.
2. U lim (ovo je za veličinu 33x38) kapnite malo ulja, kap, dvije na ruke i rastegnite tjesto. Krajevi neka budu malo deblji i podignuti. Neka odmara desetak minuta.
3. U međuvremenu narendajte sir (veće rupe na rendaljki), očistite papriku od koštica, narežite je na kockice, ogulite tikvicu i narežite je na kriške, očistite šampinjone i narežite ih na listiće. U nasjeckane pelate dodajte malo origana i promiješajte.
4. Na tjesto izlijte 2/3 količine pelata, rasporedite ih po cijeloj površini tjesteta, zatim ravnomjerno rasporedite pola količine sira, poslažite narezane tikvice, paprike pa opet sir, zatim kukuruz. Zalijte s preostalim pelatima i na kraju poslažite šampinjone. Po vrhu posipajte s malo origana.
5. Neka tjesto odmori još desetak minuta, upravo toliko koliko je potrebno da se pećnica zagrije na 200°C.
6. Stavite peći u prethodno zagrijanu rernu 20 minuta.

Posluživanje

Ko ne voli masline pečene na pizzi može ih dodati poslije pečenja.
Pizzu je potrebno nakon pečenja malo dosoliti.

PIZZA SA CHERRY PARADAJZIMA

Sastojci:

- 500g brašna
- voda
- so
- šećer
- kvasac
- maslinovo ulje
- bosiljak ili origano
- rukola
- mozzarela sir
- šampinjoni
- cherry paradajz



Priprema

1. U duboku posudu staviti brašno, zavisno koliko pizza želite napraviti, možete staviti oko 500g brašna, što je dovoljno za tri pizze, stavite so isto tri kašike ili po želji, kvasac u prahu, kašiku šećera, tri kašike maslinovog ulja, ubacite malo sušenog bosiljka ili origana u smjesu da je tijesto aromatičnije, nakon čega tijesto treba da odstoji na toplom oko 30 minuta.
2. Na pizzu stavite šampinjone, preporučuje se uvijek svježe, oprati cherry paradajze i narezati ih na komadiće, narendati mozzarelu, i oprati rukolu.
3. Kad se tijesto digne, odvojiti dio, zavisno o veličini tepsije (pizza pekača) u kojoj pečete.
4. Staviti sos od paradajza, sir mozzarela, cherry paradajze, šampinjone posuti sve sa chillijem ili mljevenom paprikom i staviti u pećnicu. Može se peći na većoj temperaturi do 280° C, ako želite da tijesto bude hrskavo, 10 minuta.
5. Nakon što izvadite pizzu i stavite je na tanjur, možete dodati malo rukole i sve politi s malo maslinovog ulja.

SALATA S KUKURUZOM

Sastojci: 4 – 6 osoba

- 100 g svježih krastavaca
- 200 g cherry paradajza
- 350 g kukuruza šećerca
- 1 kašičica vegete

Za salatni preliv:

- 50 ml maslinova ulja
- 3 kašike soka limete

Priprema

1. Svježe krastavce djelomično ogulite i narežite na kriške, a paradajze na četvrtine.
2. Ocijeđeni kukuruz stavite u zdjelu, dodajte paradajze i krastavce.
3. Pospite vegetom i lagano izmiješajte.
4. Maslinovo ulje pomiješajte sa sokom limete i prelijte po salati.



Posluživanje

Salatu dobro izmiješajte i poslužite rashlađenu.