

Večernji list

**U blagdanskim danima
proširite svoje vidike i
kulinarsko umijeće**

**Tradicija
na stolu
pripremljena
na malo
drukčiji
način**

Božićna veganaska kuharica

**U duhu mira, milosti, blagostanja i sreće donosimo
vam recepte za slane i slatke užitke**

DIVA

Večernjakov subotnji magazin

za samo
5 kuna uz
Večernji list



Potražite magazin Divu na kioscima
druge subote u mjesecu

Nazovite **01/5540 - 999** ili nam pošaljite mail na pretplata@vecernji.net i ugovorite svoju pretplatu već danas!



**Večernji
list**

Veganske delicije za Božić i Novu godinu

Blagdanski stolovi uvijek su prepuni jela koja se pripremaju i jedu s posebnim užitkom. Tradicionalna blagdanska jela mogu biti ukusna i zdrava i ako su pripremljena samo iz namirnica biljnog porijekla.

U duhu mira, milosti, blagostanja i sreće koje prizivamo u ovo blagdansko vrijeme donosimo vam blagdansku kuharicu izvrsnih biljnih jela. Recepti u ovoj prigodnoj kuharici omogućavaju jedinstven izazov za svakoga. Isprobajte sarmu u kojoj će uživati svi neovisno o načinu prehrane, ponudite seitan kako pečenu, a uz nju francusku salatu s majonezom bez jaja. Tradicionalne deserte poput orahnjače i makovnjače lako je pripremiti bez jaja i mlijeka, a to je tek dio prigodnih jela i ideja koje samo čekaju da ih se iskuša.

Jela iz kuharice za vas je odabrala koka Saša, mala žuta loptica koja je preživjela velike poplave u Gunji i postala kokoš koja veselo dočekuje dane kada će se kititi bor, paliti svijeće i pripremati za veliko slavlje. Ovom prilikom poziva sve da uživaju u biljnim jelima tijekom blagdana i nakon njih.

**Sretan vam
Božić i Nova godina**



IMPRESUM

Glavni urednik Večernjeg lista Dražen Klarić, Prilog pripremila Snježana Črnjević, Grafika Vlasta Sudaš, Fotografija GettyImages, Shutterstock, Recepti i fotografija Prijatelji životinja (uz pomoć Adri Mrniaux, Anite Petrović i Mislava Skrepnika) Uprava Andrea Borošić, Miro Mauhar



Suncokretove
sjemenke bogate
su vitaminima, ali
i kalorijama



Od graha i poriluka pripremite
zdrave i krepke juhe, a od sjemenki
suncokreta vrhnje koje možete
obogatiti različitim dodacima



Juha od poriluka

SASTOJCI:

- 2 poriluka
- 4 krumpira (srednje veliki)
- 1 žličica soli
- 1 žličica začina za juhu
- 3 žlice ulja
- 8,5 dl vode
- 1 žličica papra (može i više, po želji)

PRIPREMA:

Poriluk izrežite na kolutiće (ako je tamniji dio poriluka previše čvrst, nemojte ga koristiti). Krumpire ogulite, isperite i izrežite na kockice. U lonac stavite ulje, dodajte krumpir i pirjajte oko pet minuta na laganoj vatri. Dodajte vode da se prekrije krumpir,

Juha od graha sa zvjezdicama

SASTOJCI:

- 1/2 kilograma graha
- 2 glavice luka
- 1 vezica zelenja za juhu
- 2 žlice ulja
- 2 češnja češnjaka
- sol, papar, crvena mljevena paprika za ukrašavanje
- tjestenina bez jaja u obliku zvjezdica

PRIPREMA:

Grah namočite preko noći. Na ulju popržite sitno sjeckani luk, češnjak i na kockice izrezano zelenje za juhu. Dodajte grah i podlijte litrom i pol vode. Kuhajte na laganoj vatri dok se grah ne skuha. Ukuhajte tjesteninu u obliku zvjezdica i ukasite mljevenom crvenom paprikom i peršinom.

Umak od šampinjona

SASTOJCI:

- ½ kg sitnih šampinjona
- 4 češnja češnjaka
- 2 šalice nezaslađena sojina mlijeka
- 1 žlica brašna
- 2 žlice ulja
- sol, papar

PRIPREMA:

Dobro popržite na ulju na ploške narezane šampinjone sa sitno kosanim češnjakom. Kada ispari sva voda iz njih, podlijte ih sojinim mlijekom u koje ste umutili žlicu brašna. Dodajte začine i pustite da se još lagano krčka i da se zgusne. Ako je previše gusto, dodajte malo povrtnog temeljca ili biljnog mlijeka.



Veganstvo i uz sirove namirnice

Neki vegani odlučuju se na konzumaciju samo sirove hrane. Sirova veganska prehrana uključuje sirovo povrće i voće, sjemenke i orašaste plodove, zrna i mahunarke, biljna ulja, morsko povrće, biljke, gljive i svježe sokove. Postoji dosta različitih verzija ove prehrane, uključujući frutarijanstvo, dijetu na sokovima i sprutarijanstvo.

Suncokretove sjemenke ili indijski

oraščići mogu poslužiti za izradu veganskog sira i namaza. Primjerice, mogu se izblendati s limunovim sokom, začinskim biljem i malo soli te tako pretvoriti u ukusan namaz. Ako im pak dodate i veganske probiotičke kulture te ostavite smjesu da odstoji, imat će okus koji je još sličniji okusu sira.



PORILUK

Dobar je izvor folne kiseline, vitamina E i flavonola. Redovita konzumacija povezana je sa smanjenjem rizika od srčanih bolesti



posolite te kuhajte još pet minuta s poklopljenim loncem. Kada krumpir postane polutvrd, u lonac trebate staviti poriluk i ostale sastojke, osim papra. Kuhajte još oko 15-ak minuta na laganoj vatri. Kada je juha gotova, dodajte papra po želji.

Vrhne od sjemenki suncokreta

SASTOJCI:

- 150 g očišćenih suncokretovih sjemenki
- 1 šalica vode
- 1 žličica soli ili sojina umaka (dodati još po ukusu, ako je potrebno)
- 2 žlice octa (po želji možete dodati još)

PRIPREMA:

Suncokretove sjemenke kuhajte

u kipućoj vodi 15 minuta ili ih namočite na nekoliko sati. Nakon toga ih iscijedite i isperite u hladnoj vodi.

U blenderu smiksajte suncokretove sjemenke, vodu, sol (sojin umak) i ocat dok ne dobijete glatku i kremastu teksturu.

Vrhne možete čuvati u hladnjaku nekoliko dana, koristiti kao bešamel za lazanje, sir za pizzu (preliti nakon pečenja), a možete ga kombinirati s povrćem i mahunarkama te s tjesteninom





Sejtan, poznata
zamjena za meso,
po sastavu je
gluten



Slasna blagdanska pečenka od mariniranog sejtana, pečeni krumpiri iz marinade, mlinci i francuska salata

Sejtan-pečenka i pečeni krumpiri

SASTOJCI:

- 2 komada svježeg sejtana od 0,5 kg
- sojin umak
- senf
- češnjak
- 5 dl ulja
- sol, papar
- za prilog 1 kg krumpira

PRIPREMA:

Komade sejtana prerežite po dužini na pola i marinirajte preko noći u vrućoj marinadi od umaka od soje, senfa, češnjaka i ulja. Stavite ga u lim za pečenje i dodajte 5 dl ulja. Zatim dodajte očišćen narezani krumpir i pecite 1 sat. Svakih 15 – 20 minuta žlicom zagrabite marinadu u kojoj se peku sejtan i krumpir te ih zalijte nekoliko puta. Po potrebi, za vrijeme pečenja možete dodati još ulja i marinade.

Mlinci

SASTOJCI:

- 1 paket domaćih mlinaca bez jaja
- 1 manja glavica luka
- 10 dag dimljenog sejtana
- 4 žlice ulja
- sol, papar

PRIPREMA:

Na ulju popržite luk i sitno isjeckan dimljeni sejtan. Zakuhaite 1 litru malo posoljene vode pa u nju ubacite mlince. Kada omekšaju, procijedite ih iz vode i ubacite na ulje i poprženi luk i sejtan, dodajte sol i papar te dobro promiješajte. Po želji, mogu se još dodatno dopeći u pećnici.



Francuska salata

SASTOJCI:

- 5-6 krumpira (srednje veliki)
- 3 mrkve
- 1 šalica graška
- 3-4 kisela krastavca
- 1 žlica limunova soka
- 2-3 žlice majoneze bez jaja
- 1 žlica senfa
- sol

Možete ga napraviti i sami

Od jednog kilograma pšeničnog brašna (tip 850) dobit ćete oko 300 grama sejtana.

Potrebno je zamijesiti tijesto od brašna i vode, nakon čega slijedi nešto dulji postupak ispiranja škroba.

Postupak: u posudi prelijte tijesto hladnom vodom, promijesite dok se voda ne oboji od škroba te izlijte vodu.

Ponovite koliko god puta je

potrebno dok ne dobijete žilavu sivkastu smjesu iza koje ostaje relativno bistra voda. Ovu glutensku smjesu prokuhajte začinjenu sa sojinim umakom i povrtnim temeljcem da biste dobili sejtana.

Druga opcija za izradu sejtana puno je jednostavnija, a uključuje upotrebu glutenskog brašna koje se jednostavno zamijesi prema uputama.



ZAČINI

Ne bojte se eksperimenta sa začinima! Oni daju posebnu notu svakom jelu i mogu stvoriti jedinstvenu kombinaciju okusa



PRIPREMA:

Skuhajte krumpir, mrkvu i grašak. Povrće i krastavce narežite na kockice, dodajte limunov sok, senf, majonezu i sol pa sve dobro izmiješajte tako da majoneza poveže sastojke. Po želji, možete dodati na kockice narezani sir od tofua i dvije žlice sojina ili zobenog vrhnja.

Punjena pečenka

SASTOJCI:

ZA PEČENKU:

- 2 šalice pšeničnog glutena
- 1 žličica soli
- 1 žlica maslaca od kikirikija
- 1 žlica češnjaka u granulama
- 2 šalice vode
- nekoliko žlica ulja za oblikovanje

ZA PUNJENJE

- ½ sitno nasjeckane glavice luka
- ½ šalice zobenih pahuljica
- ½ šalice sojinih ljuspica
- ¼ šalice namočenog ili kuhanog ječma
- ¼ šalice namočene crvene leće
- ¼ šalice namočene heljde –
- ¼ šalice na kockice izrezana dimljenog tofua
- ½ žličice soli, ½ žličice papra

PRIPREMA:

ZA PEČENKU: promiješajte suhe sastojke pa dodajte vodu i zamijesite. Smjesa mora biti žilava i izgledom podsjećati na meso. Nauljite smjesu i podlogu pa rukama ili valjkom za tijesto stanjite sejtana na oko 1 cm da biste mogli oblikovati štrucu.

ZA PUNJENJE: sve sastojke

Ako sejtana ostavljate u komadu, prije nego što ga stavite marinirati dobro ga pritisnite u posudi s marinadom da bi došla do sredine sejtana

promiješajte i stavite na sredinu razvaljanog sejtana. Pomoću prozirne folije zarolajte sejtana u roladu. Foliju čvrsto zavežite na krajevima (dobro je čak i dvostruko umotati sejtana da se štruca ne bi raspala ili popila previše vode pa bila spužvasta i gnjecava).

Tako zamotanu roladu kuhajte u 2 litre posoljene vode oko 1 sat. Roladu izvadite iz folije, pustite da se malo ohladi pa zapecite sa svih strana na tavi s nekoliko žlica ulja. Zatim je umotajte u lisnato tijesto i pecite 20–ak minuta, toliko da se lisnato ispeče. Pustite da se dobro ohladi pa režite na kriške debele oko 2 cm.





Kiseli kupus
poboljšava
probavu i smanjuje
stres



Sarma, tradicionalna i omiljena zimsku hranu, nezaobilazna i na veganskom blagdanskom stolu, napravljena je od sejtana i tofua

Sarma

SASTOJCI:

- 1 glavicica kiselog kupusa
- 1 kg svježeg sejtana
- 2 šalice polukuhanih žitarica (riža ili ječam)
- 0,5 šalice nekuhanog prosa
- 100 g dimljenog sejtana ili tofua
- 2 mrkve
- 1 peršin
- 1 mali celer
- 2 glavice luka
- 2-3 češnja češnjaka
- 4 žlice brašna tip 850
- 2-3 žlice sojinog umaka
- 2 žlice škrobnoga ili integralnog brašna
- sol, crvena mljevena paprika
- ulje

PRIPREMA:

Ondeske sejtana koje ste marinirali preko noći u sojinu umaku uvaljajte u brašno i kratko popržite.

Narežite ih na sitne kockice ili ih sameljite.

Dodajte sitno nasjeckani dimljeni sejtani ili tofu, žitarice, naribano povrće koje ste kratko popržili na luku i 4 žlice polubijelog brašna.

Sve dobro izmiješajte. Puniti listove kupusa koje ste prethodno oprali u hladnoj vodi i izvadili debelu sredinu.

Na 2-3 žlice ulja lagano zagrijte crvenu papriku. Uklonite s vatre i dodajte sarme te zalijte vodom tako da sarme budu prekrivene. Kuhajte 40 do 50 minuta, dok kupus ne bude kuhan. Na kraju umutite škrobno ili integralno brašno s vodom, po potrebi dodajte još sojinog umaka i ulijte u posudu te je protresite da se umak rasporedi. Kratko prokuhajte i

Za laganiju varijantu sarme umjesto prženja sejtana možete marinirati i samljati ili nasjeckati

poslužite uz pire-krumpir. Tko voli laganiju varijantu, umjesto prženja može sejtani samo marinirati i samljati ga ili nasjeckati.

Kaneloni s kvinojom i špinatom

SASTOJCI:

- dvije pune šake suhe kvinoje i crvene leće (može se koristiti i proso umjesto kvinoje)

- jedna manja crvena paprika
- pola konzerve kukuruza
- 100 g veganskog sira
- 2 dl pasirane rajčice
- malo ljutog tekućeg začina ili ajvara
- žlica origana
- dva veća češnja češnjaka
- kurkuma
- pola žličice soli
- pola žličice začina u tipu Vegete
- pola žličice papra
- nekoliko šaka špinata



Pomaže i u korekciji tjelesne težine

Istraživanja su pokazala da je veganska prehrana prikladna za ljude u svim razdobljima života, čak i za one s povećanim nutritivnim potrebama, kao što su djeca u razvoju, trudnice, dojilje i vrlo aktivni sportaši, ističe Vandana Sheth, diplomirana nutricionistica. Takva prehrana, osim na kompletno zdravlje, utječe izrazito na korekciju tjelesne težine, kaže. Premršavi ljudi prelaskom na

bezmesnu prehranu zbog većeg unosa vitamina i ostalih hranjivih nutrijenata, kao i izbacivanja štetnih tvari, dobivaju na težini i kilažu vraćaju u ravnotežu. Ljudi skloni debljanju prestankom jedenja mesa zaustavljaju nagomilavanje kilograma te ih smanjuju, pod uvjetom da pripaze na proizvode od bijelog brašna i bijelog šećera te smanje unos masnoće.



SOJIN UMAK

Njegov okus nadopunjava druge namirnice pa je stoga omiljen začim u svim kuhinjama svijeta



PRIPREMA:

Nasjeckajte i blago prepržite dva režnja češnjaka. Narežite papriku na sitno. Nasjeckajte prokuhani špinat. Sve navedeno, uz ostale potrebne sastojke, dobro promiješajte i napunite kanelone.

Kanelone zatim poslažite na papir za pečenje u pleh te zalijte pomiješanom smjesom vode i 2,5 dl rajčice, po želji zaljutite i dodajte origano i oko dvije žlice ulja. Poklopite i pecite na 250 Celzijevih stupnjeva oko 20 minuta. Bocrnite vilicom i provjerite je li tijesto omekšalo. Ako tijesto još nije omekšalo, dodajte malo vode. Kad ispari tekućina i tijesto je omekšalo, otklopite kanelone i naribajte preko njih veganski sir ili prelijte bešamelom s biljnim mlijekom.

Pecite dok sir ili bešamel ne porumene.



Domaća veganska majoneza

SASTOJCI:

- 1 dl sojina mlijeka (obavezno nezaslađenog)
- 2 dl ulja (npr. suncokretovo)
- sok od 1/2 limuna
- pola žličice senfa
- pola žličice crne soli (kala namak, može se kupiti u dućanima zdrave hrane)

PRIPREMA:

Umiješajte sve sastojke osim ulja uz pomoć blendera ili štapnog miksera. Postupno i vrlo polako, u smjesu dodajte ulje. Sve dobro izblendajte te ostavite u hladnjaku 10-ak minuta da se dodatno zgusne. Nakon toga majoneza je spremna. Po želji možete joj dodati začine ili sitno nasjeckane kisele krastavce i kopar.





Grahorice i žitarice
bogatstvo su
jelovnika bez
mesa

Od riže, leće i prosa napravite
smjesu kojom ćete napuniti
paprike, fritatu možete pripremiti
i od brokule ili špinata



Punjene paprike iz pećnice

SASTOJCI:

- 750 g paprike (od toga odvojiti dvije za smjesu za punjenje)
- oko 7 dl pasirane rajčice
- 200 g obične bijele riže
- 90 g crvene leće
- 90 g prosa
- 250 g krumpira
- dvije mrkve
- 150 g luka

- 3 žlice ulja
- 2 žličice mljevene paprike
- 1 žličica papra
- 1, 5 žličica soli
- jedna žličica kurkume
- jedna žličica ljute crvene paprike
- 1 žličica dimljene crvene paprike
- po želji listovi peršina

PRIPREMA:

Nasjeckajte sitno luk i dvije paprike koje ste odvojili od pripremljene potrebne količine.

Kad se paprike zapeku na jednoj strani, okrenite ih i pecite još desetak minuta i na drugoj strani

Dodajte u to rižu, leću, proso, naribani krumpir i mrkvu, pa zatim začine i oko 3 dl pasirane rajčice. Sve dobro promiješajte. Tom smjesom punite ostale paprike koje ste prethodno očistili. U ostatak smjese stavite ostatak pasirane rajčice, dodajte šalicu vode i tri žlice ulja, sve promiješajte i time zalijte paprike koje ste poslaga li u pleh (najbolje keramički ili zemljani). Sve prekriti alu-folijom ili poklopcem.

Nekoliko trikova iz veganske kuhinje

Bilo da je riječ o slanutki, šarenom, bubrežastom ili crnom grahu, grahorice su dobre za srce. Usto, bogate su vlaknima pa dulje ostajete siti. No, možete ih koristiti i u kolačima pa napraviti i čokoladni humus? Heljda je bogata flavonoidima, dobar je izvor magnezija i štiti kardiovaskularni sustav. Doprinosi boljoj kontroli šećera

u krvi. Dodatak nekoliko kapi maslinova ulja pojačat će arome jela. Odličan je dodatak humusu, tjestenini pa čak i kolačima. A jedno jaje u kolaču može zamijeniti mljeveni lan (1 žlica + 3 žlice vode), $\frac{1}{2}$ banane, četvrtina šalice pirea od jabuke, 50 g mekanog tofua, četvrtina šalice veganskog jogurta ili 2 žlice kukuruznog škroba.



DIMLJENA PAPRIKA

Daje posebnu aromu dima, a možete je koristiti u marinadi za sejtana ili tofu ili posipati po gotovim jelima

Prvo tako poklopljeno pecite oko 30–45 minuta, onda otklopite i provjeriti jesu li riža i ostali sastojci omekšali.

Ako jesu, ostavite otklopljeno, ali dodajte još oko 2 dl vode preko svega i pecite tako još dodatnih 10–15 minuta.

Za to vrijeme paprike će se po vrhu malo zapeći, zatim ih okrenite da se zapeku i s druge strane. Opet dodajte malo vode te ih vratite u pećnicu i pustite da se peku još oko 10–15 minuta.

Vegefritata iz tave

SASTOJCI:

- 4 krumpira
- kajenski papar
- 1 poriluk
- po želji malo dimljene veganske kobasice, sejtana ili tofua
- voda
- brašno
- malo soli
- biber
- kurkuma
- dimljena paprika
- čili

PRIPREMA:

Upalite pećnicu na 230 Celzijevih stupnjeva; dok se grije, ogulite četiri krumpira i narežite ih na ploške debljine oko 2 do 3 milimetra. Premjestite ih u posudu, posolite, nauljite i dodajte kajenskog papra. Sve dobro promiješajte i stavite na papir za pečenje, a zatim u zagrijanu pećnicu. Dok se krumpiri peku, nasjeckajte pola poriluka po dužini i prodinstajte ga na malo ulja. U to



možete ubaciti malo nasjeckane dimljene sejtana–kobasice ili tofua pa sve još malo zajedno popržite. U posudi u kojoj ste promiješali krumpir smiksajte smjesu kao za veganske palačinke – od vode, brašna, malo soli, papra, kurkume, dimljene mljevene paprike, čilija ili ostalih začina po volji. U tu smjesu dodajte preprženi poriluk i kobasicu/tofu. Po želji možete dodati i neko drugo povrće ili mahunarke (npr. pola konzerve graha, kukuruza ili blanširanu

U smjesu za veganske palačinke dodajte poriluk, krumpire, a po želji i nasjeckane dimljene sejtana–kobasice

brokulu/špinat). Kad se krumpir ispeče, nakon desetak minuta, ubacite ga u smjesu sa svim ostalim sastojcima i sve dobro promiješajte.

U tavicu na malo zagrijanog ulja istresite smjesu, poravnajte do njezinih rubova, poklopite i pržite s jedne strane nekoliko minuta. Otklopite pa prebacite na tanjur, poklopiti tavicom i zatim je okrenite te vratite na štednjak da se fritata ispeče i s druge strane – treba joj još samo nekoliko minuta.



Blagdanski stol ukrasite božićnim vijencem punjenim povrćem koje volite, a zasladite se kuglicama od voća i orašastih plodova



Božićni vijenac

SASTOJCI:

ZA TIJESTO:

300 g brašna, pola vrećice praška za pecivo, 2 dl tople vode, 2-3 prstohvata soli, 2 žlice ulja

ZA NADJEV

dva manja krumpira, dva batata (jedan krupniji i jedan manji), pola crvene paprike, pola zelene paprike, jedan luk srednje veličine, oko 180 g kuhanog graha, oko 180 g kuhanog kukuruza

ZAČINI: vrh žličice kurkume, pola žličice mljevene crvene paprike, 3 prstohvata origana, 2 prstohvata soli, 1/3 žličice dimljene paprike, mljeveni papar, za pikantnije dodajte malo čili papričice, žličica mljevenog lana, pola žličice prženog sezama, oko 1 dl pasirane rajčice

PRIPREMA:

Sve sastojke za tijesto umijesite rukom i mijesite dok ne dobijete glatko tijesto. Stavite u prozirnu foliju i ostavite oko 15 minuta, da se lakše razvalja. Ogulite krumpir i očistite batat, narežite na sitne kockice oko 1,5 cm, premjestite u posudu i pomiješajte sa žličicom ulja i malo vode. Premjestite na pleh na papir za pečenje i pecite na 250 °C dok ne porumene. Pred kraj probajte jesu li pečeni. Dok se krumpir i batat peku, prepržite luk dok ne posmeđi, dodajte nasjeckanu papriku i još malo pirjajte te dodajte začine. Dodajte pasiranu rajčicu neprestano miješajući dok se rajčica dobro ukuha. Ocijedite grah i kukuruz iz konzerve te dodajte u pirjani luk i papriku. Dodajte



prethodno pečen krumpir i batat i sve dobro promiješajte. Ostavite smjesu da se ohladi i pripremite i razvaljajte tijesto. Izvadite ga iz folije i na pobrašnjenoj podlozi razvaljajte u kružnicu debljine oko 2-3 mm. Zarežite tijesto prvo po dužini, zatim po širini i nastavite zarezivati po sredini dijelove kružnice dok ne dobijete duguljaste trokute, njih 20-ak. Izdvojite desetak trokuta te ih slažite i preklapajte direktno na papir za



Prije pečenja vijenac možete premazati mješavinom ulja, češnjaka i persina

pečenje tako da im se preklapaju širi (donji) dijelovi i pravi kružnica od koje će se stvoriti oblik zvijezde (na fotografiji). Dijelove koji se preklapaju malo poškopite vodom da se bolje zalijepe. Nakon prvog reda preostale trokutice slažite na kat, odnosno u drugi red. Možete malo skratiti donje, šire dijelove trokutica iz drugog reda, ostavite to krpanje rupa ili za ukrase. Na dio gdje su polijepljeni donji

Sirove slatke kuglice

SASTOJCI:

- 600 g datulja
- 300 g sirovih oraha (ili nekog drugog orašastog voća)
- šalica kokosova brašna

PRIPREMA:

Datulje očistite od koštica te sameljite u sjeckalici hrane (ako nemate sjeckalicu,

datulje prije namočite u vodu minimalno 40–ak minuta te ih što sitnije narežite. U tom slučaju vjerojatno će biti potrebno više oraha jer će datulje biti vlažnije). Orahe sameljite u mlinu. Sjedinite samljevene datulje i orahe te smjesu oblikujte u kuglice. Svaku kuglicu uvaljajte u kokos.



KOKOSOV ORAH

Od jednog oraha može se dobiti kokosova voda, mlijeko, maslac, odnosno ulje te kokosovo brašno



kurkume. Po želji posipajte na vrh sezam ili neke druge dekorativne sjemenke. Umjesto mazanja prije pečenja, kada je vijenac pečen možete ga premazati uljem. Pecite na nižoj rešetki u pećnici na 230 °C dok tijesto ne porumeni.

Kuglice od lješnjaka, kokosa i čokolade

SASTOJCI:

- 300 g veganskog petit kekxa
- 1 žlica kakaa
- 150 g prženih mljevenih lješnjaka
- 2 žlice mljevenog lana
- sok jedne veće mandarine
- 4–5 žlica kokos pahuljica
- malo naribanog muškarnog oraščića
- 3 žlice oljuštenih konopljinih sjemenki
- mala šalica za kavu javorova ili agavina sirupa
- tri rebra naribane tamne, veganske

čokolade

- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 žličica ekstrakta lješnjaka

PRIPREMA:

U posudu stavite mljeveni keks, mljevene lješnjake i žlicu mljevenog lana te sve dobro promiješajte, a zatim podijelite smjesu na dva dijela. U jednu polovicu stavite kokos pahuljice, 4 do 5 žlica javorova sirupa, žlicu i pol konoplje te ekstrakt vanilije. U drugu polovicu dodajte ostatak – žlicu mljevenog lana, ekstrakt lješnjaka, ocijeđenu mandarinu (po želji dodati i naribane korice), malo muškarnog oraščića, naribanu čokoladu i 2–3 žlice javorova sirupa.

Svaku polovicu dobro izmijesite da se dobije smjesa poput tvrdeg tijesta. Ako je koja polovica malo rahlija, navlažite ruke i nastavite mijesiti uz dodavanje tekućine. Od svake smjese napravite jednake kuglice i uvaljajte ih u kokos ili u mljevene lješnjake ili neke veganske šećerne konfete.

Umjesto cijedene mandarine možete dodati ekstrakt naranče, sok naranče ili rum.



dijelovi trokuta naribajte malo veganskog sira, stavite ohlađeni nadjev, a zatim dodajte još malo naribana veganskog sira. Preklapajte preko nadjeva vrhove trokuta i uvucite ih ispod tijesta. Između "pukotina" trokuta možete ugurati štapiće paprike, a na vijenac na samom kraju vodom polijepite ukrase od tijesta.

Sve premažite smjesom od malo soja mlijeka, brašna i prstohvata



Kako napraviti šaumrole bez šauma, kuglof od lanenih sjemenki i biljnog mlijeka te nezaobilaznu blagdansku makovnjaču



Kuglof

SASTOJCI:

- 150 g omekšalog veganskog margarina
- 250 g smeđeg šećera
- 1 vanilin šećer
- 4 žlice mljevenih lanenih sjemenki
- 12 žlica vode
- 1 prašak za pecivo
- 300 g brašna T-550
- 2 dl + 3 žlice biljnog mlijeka (sojino je najbolje, no može i rižino ili zobeno)

- 40 g kakaa (ili više, ovisno koliko želite da bude čokoladno)

PRIPREMA: Pomiješajte mljevene lanene sjemenke s 12 žlica vode i ostavite da odstoje. Dok se lanene sjemenke natapaju, izmiksajte omekšali margarin sa šećerom i vanilin šećerom. Zatim dodajte smjesu od lanenih sjemenki, 2 dl biljnog mlijeka, brašno i prašak za pecivo te sve sjedinite. Masu podijelite na dva jednaka dijela pa u jedan dio dodajte kakao razmučen s 3 žlice biljnog mlijeka.

Ako vam kuglof izvana gori, a iznutra još nije pečen, prekrijte ga folijom i tako pecite dok ne bude gotov

Kalup za kuglof trebate dobro podmazati pa pobrašiti da se kolač ne bi zalijepio. Istodobno iz obje posude ulijevajte smjese u kalup koji u isto vrijeme treba i okretati. Pecite 50 do 60 minuta na 180-200 Celzijevih stupnjeva. Ako kolač izvana gori, a iznutra je još sirov (ako se smjesa lijepi za čačalicu), prekrijte kolač folijom do kraja pečenja.

Šaumrole

SASTOJCI:

- 700 ml sojina mlijeka od vanilije
- jedna žličica ekstrakta vanilije
- 200 g šećera
- 200 g veganskog margarina za kolače
- vegansko lisnato tijesto, 500 g

PRIPREMA:

Mlijeko razdvojite na dva dijela. U 200 ml umutite brašno, a ostatak, odnosno pola litre, kuhajte sa šećerom uz neprestano miješanje. Kada zakipi, dodajte uz stalno miješanje 200 ml mlijeka s brašnom. Miješajte dok se smjesa ne zgusne, a onda ostavite sa strane da se ohladi. U potpuno ohlađenu smjesu naribajte ili dodajte jako sitno nasjeckan margarin, dodajte ekstrakt vanilije te sve dobro izmiksajte da ne ostanu grudice. Kremu stavite u hladnjak. Gotovo lisnato tijesto razvaljajte na veličinu A4 papira i debljinu od oko 3 mm. Narežite ga na trakice širine oko 2 cm i rolajte ih preko kalupa za rolice tako da se rub malo preklapa. Kraj malo namočite vodom da se zalijepi i da se rolice ne odmotaju. Poslažite rolice u lim na papir za

Zimski sladoled – puslice od aquafabe

SASTOJCI:

- aquafaba (vodica u kojoj je kuhan slanetak) od jedne konzerve slanutka od 400 ml, neposoljenog
- 1 žličica soka od limuna
- 200 g šećera u prahu
- 1 žličica arome po volji (jagoda, vanilija) ili veganske boje za hranu

PRIPREMA:

Zagrijte pećnicu na 100°C, aquafabu, limun i aromu miksajte

oko 15 minuta, dok ne nastane čvrsta pjena. Postupno dodajte 200 g šećera miksajući dok pjena ne bude potpuno čvrsta, glatka i sjajna. Smjesu protisnite kroz špricu ili žlicom vadite na papir za pečenje. Razmak između puslica ne treba biti velik. Sušite puslice u pećnici oko sat ili dva, ovisno o tome želite li da budu gumenastije ili jako hrskave. Što se duže suše, nje, puslice su hrskavije.



VEGANSKI KORNET

Puslice, kad su posušene, možete staviti u veganski kornet pa ih po vrhu prelići čokoladnom glazurom



špricom ih punite kremom, a nakon toga pospite ih šećerom u prahu.

Makovnjača

SASTOJCI:

ZA TIJESTO:

- ½ kg brašna
- 3 dl vode ili biljnog mlijeka
- 1 kockica svježeg kvasca
- 4 žlice šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 šećer s okusom ruma ili dvije žlice ruma
- 1 šećer s okusom limuna (ili ribana korica pola ekolimuna)
- ½ žličice soli
- ½ šalice ulja

ZA NADJEV:

- 2 vrećice mljevenog maka
- 4 žlice šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 šećer s okusom ruma ili dvije

žlice ruma

- 1 šećer s okusom limuna (ili ribana korica pola ekolimuna)
- 4 žlice pšeničnog griza
- 2 žlice ulja
- 2 dl biljnog mlijeka

PRIPREMA:

U vodi/mlijeku otopite kvasac, šećer i začine pa dodajte brašno i zamijesite meko tijesto. Prekrijte krpom i pustite da se udvostruči, a zatim razdijelite u dva dijela. Nadjev rasporedite na razvučeno tijesto. Zarolajte savijaču i stavite na nauljeni pleh. Isto učinite i s drugom polovicom. Pecite oko 1 sat na 180 °C. Kada je pečeno, premažite glazurom od prokuhane 1 žlice vode i 1 žlice šećera. Prema želji, u nadjev možete staviti grožđice, cimet ili rum za dodatnu aromu.

pečenje tako da kraj rolice, onaj zaljepljeni dio, bude na papiru. Pecite ih oko 10 do 15 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 230–240 Celzijevih stupnjeva. Često provjeravajte boju, kad se malo zarumene, ostavite ih još minutu–dvije, ovisno o pećnici. Pričekajte da se rolice ohlade i



Dom čine detalji

LIVING

Dom&Vrt **Večernjakov** subotnji magazin

POTRAŽITE
na kioscima

svake prve
subote u mjesecu

