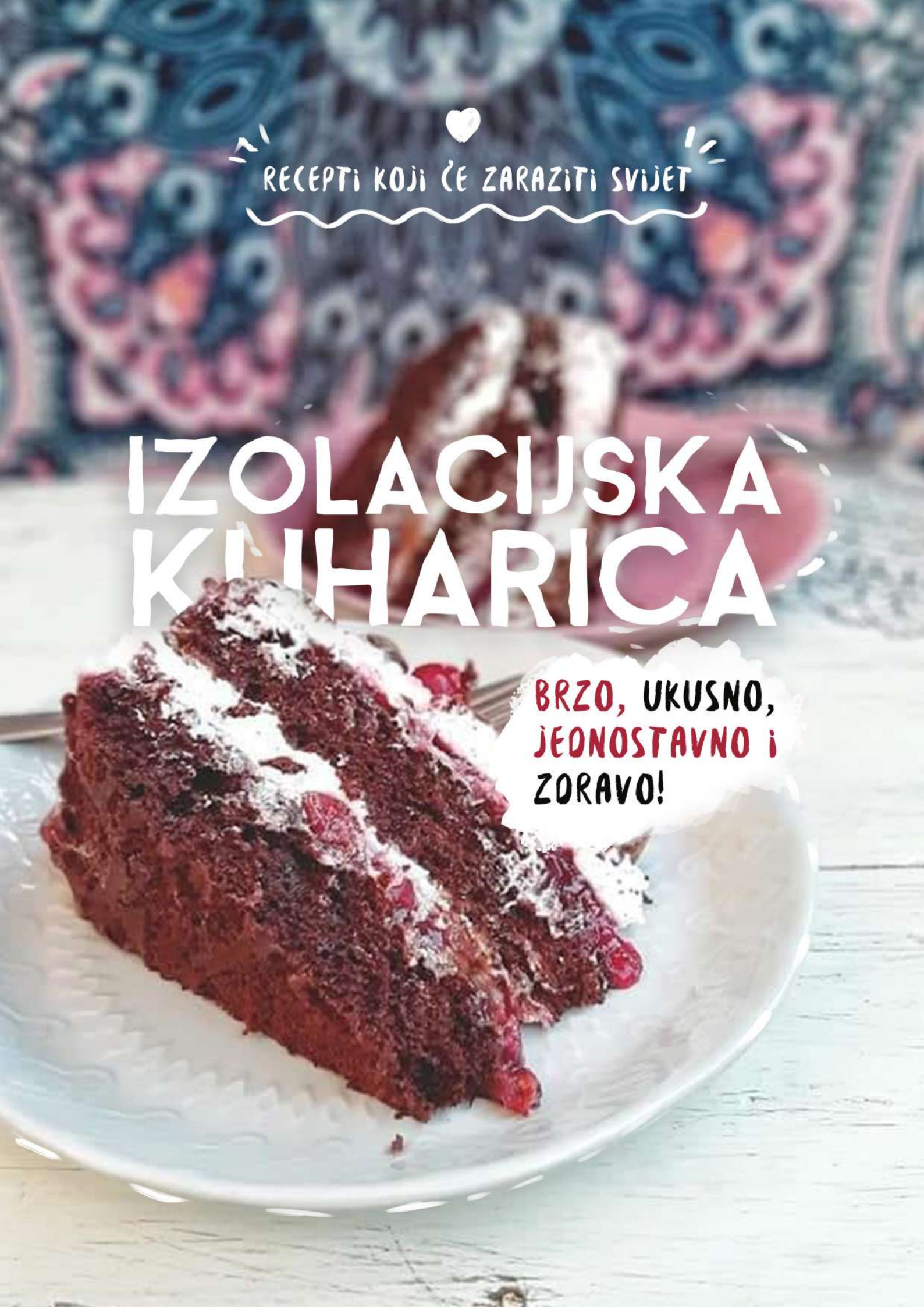




RECEPTI KOJI ĆE ZARAZITI SVIJET

IZOLACIJSKA KUCHARICA

**BRZO, UKUSNO,
JEDNOSTAVNO I
ZORAVO!**

UVOD

Ovo doba pandemije naučilo nas je da je važno unositi što više voća i povrća bogatog vitaminima i mineralima kako bismo ojačali svoj imunitet. Dok biljna prehrana pomaže jačanju imuniteta i pospješuje brže ozdravljenje u slučaju oboljenja od prehlade ili gripe, konzumacija mesa i mliječnih proizvoda ovaj proces može otežati.

Svi zajedno proveli smo i provodimo mnogo više vremena kod kuće nego inače. To, iako može biti frustrirajuće, ima i svoje pozitivne posljedice, a to je da se više družimo s obitelji te imamo vremena za sebe i stvari koje obično ne stignemo obaviti.

Jedno od toga je dobra prilika za eksperimentiranje u kuhinji i isprobavanje novih ukusnih recepata. Tako su i članovi udruge Prijatelji životinja iskoristili vrijeme izolacije da za vas pripreme „Izolacijsku kuharicu“ prepunu ukusnih i zdravih recepata za podizanje imuniteta, ali i raspoloženja.

Sada vi ne propustite priliku naučiti nešto novo i zabaviti se spremajući ukusna jela (sami ili zajedničkim snagama) za sebe i svoju obitelj. Učinit ćete veliku uslugu svom organizmu koji će postati otporniji na bakterije i viruse.

Spremajte odlična jela bez životinjskog mesa, mlijeka i jaja. Učinite nešto dobro za sebe i svoje bližnje, ali u konačnici i za životinje te čitav planet.

Recepti i fotografije Prijatelji životinja (Ines Kolenko, Sanja Puškaš, Nikolina Čunko, Anita Petrović, Vedrana Zupanić i Ana Matorić)





SASTOJCI:

- 200 g sojinih medaljona
- 300 g prokulica
- 2 do 3 mrkve
- 1/4 korijena celera
- 1 manja tikvica
- 30 g klica prema želji

Začini za povrće (prema želji):

- mješavina začina
- sol
- papar
- mješavina začina za pečenje
- kurkuma
- čili
- agavin sirup ili rižin slad (ili neki drugi biljni zaslađivač)
- dimljena crvena paprika
- limun
- maslinovo ulje

Začini za mariniranje sojinih medaljona (prema želji):

- sol, papar
- mješavina začina za pečenje
- čili
- senf
- umak za roštilj

SOJINI MEDALJONI S POVRĆEM IZ PEĆNICE

PRIPREMA:

Povrće oprati i narezati na željenu veličinu te posložiti u lim za pečenje.

Začiniti prema želji, promiješati i peći u prethodno zagrijanoj pećnici oko 30 min na 180 °C.

U međuvremenu kuhati sojine medaljone 10-ak minuta u uzavreloj vodi s mješavinom začina (može i povrtna kocka) dok ne nabubre, tj. omekšaju.

Kada su medaljoni skuhan, iscijediti višak vode iz posude (ne treba iz njih istiskivati vodu) te ih začiniti mješavinom začina i čilijem, premazati senfom i/ili umakom za roštilj te kratko zapeći s obje strane na tavi s malo ulja.

10 minuta prije kraja povrće u pećnici promiješati i začiniti dodatno ako treba.

Kada je povrće gotovo, poslužiti ga sa sojinim medaljonima.



SASTOJCI:

- 300 g špageta
- 200 g špinata
- 1 šalica tostiranih oraha ili pinjola
- 20 g bosiljka
- 1/4 šalice nezaslađenog biljnog mlijeka (npr. sojino i zobeno)
- 1 češanj češnjaka
- sok od 1/2 limuna
- 1/2 čajne žličice soli
- papra prema želji
- maslinovo ulje prema želji

ŠPAGETI S PESTOM OD ŠPINATA

PRIPREMA:

Špagete skuhati prema uputama. Špinat i bosiljak oprati i narezati. Orahe narezati pa kratko tostirati.

U jednu zdjelu staviti špinat, bosiljak, orahe, biljno mlijeko, sok od limuna, sol, papar i maslinovo ulje te istisnuti češanj češnjaka. Sve to usitniti štapnim mikserom. Dodati još začina prema želji ako je potrebno.

Pomiješati sa skuhanim i ocijeđenim špagetima u loncu i kratko pirjati.



**NAAN KRUHIČI S
OKRUGLICAMA OD
LEČE, PIKANTNI UMAK
I SALATA**



SASTOJCI:

- 3 šalice brašna (2 šalice glatkog pšeničnog i 1 šalica pirovog brašna)
- 2 žličice suhog kvasca
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice šećera
- 1 šalica tople vode
- 3 žlice maslinovog ulja

NAAN KRUHIĆI S ČEŠNJAKOM

PRIPREMA:

U šalicu s toplom vodom dodati šećer i kvasac te ostaviti 10-ak minuta da se kvasac aktivira. Za to vrijeme u zdjeli pomiješati brašno i sol, dodati aktivirani kvasac u vodi i lagano mijesiti. Dodati ulje i 10 minuta na radnoj plohi mijesiti tijesto. Dobiti će se glatko pomalo žilavo tijesto.

Prebaciti u zdjelu i pokriti čistom krpom te ostaviti sat vremena da miruje.

Izrezati tijesto na jednake dijelove i od svakog oblikovati kuglicu te ostaviti još da odmaraju.

Svaku kuglicu razvaljati na lagano pobrašnjenom podlozi, zatim posipati malo narezanog češnjaka, a može se dodati i malo mladog luka i peršinovog lista, pa valjkom utisnuti. To se treba napraviti s obje strane.

Peći na jako ugrijanoj tavi, bez ulja.

Kada se peče druga strana, ovu prvu već pečenu stranu treba lagano premazati biljnim maslacem ili margarinom.



SASTOJCI:

- 250 g crvene leće
- 1/2 tikvice
- 1/2 poriluka
- malo peršina
- 1 mrkva
- 1 kupus
- začini prema želji
- krušne mrvice

OKRUGLICE OD LEĆE

PRIPREMA:

Za okruglice prvo dobro isprati crvenu leću pa staviti da se namače barem pola sata.

Dok se leća namače pripremiti povrće - tikvicu, poriluk, peršin, mrkvu i kupus. Povrće usitniti pa pirjati na tavi te dodati začine prema želji.

Leću procijediti i ubaciti u multipraktik/sjeckalicu zajedno s povrćem i sve izblendati u smjesu. Umjesto sjeckalice može se koristiti blender (paziti da se ne izblenda previše) ili sve dobro promiješati i gnječiti rukama kada se ohladi.

Dodati začine i dvije šake krušnih mrvica. Dobro sve izmiješati te formirati okruglice.

Peći u vrelom ulju, na srednje jakoj vatri dok ne porumeni.

SASTOJCI:

- maslinovo ulje
- curry začin
- harissa začin
- pasirana rajčica
- umak za roštilj ili dimljena crvena paprika
- sol
- papar
- bosiljak
- origano
- čili
- mladi luk
- prema želji: 2 žlice sojinog jogurta

PIKANTNI UMAK

PRIPREMA:

Na maslinovom ulju prepržiti začine curry i harissu (i dimljenu papriku ako se ne koristi umak za roštilj), dodati pasiranu rajčicu, kratko prokuhati te maknuti s vatre.

Kad se malo ohladi, dodati umak za roštilj (ako se nije koristila dimljena paprika), sol, papar te ostale začine prema želji. Prema želji dodati i 2 žlice sojinog jogurta.

Nasjeckati malo mladog luka u umak.





SASTOJCI:

- 2 velike tortilje
 - 2-3 žlice majoneze od krumpira
 - 1 žličica ulja
 - 100 g dimljenog tofua
 - 2 mlada luka
 - 1/2 paprike babure
 - 1 *portabella* šampinjon (može i obični šampinjoni)
 - 5 šparoga
 - 1/2 srednje mrkve
 - 1 komadić crvenog zelja
 - 1/3 salatnog krastavca
- Začini: ljuta dimljena paprika, sol, papar, češnjak u granulama

TORTILJE

PRIPREMA:

Dimljeni tofu nasjeckati na kockice, papriku na rezance, bijele dijelove mladog luka na kolutiće.

Zagrijati na tavi ulje pa prvo malo popržiti dimljeni tofu, a zatim dodati luk i papriku.

Pirjati povremeno miješajući, a za to vrijeme narezati *portabellu* i šparoge.

Kad paprika i luk uhvate malo boju, ubaciti *portabellu* i začine, promiješati.

Pirjati poklopljeno dok pripremate svježi dio povrća. Nasjeckati zeleni dio mladog luka na kolutiće, crveno zelje na rezance, krastavac na kockice, a mrkvu naribati nožem za guljenje krumpira.

Kad *portabella* dovoljno omekša, ubaciti šparoge pa pirjati još minutu-dvije.

Izvadite pirjano povrće iz tave pa na istoj tavi zagrijte tortilje prema naputku na pakiranju.

Zagrijane tortilje premažite majonezom od krumpira, napunite pirjanim i svježim povrćem i zarolajte.

NAPOMENE:

Ako niste ljubitelj ljutoga, umjesto ljute koristite slatku dimljenu papriku.

Povrće za nadjev prilagodite vlastitom ukusu i prema sadržaju hladnjaka.

SASTOJCI:

- 150 g krumpira, kuhanog u ljusci i ohlađenog
- 2 žličice limuna (ili jabučnog octa)
- 3 žličice senfa (*dijon* ili prema želji)
- 1/4 žličice šećera
- 1/4 žličice soli (najbolja je crna sol jer je sumporasta)
- 1 prstohvat češnjaka u granulama
- 1 prstohvat papra
- 0,5 dl sojinog vrhnja
- vode prema potrebi

MAJONEZA OD KRUMPIRA

PRIPREMA:

Krumpir skuhati u ljusci i ohladiti. Najbolji je drugi dan, iz hladnjaka.

Krumpir oguliti i ubaciti u blender sa svim sastojcima osim vode.

Blendati dok ne postane kremasto.

Prema potrebi dodavati vodu da se postigne željena konzistencija.

Kušati, dodati još začina ako treba pa još malo blendati da se sve sljubi.



SASTOJCI:

- 1 korijen peršina
- 1/4 korijena celera
- 4 veće mrkve
- 4 veća lista kelja
- 1/2 poriluka
- začini za juhu prema želji
- 1 šaka graška
- tjestenina prema želji
- maslinovo ulje

POVRTNA JUHA

PRIPREMA:

Na malo maslinovog ulja pirjati isjeckani peršin, celer, mrkvu, kelj narezan na tanke trakice i malo poriluka.

Po povrću posipati začini za juhu i zaliti vodom.

Poklopiti i pustiti da lagano krčka.

Kada povrće omekša dodati grašak i tjesteninu prema želji, posoliti i popapriti.

Kuhati još 10 minuta.



SASTOJCI:

- 1/2 luka
- 1 veća mrkva
- 1 komadić korijena celera
- 1/2 korijena peršina
- 500 ml pasirane rajčice
- 200 g tofua
- 300 g tjestenine prema želji
- suncokretove sjemenke

BOLONJEZ

PRIPREMA:

Luk, mrkvu, korijen celera i peršina sitno nasjeckati. Najprije pirjati luk do zlatne boje pa dodati ostalo korjenasto povrće, zaliti sjeckanom rajčicom i pustiti da se sve zajedno krčka. Kada povrće omekša, usitniti štapnim mikserom kako bi se dobila pasta ili gusti umak.

Vratiti nazad na vatru te doliti pasirane rajčice i vode.

Tofu izmrviti, kratko pirjati na tavi sa začинима i ubaciti u umak.

Pustiti da se sve zajedno krčka, a na kraju dodati začine.

Poslužiti uz salatu kristalku s mladim lukom. Začiniti maslinovim i bućinim uljem, s malo jabučnog octa i suncokretovim sjemenkama.



SASTOJCI:

FALAFEL

- 200 g slanutka
- 1 velika glavica luka
- 2 režnja češnjaka
- 2 žlice krušnih mrvica
- 1 žlica svježeg narezanog korijandra
- 1 žlica svježeg narezanog peršina
- ulje
- sol
- crni papar

PIRE KRUMPIR S POVRĆEM

- 3 velika krumpira
- 1/2 tikvice
- 1 mrkva
- 2 žlice margarina ili 1 dl biljnog mlijeka prema želji
- maslinovo ulje
- ocat
- sol
- papar

FALAFEL S PIRE KRUMPIROM

PRIPREMA:

FALAFEL

Samljati slanutak (koji se preko noći namakao u vodi, ali bez kuhanja).

Sitno naribati ili nasjeckati luk i češnjak.

Izmiješati u jednoličnu smjesu slanutak, luk, češnjak, krušne mrvice, korijandar, peršin, kumin, sol i papar.

Navlaženim dlanovima oblikovati spljoštene kuglice i ispržite ih u dubokom ulju.

PIRE KRUMPIR S POVRĆEM

Krumpir oprati, oguliti te staviti kuhati.

Mrkvu i tikvicu oprati i narezati na trakice te začiniti solju, paprom, maslinovim uljem i octom.

Kad je krumpir kuhan, dodati 2 žlice margarina ili 1 dl biljnog mlijeka prema želji i napraviti pire.

Poslužiti sve zajedno na tanjuru.



SASTOJCI:

- 1 brokula
- 2 mrkve
- 1/4 manje glavice korijena celera
- 3 češnja češnjaka
- voda (onoliko koliko je potrebno da prekrije povrće u loncu)
- mješavina začina
- sol
- papar

GUSTA JUHA OD BROKULE

PRIPREMA:

Brokulu, mrkvu i celer narezati na manje komade, češnjak očistiti i ostaviti u komadima.

U lonac staviti prvo mrkvu i malo vode te pustiti da zakipi i kuhati dok mrkva malčice ne omekša.

Nakon što mrkva omekša, dodati u lonac brokulu, celer i češnjak te vodu da prekrije povrće.

Dodati soli, papra i mješavinu začina prema želji.

Pred kraj izvaditi nekoliko cvjetića brokule za dekor, a sve ostalo usitniti štapnim mikserom.



SASTOJCI:

- 200 g dimljenog tofua
- mješavina zelene salate i crvenog radiča
- limun
- nar
- sol
- papar
- maslinovo ulje

DIMLJENI TOFU NA SALATU

PRIPREMA:

Salatu oprati i natrgati na manje komadiće te staviti u zdjelu.

Tofu narezati na kockice željene veličine i dodati salati.

Začiniti solju, paprom, limunom te maslinovim uljem.

Sve promiješati i dekorirati narezanim kriškama limuna i košticama nara.



SASTOJCI:

- 1 manja hokaido tikvica
- 3 mrkve
- 4 češnja češnjaka
- peršin list
- crni i bijeli sezam
- sol
- papar
- mješavina začina
- voda

GUSTA POVRTNA JUHA

PRIPREMA:

Povrće oprati, očistiti i narezati na manje komade.

Staviti u lonac te dodati vode toliko da prekrije povrće.

Pustiti da se sve kuha te dodati začine prema želji.

Kada je povrće skuhan, maknuti s vatre, kratko pričekati te zatim sve usitniti štapnim mikserom.

Kod posluživanja dodamo peršin te crni i bijeli sezam.

SASTOJCI:

- 1 glavica crvenog luka
- 1 mrkva
- 1 glavica kelja ili raštike
- 1,5 l vode
- 1 šalica kuhanog graha
- 1 šalica kuhanog ječma
- povrtna kocka za juhu
- dimljena crvena paprika
- mješavina začina
- začini prema želji
- tostirane sjemenke buče

KREMASTO VARIVO OD KELJA

PRIPREMA:

Na malo ulja ispržiti sitno sjeckanu glavicu luka, dodati mrkvu rezanu na kolutiće, pirjati par minuta pa dodati kelj (ili raštiku) rezano na trakice.

Podliti s 1,5 l vode pa ubaciti prethodno kuhani grah i ječam. Začiniti po ukusu povrtnom kockom za juhu, mješavinom začina, dimljenom crvenom paprikom i ostalim začinima prema želji.

Krčkati 15 minuta dok se kelj ne skuha.

Poslužiti s tostiranim sjemenkama buče.



SASTOJCI:

JUHA

- 1/2 glavice crvenog luka
- 1 žlica glatkog brašna
- 1 l vode
- 0,5 l pasirane rajčice
- sol
- šećer

NOKLICE

- 0,5 dl vode
- 4 žlice glatkog brašna
- 4 žlice pšeničnog griza
- malo soli

KREM JUHA OD RAJČICA S DOMAĆIM NOKLICAMA

PRIPREMA:

Na malo ulja popržiti raspolovljenu glavicu luka pa dodati žlicu brašna da lagano zažuti.

Podliti vodom i pasiranom rajčicom te začiniti s malo soli i šećera da umanjí kiselost.

Sve sastojke za noklice dobro pomiješati. Krčkati juhu desetak minuta pa ukuhati noklice (vaditi žlicom iz zdjele u kojoj su umiješane i stavljati u juhu).

Krčkati još par minuta dok noklice ne isplivaju.





SASTOJCI:

- 1 kg kupovnih njoka (paziti da ne sadrže jaja ili mlijeko)
- 300 g šampinjona
- 100 ml sojinog vrhnja
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice glatkog brašna
- 0,5 l povrtnog temeljca ili vode
- sol
- papar
- začini prema želji
- maslinovo ulje
- malo peršina

NJOKI U UMAKU OD GLJIVA

PRIPREMA:

Skuhati njoke.

Zagrijati maslinovo ulje i dodati šampinjone nasjeckane na ploške.

Nakon 5 minuta kad dobiju boju i tekućina ispari, dodati sitno nasjeckani češanj češnjaka.

Nakon 1 minute, staviti 2 žlice glatkog brašna da pokupi masnoću.

Dodati pola litre temeljca ili vode, sol, papar, začine prema želji te pustiti da kuha još 5 minuta.



SASTOJCI:

- 1 smeđi i 1 crveni grah iz limenke ili kuhani suhi grah, zajedno 800 g
- 250 g pasirane rajčice
- 1 tikvica
- 1 luk
- 3 režnja češnjaka kratko pirjati
- 100 g dimljenog tofua na trakice
- crvena slatka paprika
- malo ljute paprike
- bosiljak
- peršin
- kajenski papar
- sol
- mješavina začina

MAKEDONSKI GRAH - GRAVČE NA TAVČE

PRIPREMA:

Kratko pirjati luk i češnjak pa dodati tikvice. Nakon par minuta pirjanja dodati grah, tofu, začine i zaliti pasiranom rajčicom.

Peći 35 minuta na 180 °C u pećnici u vatrostalnoj posudi ili limu za pečenje.

Kada se ispeče, po vrhu posipati mladi češnjak i maslinovo ulje.

SASTOJCI:

- 1 luk
- 1 mrkva
- svježi peršin
- 1/4 korijena celera
- 300 g sojinih komadića
- sol
- papar
- dimljena crvena paprika
- rajčica u tubi
- soja sos
- list lovora
- 1 žlica gustina po potrebi

GULAŠ

PRIPREMA:

Na ulju malo pirjati luk, mrkvu, peršin i celer.

Nakon toga podliti vodom i sasvim usitniti štapnim mikserom. U taj umak ubaciti suhe sojine komadiće i lagano krčkati uz dodatak soli, papra, dimljene crvene paprike, rajčice u tubi, soja sosa i lovorovog lista.

Kuhati pola sata. Po potrebi zgusnuti žličicom gustina.





POBJEDNICA VEGANSKOG KULINARSKOG IZAZOVA

Ana Matorić
BURGER „GOSPODIN BIJELIĆ“

Recepti ostalih pobjednica/ka kulinarskih izazova stižu u sljedećoj kuharici!

SASTOJCI:

BURGERI:

- 400 g kuhanog i ocijeđenog bijelog graha
 - 1 mali luk
 - 1 češanj češnjaka
 - 1 velika žlica sitno sjeckanog svježeg peršina
 - 2 velike, pune žlice sitnih zobenih pahuljica
 - 1 velika, puna žlica lanenog brašna
 - 2 veganska peciva za hamburgere
- Začini:
- sol, kajenski papar, majčina dušica, kurkuma

UMAK:

- 1/2 sitno sjeckane *jalapeno* papričice (ili neke druge ljute papričice)
 - 4 velike žlice veganske majonze (ili tofuneze)
- Začini:
- prstohvat soli i češnjak u granulama, zeleni papar, sjemenke kopra

DODATNO POVRĆE:

- 1 rajčica
 - 1 svježi krastavac
 - 1 šaka mladog špinata
 - 2 velike žlice alfalfa klica
 - biljno ulje
- Može i neko drugo, sezonsko povrće.
Kombinacija šampinjona, rikule i karmeliziranog luka isprobano je odlična.

PRIPREMA:

Sitno nasjeckajte luk, češnjak i listove peršina.

U tavi zagrijte jednu žlicu biljnog ulja.

Dodajte luk i pirajte ga nekoliko minuta na srednje jakoj vatri dok ne požuti. Pospite prstohvatom soli.

Zatim umiješajte češnjak i peršin. Pirajte na laganijoj vatri dok češnjak ne postane mirisan.

U velikoj zdjeli kombinirajte lukovičasto povrće s grahom te usitnite štapnim mikserom. Miksajte dok ne dobijete smjesu glatke konzistencije.

U smjesu umiješajte laneno brašno i zobene pahuljice pa ju obogatite prstohvatom soli, 1/2 žličice kurkume, 1/3 žličice kajenskog papra i 1/4 žličice majčine dušice.

Ostavite smjesu da odstoji oko 20 minuta, a za to vrijeme pripremite umak i narežite ostatak povrća.

Narežite rajčicu i krastavac na kriške.

Pripremite umak kombinirajući sve sastojke u maloj zdjeli.

Ako želite da vaša peciva budu topla i hrskava, stavite ih u toplu pećnicu na nekoliko minuta, dok ne pripremite svoje biljne pljeskavice.

Vlažnim rukama, oblikujte 4 pljeskavice od smjese. Kako biste spriječili njihovo raspadanje, vodite računa o tome da budu debljine oko 2-2,5 centimetra. Iako su vaše pljeskavice već sada ukusne i spremne za konzumaciju, želite ih staviti u tavu na nekoliko minuta, kako bi njihov okus postao još bolji.

Pljeskavice stavite u vruću tavu, podmazanu s nekoliko kapi ulja (ne želite ih natopiti uljem; koristite malu količinu ulja samo kako ne bi zagorile) i pecite ih sa svake strane 1-2 minute.

Napravite divan veganski burger! Prerežite peciva na polovice. Jednu polovicu premažite umakom, a zatim dodajte mladi špinat, 1 ili 2 pljeskavice, kriške rajčice i krastavca i na vrh alfalfa klice. Preklopite.

SASTOJCI:

- 1 pakiranje veganskog lisnatog tijesta (bez L-cisteina)
- 1 veća tikvica
- 400 g tofua
- 1/2 šalice sojinog mlijeka
- 1/2 žličice kurkume
- 1 žličica soli
- 3 žlice brašna od slanutka

TOFUČNICA S LISNATIM TIJESTOM

PRIPREMA:

Naribati i posoliti tikvice da puste vodu. Iscijediti i izgnječiti rukom 250 g tofua.

Ostatak tofua (150 g), sojino mlijeko, kurkumu, sol i brašno izblendati u kremu te sve skupa pomiješati sa tofuom i tikvicom.

Dobivenom smjesom nadjenuti lisnato tijesto.

Peći oko 45 minuta na 180 °C.



SASTOJCI:

1 mala limenka graha
1 šalica zobenih pahuljica
1/2 šalice sojinih ljuspica
1 žlica ljutog ajvara
1 žličica soli
1/2 žličice papra
2 nasjeckana češnja češnjaka

GRAHBURGERI

PRIPREMA:

Sve sastojke dobro izgnječiti rukama. Pustiti da odstoji pola sata i oblikovati burgere.

Peći na lagano nauljenoj tavi za grill. Dobije se 6 većih ili 10 manjih burgera.



SASTOJCI:

TIJESTO:

- 6 dl biljnog mlijeka ili vode
- 1 kg brašna
- 1 žlica soli
- 1 žlica šećera
- 1 kockica kvasca

PREMAZ:

- 250 g margarina
- 400 g tofua
- 1-2 žličice soli
- 2 žlice octa
- nekoliko žlica biljnog mlijeka

FRKANE KIFLICE PUNJENE TOFUOM

PRIPREMA:

TIJESTO:

U vodi ili biljnom mlijeku rastopiti sve sastojke, osim brašna. Smjesi dodati brašno i zamijesiti glatko tijesto.

Ostaviti na toplom dok se tijesto ne digne, prekriveno krpom. Za to vrijeme napraviti premaz.

PREMAZ:

Mikserom razmutiti margarin.

U nekoliko žlica biljnog mlijeka ili vode dodati 100 g tofua, sol i ocat pa štapnim mikserom napraviti kremastu smjesu sličnu jogurtu.

U tu smjesu dodati ostatak tofua zgnječenog vilicom ili naribanog na ribež pa sve dodati u razmućeni margarin.

Promiješati da se sve sjedini, ali ne miješati mikserom da se tofu ne usitni previše.

Dignuto tijesto razvaljati na debljinu 1 cm pa premazati s pola smjese premaza.

Preklopiti pa ponoviti i tako sve dok se ne potroši smjesa premaza.

Tijesto lagano rastanjiti i rezati trakice te ih uvrnuti da se dobije pletenica.

Redati u lim za pečenje i peći na 250 °C oko 30 minuta dok ne porumene.





SASTOJCI:

- 0,5 kg krumpira
- 0,5 kg oštrog brašna
- 1/2 žličice soli
- krušne mrvice
- šećer
- pekmez po izboru
- jogurt od soje prema želji

LULEKI

PRIPREMA:

Skuhati krumpir i napraviti pire pa dodati brašno i sol.

Zamijesiti tijesto.

Kad malo odstoji, rukama oblikovati dugoljaste luleke veličine prsta.

Kuhati u kipućoj vodi dok ne isplivaju na površinu.

Na malo ulja popržiti krušne mrvice i u njih uvaljati luleke.

Poslužiti sa šećerom, voćnim pekmezom i jogurtom od soje.

SASTOJCI:

- 0,5 kg krumpira
- 0,5 kg oštrog brašna
- 1/2 žličice soli
- 100 g krušnih mrvica
- šećer prema želji
- voćni pekmez prema želji
- sojin jogurt prema želji

KNEDLE

PRIPREMA:

Krumpir skuhati i napraviti pire pa dodati oštro brašno i sol.

Zamijesiti tijesto.

Kad malo odstoji rukama oblikovati knedle.

Kuhati u kipućoj vodi dok ne isplivaju na površinu.

Na malo ulja popržiti krušne mrvice i u njih uvaljati knedle.

Poslužiti sa šećerom i voćnim pekmezom i/ili jogurtom od soje.



SASTOJCI:

- 1 šalica riže
- 3 šalice vode
- biljno mlijeko, količina i vrsta prema želji
- 1/2 male čajne žličice cimeta
- 1 žličica kakaa prema želji
- 1 žličica rogača prema želji
- mljeveni orasi, količina prema želji

KREMASTA RIŽA S BILJNIM MLIJEKOM I DODATKOM CIMETA

PRIPREMA:

Rižu prethodno isprati (da ne bude previše sluzava) i kuhati je u loncu s vodom u omjeru 1:3. Vodu malo posoliti.

Kada zakuha, smanjiti vatru i krčkati lagano dok riža ne upije vodu (oko 15-20 minuta).

Maknuti s vatre i poklopiti. Nakon desetak minuta spremna je za konzumaciju.

Nagrabiti kremastu rižu u tanjur, preliti biljnim mlijekom u količini koja nam odgovara.

Zasladiti i dodati neke dodatke prema želji (cimet, rogač, kakao, mljevene orahe...).





SASTOJCI:

BISKVIT:

- 300 g brašna (pola pirovo, pola pšenično glatko)
- 150 g smeđeg šećera
- 1 žličica sode bikarbone
- 1 prstohvat soli
- 300 ml biljnog mlijeka
- 100 ml ulja
- 3 žlice ruma

NADJEV:

- 1 staklenka kompota od višanja (400 g)
- šećer
- 2 žlice gustina + malo vode
- biljni šlag
- 100 g čokolade za kuhanje

PROLJETNI LJUBAVNI KAOS

PRIPREMA:

BISKVIT:

Suhe sastojke pomiješati u zdjeli, a tekuće posebno u vrču pa ih lagano dodavati u zdjelu sa suhim sastojcima.

Smjesu podijeliti u dva dijela i ispeći dva biskvita. Peče se oko 20 minuta na 180 °C.

Ostaviti da se biskviti ohlade.

NADJEV:

Staklenku kompota od višanja izliti u lonac zajedno sa sokom. Odvojiti nekoliko žlica soka za premazivanje pečena biskvita.

Dodati šećera prema želji i zakuhati. Kada zakuha, dodati gustin koji ste prethodno razmutili s malo vode.

Miješati dok se ne zgusne. Ostaviti da se malo ohladi.

Biljni šlag umutiti u čvrst šlag.

Čokoladu otopiti na pari.

U kalup staviti prvi pečeni biskvit, poprskati ga malo sokom od višanja, premazati s pola voćnog premaza od višanja, staviti pola šlaga, prošarati s malo čokolade, zatim opet biskvit poprskan s malo soka, premaz od višanja i šlag. Gore se još možete poigrati s čokoladom i višnjama.

Ostaviti što duže da se ohladi. Idealno čak i preko noći.



SASTOJCI:

- 400 g brašna (330 g pšeničnog i 70 g kukuruznog)
- 200 ml vode
- 50 ml ulja
- 1 suhi kvasac
- 1/2 vrećice praška za pecivo
- šećer
- sol
- pekmez

SLATKE KIFLICE

PRIPREMA:

Zamijesiti tijesto tako da se prvo kvasac pomiješa s vodom i malo šećera te ostavi par minuta da se aktivira.

Za to vrijeme u zdjeli pripremiti sve suhe sastojke. Dodati aktivirani kvasac i ostatak sastojaka.

Zamijesiti kompaktno tijesto i ostaviti pokriveno sat vremena da se udvostruči.

Izmijesiti tijesto, razvaljati ga u krug i rezati u trokute.

Trokute premazati namazom prema želji i zarolati od šireg ruba prema užem.

Poredati kiflice na pleh i peći u zagrijanoj pećnici oko 20 minuta na 180 °C.



SASTOJCI:

- 250 g brašna
- 150 g šećera
- 3 žlice kakaa u prahu
- 1 žličica sode
- 1 žličica cimeta
- 1 žlica pekmeza (prema izboru)
- 250 ml vode ili biljnog mlijeka
- 120 ml ulja

”MEDENO” SRCE

PRIPREMA:

U zdjeli pomiješati sve suhe sastojke, a u posebnom vrčiću tekuće sastojke.

Umutiti i žlicu pekmeza pa uliti u zdjelu i dobro izmiješati. Staviti peći na 200 °C otprilike 20 minuta.

Kad je pečen, još vrući biskvit premazati pekmezom po izboru.

Ostaviti da se malo ohladi i zatim preliteri otopljenom tamnom čokoladom.



SASTOJCI:

- 150 g mljevenih Oreo keksa ili „petit“ keksa bez maslaca
- 50 g kokosovog ulja ili margarina
- 1 staklenka kompota od višanja
- 6 žlica agavinog ili rižinog sirupa
- 4 + 2 žlice kukuruznog gustina
- 500 g svježeg tofua
- korica i sok 1 limuna

CHEESECAKE S VIŠNJAMA

PRIPREMA:

Mljevene kekse izmiješati s kokosovim uljem ili margarinom prema izboru i utisnuti u kalup na papiru za pečenje. Peći u pećnici 10 min na 160 °C.

Staviti tofu, sok i ribanu koricu limuna, sirup i 4 žlice gustina u blender i dobro izblendati.

Smjesu preliti preko pečene podloge i peći još 25 min na 160 °C.

Ocijediti sok od višanja iz kompota u posudu i kuhati. Kada lagano zakipi, dodati 2 žlice razmućenog gustina i 2 žlice agavinog sirupa ili rižinog slada.

Maknuti posudu u stranu i lagano miješajući dodati višnje.

Kada se krema od tofua ohladi, dodati preljev od višanja.