

VEGANSKI KUVAR ZA SVAKOGA



Volonterski centar Vojvodine (VCV) objavljuje ovaj kuvar uz podršku Društva Vegana -The Vegan Society. Ideja koja stoji iza ovog kuvara jeste da svim zainteresovanima ponudi jeftine veganske recepte; kako onima koji su već vegani zainteresovani za nove recepte, tako i onim ljudima koji žele da postanu vegani, ili žele u određenoj meri da uključe veganstvo u svoj životni stil.

Veganstvo igra važnu ulogu u borbi protiv globalne klimatske krize, s obzirom da 14.5 % emisija štetnih gasova potiče od stočarstva. Još jedan važan aspekt veganstva jeste obezbeđivanje dobrobiti životinja, jer je široko poznato da su kod uzgoja stoke radi dobijanja mesa i mlečnih proizvoda životinje često izložene nehumanom i okrutnom tretmanu. Činjenica je da primena veganskog načina ishrane nije uvek jednostavna jer postoji nekoliko otežavajućih faktora kao što su kulturološko/ društveno okruženje, nivo obrazovanja, dostupnost i finansijska ograničenja.

Većina nas živi u sredini gde postoje razne predrasude i stereotipi o veganskom načinu ishrane, kao što su npr da je veganstvo dostupno isključivo privilegovanim grupama, da je primarno vezano za Zapad, veganska ishrana ne obezbeđuje dovoljno hranljivih sastojaka za organizam, veganstvo nije dovoljno 'muževno' itd.

Cilj objavljivanja ovog kuvara jeste da se uhvati u koštac sa ovim negativnim stavovima i eliminiše bar neke od njih. Kuvar će biti dostupan besplatno i biće dostupan online za besplatno preuzimanje, kako bi bio pristupačan i ljudima koji žive u vangradskim (ruralnim) sredinama gde se teže dolazi do informacija o veganstvu. To će ukloniti i finansijsku barijeru koja je nažalost često prisutna.

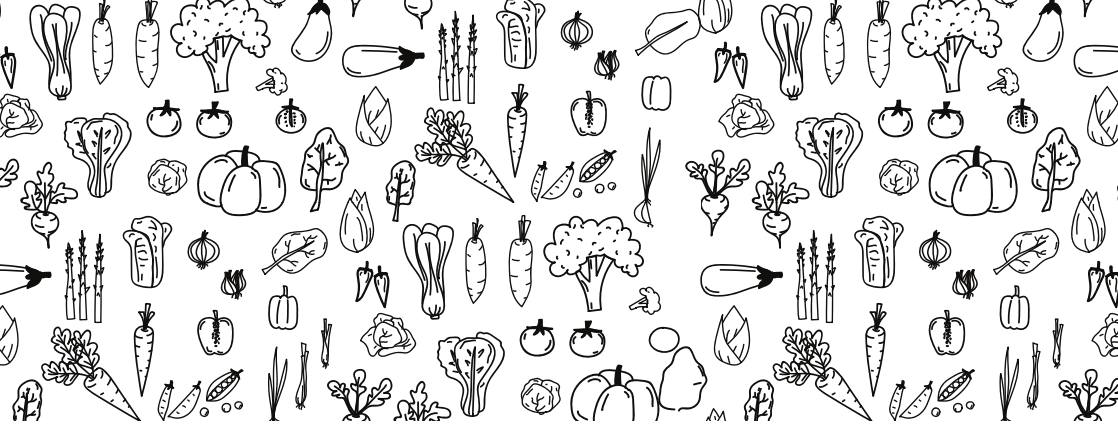
Ono što takođe želimo da pokažemo ovim kuvarem jeste da veganska ishrana može biti finansijski pristupačna za sve, ne samo za one sa većim prihodima, iako su često veganske alternative namirnica kao npr biljno mleko, tofu i slično skuplje od standardnih namirnica. Stoga se u većini recepata u kuvaru nalaze jeftinije, široko dostupne namirnice, dok su skuplje veganske alternative namirnica izostavljene.

Kada govorimo o sadržaju hranljivih materija, veganska dijeta može da bude zdravija ili manje zdrava, isto kao i bilo koji drugi način ishrane. Tu važi opšti princip - što je dijeta jednoličnija, manje je hranljiva. Dovoljan unos važnih sastojaka kao što su kalcijum, gvožđe i vitamin B12 može da se obezbedi i veganskim načinom ishrane ili korišćenjem suplemenata. Veganska ishrana se čak i preporučuje za ljude koji se bave sportom jer može da osigura veći unos proteina nego standardna dijeta sa unosom mesa. Uopšteno, veganski način ishrane je blagotvoran za funkciju imunog sistema, kardiovaskularnog sistema, kao i za opšte zdravstveno stanje organizma.

Nadalje, veganski način ishrane poboljšava snabdevenost hranom na globalnom nivou i doprinosi smanjenju rizika od gladi u svetu i to na dva načina. Kao prvo, uzgoj stoke uništava šumske površine, tlo i kontaminira zemljište koje time postaje neplodno i prestaje da bude upotrebljivo za proizvodnju hrane, što izaziva povećanje rizika od gladi. Kao drugo, činjenica je da je za proizvodnju jedne enegetske jedinice (kalorije) životinjskog porekla potrebno 7 kalorija biljnog porekla, što navodi na zaključak da je dijeta koja uključuje meso i mlečne proizvode nedovoljna za naše energetske potrebe.

Zbog svega navedenog verujemo da je prelazak na veganski način ishrane izuzetno pozitivna stvar, jer ne samo da poboljšava lično zdravstveno stanje pojedinca, već i direktno utiče na važne stavke kao što su globalna dostupnost hrane i smanjenje rizika od gladi u svetu, time dajući doprinos u borbi protiv globalne klimatske krize.





PRILOZI I MEZE



GRILOVANE ŠPARGLE SA LIMUNOM I BELIM LUKOM

PRIPREMA:

1 h

PORCIJE

4

SASTOJCI

600g špargli

Kašika maslinovog ulja

So

Crni biber

Belo sirće

PRIPREMA

Odstranite zadebljale krajeve špargli (možete ih odlomiti ili koristiti nož). Prodinstante šparglu na (maslinovom) ulju, začinite solju i biberom. Nastavite da pržite šparglu na srednjoj temperaturi sve dok ne počne da dobija smeđu boju, potom dodajte belo sirće i prstohvat šećera. Nastavite da pržite još koji minut pazeći da špargla ne zagori, i onda sklonite sa vatre.

Ukoliko želite možete poslužiti sa hlebom.



SALATA OD KOMORAČA

GODIŠNJE

DOBA:

kasno leto/jesen

PORCIJE

4

SASTOJCI

2 srednje glavice

komorača

2 srednje glavice luka

Šećer u prahu

Kora i sok jednog

limuna

Ulje

PRIPREMA

1. Tanko isekajte crni luk i komorač. Dodajte ulje u tiganj i zagrejte na blagoj temperaturi. Dodajte isekani luk i komorač u tiganj i promešajte nekoliko puta da se natope/ oblože uljem. Potom pospite šećerom u prahu da se karamelizuje.
 2. Operite limun, ogulite koru rendom i odložite sa strane. Iscedite sok u posebnu šoljicu i takođe ostavite sa strane.
 3. Prelijte komorač i luk limunovim sokom. Prebacite sadržaj tiganja u činiju, dodajte malo narendane kore limuna odgore i promešajte.
-

ZELENA SALATA

**GODIŠNJE
DOBA**
sva

PORCIJE
3-4

SASTOJCI

1 glavica zelene salate

Svetli preliv:

3 kašičice belog vinskog
sirćeta,

so i biber,

1 prstohvat šećera,

4 kašičice (maslinovog)

ulja

Tamni preliv:

4 supene kašike

(maslinovog) ulja

2 supene kašike

balzamiko sirćeta

½ kašičice šećera ili 1

kašičica džema od

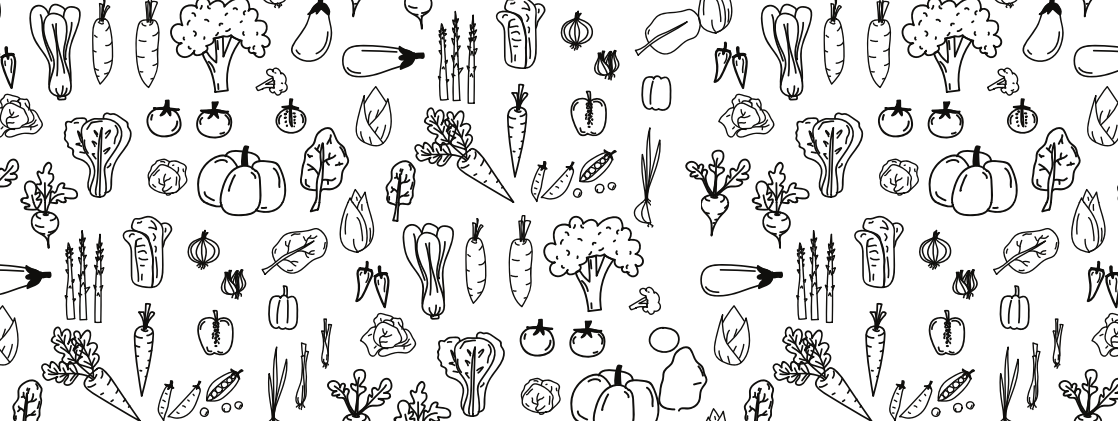
malina

½ kašičice senfa

so i biber

PRIPREMA

Možete dodati i druge sezonske začine/ sastojke po svom ukusu, na primer: rendanu šargarepu, krastavce, luk, masline, paradajz, papriku, orase, jabuke, breskve ili nektarine, rotkvice, kukuruz (ukoliko dodajete voće pazite na količinu i koristite samo jednu vrstu, da ne biste preterali).



GLAVNA JELA



PASULJ SA PARADAJZOM

**GODIŠNJE
DOBA**
leto

PORCIJE
8 - 10

SASTOJCI

1 praziluk
1 češanj belog luka
1 sveža ljuta papričica
mali komad đumbira
(dužine 1 cm)
1 konzerva paradajza
(400 g)
4 supene kašike

1 konzerva (400g) belog
pasulja
500 g čeri paradajza
5 grančica bosiljka
4 kriške hleba
malo maslinovog ulja
crni biber

PRIPREMA

Isecajte praziluk na prstenove. Beli luk očistite i sitno isecajte, kao i ljutu papričicu i oljušteni đumbir. Prebacite u posudu (neka bude takva da kasnije možete da je ubacite u rernu) i prodinstajte sve par minuta na srednjoj temperaturi. Dodajte malo soli i bibera. Kada praziluk omekani i postane slatkast (nakon otprilike roak minuta), dodajte paradajz i pasulj. Pustite da krčka par minuta, potom sklonite sa šporeta i dodajte još malo soli ako želite. Odgore poredajte svež paradajz, prethodno isečen na polovine. Isecajte bosiljak i malo pospite po vrhu. Isecite hleb na kriške i utisnite ih u masu između komada paradajza, kada završite trebalo bi da cela površina bude pokrivena komadima hleba i paradajzom. Poprskajte sa malo maslinovog ulja i stavite u rernu na 180 stepeni 30 minuta, dok komadi hleba ne postanu hrskavi i preplanuli.

KUS KUS SA POVRĆEM

GODIŠNJE
DOBA
leto

PORCIJE
3-4

SASTOJCI

4 paradajza	2 supene kašike ulja
250 gr tikvica	2 prstohvata soli i
1 paprika babura	bibera
1 glavica crvenog luka	250 gr kuskusa
4 čena belog luka	1/4 veze peršuna (po
	ukusu)

PRIPREMA

1. Uključite rernu da se zagreje na 200 stepeni. Operite i isecite paradajz, tikvicu, papriku i luk na komade debljine 2-3 cm. Ogulite čenove belog luka i isekajte i njih.
 2. Iseckano povrće i beli luk poprskajte sa 2 kašike ulja i promešajte. Rasporedite ih na pleh tako da bude u jednom sloju. Začinite sa par prstohvata soli i bibera.
 3. Pleh stavite u rernu na 200 stepeni i ostavite da se peče oko 45 minuta. Za to vreme dvaput promešajte povrće i ostavite da se peče sve dok ne omekani, a ivice postanu smeđkaste.
 4. Umesto u rerni povrće možete pripremati u tiganju. U tom slučaju prvo zagrejte ulje u tiganju na srednjoj temperaturi. Dodajte luk i dinstajte ga oko 3 minuta.
-



KUS KUS SA POVRĆEM

Potom dodajte tikvice, papriku i beli luk. Kada se povrće prodinstalo, dodajte paradajz i ostavite da se krčka još par minuta.

5. Dok se povrće peče/dinsta, skuvajte kuskus. Nalijte u šerpu duplu količinu vode u odnosu na količinu kuskusa (500 ml). Posolite, poklopite i ostavite da proključa.

Potom dodajte kuskus i ostavite da ključa još 2 minuta uz mešanje. Skinite sa šporeta, poklopite i ostavite da stoji 10-15 minuta, potom ga malo promešajte viljuškom.

6. U posudu stavite kuskus, pečeno povrće, seckani perćun i promešajte. Po ukusu dodajte još soli i bibera. Služite toplo ili hladno.



GRILOVANO POVRĆE

GODIŠNJE DOBA

proleće, jesen

PORCIJE

4

SASTOJCI

1/2 kg krompira

4 supene kašike

maslinovog ulja

1 glavica crvenog luka

1 žuta babura

250 gr brokolija

3 supene kašike belog

vinskog sirćeta

1/2 kašike Dižon senfa

1/2 kašike šećera (ili

agava sirupa)

1 1/2 veza peršuna

so i biber

PRIPREMA

1. Uključite rernu da se zagreje (na 200 stepeni, ako je cirkulišući vazduh, ili na 175 stepeni ukoliko je rerna na gas, zavisno od proizvođača). Operite i isecite krompir na kocke veličine 2x2 cm. Začinite sa malo soli i poprskajte sa 2 supene kašike ulja. Premestite u dublji pleh ili tepsiju i pecite u prethodno zagrejanom reni 45 minuta.
 2. Povremeno malo promešajte.
-

GRILOVANO POVRĆE

3. U međuvremenu ogulite luk i isecite na krupnije komade. Operite i isecite papriku na komadiće. Odvojite cvetove brokolija od stabljika.

Dodajte luk i papriku u tepsiju nakon otprilike 25 minuta pečenja.

4. 10 minuta pre kraja dodajte brokoli u tepsiju.

5. Za preliv za salatu pomešajte sirće, so, biber, senf, šećer (ili javorov / agava sirup). Dodajte 6 supenih kašika ulja. Operite peršun, protresite da se ocedi, odvojite listove i sitno ih iseckajte.

6. Izvadite pleh iz rerne i dodajte preliv. Ostavite da se ohladi, potom pospite peršunom. Poslužite.



FATUŠ (ARAPSKA SALATA)

GODIŠNJE DOBA
leto

PORCIJE
4

SASTOJCI

450 gr belog hleba (lepinja ili
baget)

7 supenih kašika maslinovog
ulja

Ras El Hanout (marokanska
mešavina začina) ili po želji

kumin

3 glavice crvenog luka

krastavac

1 velika crvena babura

200 gr čeri paradajza

1/2 glavice zelene salate

1 veza peršuna

1 veza nane

4 čajne kašike

limunovog soka

PRIPREMA

1. Iseckajte hleb, stavite na pleh i poprskajte sa 3 kašike maslinovog ulja. Ubacite u prethodno zagrejanu rernu na 180 stepeni (ili 160 stepeni ako je program sa ventilatorom)

i neka se peče 5 minuta. Izvadite, prebacite u činiju i pomešajte sa pola supene kašičice začina. Ostavite da se ohladi.

2. U međuvremenu oljuštite luk i iseckajte na kolutove. Iseckajte krastavac i presecite na četvrtine koje ćete iseći uzdužno.



MEDITERANSKA SALATA

GODIŠNJE DOBA
leto

PORCIJE
4

SASTOJCI

1/3 konzerve (oko 850 ml) belog pasulja

1 glavica luka (može crveni)

1 paprika (crvena ili žuta)

1 šargarepa

1/3 krastavca

2 paradajza

1/3 manje glavice ajsberg (zelene) salate

1/3 veze peršuna

1/3 veze vlašca

so, biber

2 - 3 1/4 supenih kašika

maslinovog ulja

PRIPREMA

1. Najpre izvadite pasulj iz konzerve i ocedite, operite i potom ponovo ocedite.

Ogulite luk, isecite na četvrtine pa potom na trake. Očistite, operite i na kockice isecite papriku.

Šargarepu ogulite, operite i izrendajte na krupnije komadiće. Krastavac ogulite, operite i isecite na manje kocke.



MEDITERANSKA SALATA

Očistite, operite i krupnije isecite zelenu salatu.

2. Operite i isekajte peršun i vlašac. Potom u većoj činiji pomešajte isečeno povrće i začinske biljke.

3. Za preliv za salatu pomešajte sirće, so i biber. Dodajte ulje. Prelijte preko povrća i sve zajedno dobro promešajte.



PALENTA

GODIŠNJE DOBA

zima

PORCIJE

4

SASTOJCI

200 gr kukuruznog
brašna
300 gr sitnijih pečuraka
2 supene kašike
maslinovog ulja
so, biber

4 supene kašike
balzamiko sirćeta
2 supene kašike
mlevenog lanenog
semena, ili grbaštica za
posipanje

PRIPREMA

1. Stavite 800 ml vode da provri. Umešajte kukuruzno brašno i ostavite da se krčka na manjoj temperaturi oko 10ak minuta, uz povremeno mešanje.
2. Očistite pečurke, operite ukoliko je potrebno i obrišite. U tiganju zagrejte ulje i stavite pečurke da se proprže 1-2 minuta.
3. Dodajte paradajz i nastavite da pržite još 1-2 minuta. Začinite sa solju i biberom i dodajte sirće.
4. Posolite palentu i sipajte u činije. Stavite pečurke na vrh i pospite sa lanenim semenom i grbašticom (po ukusu). Odmah poslužite.

Druga varijanta : Nakon što ste skuvali palentu (kao pod 1), možete je staviti u tiganj i propržiti je pre nego je sipate u činije.

RATATUJ OD TIKVICA

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

4

SASTOJCI

1 glavica luka	1 lovorov list
1-2 čena belog luka	1 supena kašika paradajz paste
2 paprike babure	so, biber, šećer
1 plavi patlidžan	4 tikvice
4 paradajza	2 supene kašike supe od povrća
2-3 grančice ruzmarina i timijana	200 gr pirinča
2-3 kašike maslinovog ulja	

PRIPREMA

1. Očistite i iseckajte luk i beli luk. Očistite, operite i na kockice isecite papriku i plavi patlidžan. Paradajz takođe operite i isecite, kao i ruzmarin i timijan.
 2. Zagrejte 1-2 supene kašike ulja, i stavite luk, plavi patlidžan i papriku da se proprže 2-3 minuta. Potom dodajte lovorov list, timijan, ruzmarin i beli luk i pržite još 2 minuta. Dodajte paradajz pastu i kratko dinstajte. Potom dodajte 150 ml vode i paradajz i nastavite da kuvate dok ne proključa. Začinite sa solju, biberom i šećerom. Ostavite da krčka oko 5 minuta.
-

RATATUJ OD TIKVICA

3. Operite tikvice i prebrišite da se osuše, potom ih uzdužno isecite na polovine. Ravnu stranu presečene tikvice pržite na 1 supenoj kašiki vrelog ulja.

Sklonite sa šporeta, začinite i prebacite u tepsiju.

Dodajte prethodno pripremljen ratatuj.

4. Supu od povrća pomešajte sa 1 litrom vrele vode i time prelijte sadržaj u tepsiji. Tepsiju stavite u rernu prethodno zagrejanu na 200 stepeni (ako je električna ;ventilator rerna - 175 stepeni, rerna na gas - nivo 3) i neka se peče 20-30 minuta. U međuvremenu skuvajte pirinač.

5. Pripremljeni ratatuj servirajte sa pirinčem.



PILAV SA PAPRIKOM

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

2

SASTOJCI

1 paprika (babura)	1 supena kašika kuvanog paradajza
3 čena belog luka	2 kašičice supe od povrća (instant)
1 veza mladog luka	1 kašičica mlevenog kumina
3 supene kašike ulja	so, biber
160 g Basmati pirinča	500 ml vode
180 g crvenog sočiva	

PRIPREMA

1. Operite papriku, uklonite semenke i isecite na veće komade. Beli luk oljuštite i fino iseckajte.

Operite mladi luk, blago protresite da se ocedi i iseckajte na prstenove debljine oko 2 mm. Ostavite sa strane nekoliko zelenih stabljika.

2. Uzmite dublji pleh i premažite ga uljem. Dodajte pirinač, sočivo, beli luk, 2/3 mladog luka i sve izmešajte.



PILAV SA PAPRIKOM

3. Pomešajte vodu, kuvani paradajz, supu od povrća i kumin. Dodajte soli i bibera po ukusu. Time prelijte sadržaj u plehu i sve promešajte drvenom kašikom. Pecite na 175 °C u prethodno zagrejanj rerni (podesite program za pečenje odozgo i odozdo) 35 minuta.

4. Kad je pečeno, izvadite pleh iz rerne, garnirajte pirinač ostacima mladog luka i poslužite.



BRIAM (GRČKO ZAPEČENO POVRĆE)

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

4

SASTOJCI

60 g krompira	80 ml maslinovog ulja
240 g crvenog luka	malo morske soli i
600 g tikvica	bibera (po ukusu)
400 g paradajza	4 lovorova lista
240 g paradajza iz	pola kašičice osušenog
konzerve, usitnjenog	timijana
pola kašičice svežeg	20 g svežeg peršuna
ruzmarina	

PRIPREMA

1. Uključite rernu da se zagreje na 170°C (program za pečenje odozgo i odozdo).
2. Oljuštite krompir i luk, operite tikvice i sve isecite na kolutove debljine 3 mm.
3. Operite paradajz, uklonite peteljke i isecite ga na četvrtine. Ovako pripremljeno povrće pomešajte i stavite u veći sud za pečenje.
4. Iseckajte ruzmarin i pomešajte sa paradajzom iz konzerve; dodajte maslinovo ulje, so, biber, lovorov list i timijan.

BRIAM (GRČKO ZAPEČENO POVRĆE)

Ovom mešavinom prelijte povrće pazeći da sve pokrijete.

5. Poklopite sud i stavite na srednju rešetku da se peče oko sat vremena. Dok se povrće peče, povremeno proveravajte da li ima dovoljno tečnosti u posudi za pečenje; ukoliko je potrebno, dolijte malo vode.

6. Pri kraju pečenja trebalo bi da je sva tečnost isparila. Probajte i začinite po ukusu.

7. Iseckajte peršun, njime garnirajte zapečeno povrće i služite.



ĐUVEČ

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

4

SASTOJCI

1 velika kašika
maslinovog ulja ili ulja
od repice
1 glavica crnog luka,
sitno iseckana
3 čena belog luka,
iseckana
1 kašičica mlevene
paprike
1/2 kašičice mlevenog
kumina
1 kašičica osusenog
timijana
200 g šargarepe, srednje
veličine (iseckana)

oko 120 g grančica
celera, iseckanih
1 crvena paprika,
iseckana
1 žuta paprika, iseckana
2 konzerve paradajza
(od po 400 g)
1 kocka za supu (za 250
ml supe)
oko 300 g krupnije
isecenih tikvica
2 grančice svežeg
timijana
250 g kuvanog sočiva



ĐUVEČ

1. U velikom tiganju zagrejte 1 kašiku ulja (maslinovo, ili ulje repice). Dodajte sitno iseckan crni luk i pržite na srednjoj temperaturi oko 5-10 minuta, dok luk ne omekša.
2. Dodajte u tiganj beli luk, mlevenu papriku, kumin, sušeni timijan, šargarepu, celer, crvenu i žutu papriku i pržite još 5 minuta.
3. Dodajte 2 konzerve paradajza, 250 ml supe od povrća (od kocke), tikvice i grančice svežeg timijana i kuvajte još 20-25 minuta.
4. Izvadite grančice timijana, umešajte 250 g kuvanog sočiva i zagrejte da prostruji.

Služite sa pirinčem, pire krompirom ili kinoom.



PUNJENE PAPIRIKE

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

4

SASTOJCI

1 konzerva paradajza
(400 g)
prstohvat čili ljuspica
2 sitno iseckana čena
belog luka
18 maslina bez koštice,
krupnije isečenih
2 srednje crvene ili žute
paprike, prepolovljene i
očišćene od semenki

250 g pirinča sa
bosiljkom i paradajz
sosom
4 paradajza srednje
veličine - 3 krupnije
isečena, 1 sitnije isečen
1 šaka iseckanog
bosiljka
3 supene kašike
tostiranih pinjola
1-2 supene kašike
(maslinovog) ulja



PUNJENE PAPIRIKE

PRIPREMA

1. Uključite rernu da se zagreje na 200°C (program sa strujanjem vazduha) ili 180°C (rerna na gas).

U vatrostalnu posudu stavite paradajz iz konzerve i 2 krupnije isečena sveža paradajza ; vatrostalna posuda treba da bude dovoljno velika da u nju još stavite paprike, a da pritom ostane malo prostora okolo. U paradajz umešajte polovinu količine belog luka

i maslina i posolite/ pobiberite po ukusu. Po površini rasporedite komade paprike, sa isečenim strana okrenutim nagore. Potom stavite u rernu da se peče 20 minuta.

2. U međuvremenu pirinač iz kese stavite u činiju i malo ga promešajte viljuškom da začini budu ravnomerno raspoređeni. Dodajte ostatak maslina i krupnije isečen paradajz.

Ovu masu sa pirinčem pažljivo umešajte u sud u kom su prethodno ispečene paprike (nemojte da brinete ako ima tečnosti od pečenja na dnu suda - nju će upiti pirinač). Ostatak pirinča umešajte u paradajz sos oko paprika, Potom posudu vratite u rernu i sve pecite još 10 minuta, ili sve dok pirinač ne omekani.

3. U drugoj, manjoj činiji pomešajte preostali beli luk, sitno iseckan paradajz, bosiljak, pinjole i maslinovo ulje. Ovim prelijte pečene paprike i pirinač. Gotovo jelo služite sa zelenom salatam.



KARI OD PATLIDŽANA

PRIPREMA

U činiju gde su bili suvi začini sipajte 150 ml vode, potom dodajte paradajz pire, ljutu papričicu, šećer i đumbir i ostavite sa strane.

3. U velikom tiganju za prženje zagrejte ulje na srednjoj temperaturi i u tiganj poredajte kolutove patlidžana. Ukoliko se ivice kolutova malo preklapaju, ne smeta. Pržite na svakoj strani 5 minuta ili dok patlidžan ne dobije zlaćanu boju. Potom u tiganj dodajte prethodno pripremljenu tečnost i sve kuvajte dok ne proključa.

Nakon toga poklopite i ostavite da se kuva još 15-20 minuta, povremeno okrećući kolutove patlidžana da bi se lepo skuvali. Ukoliko vam patlidžan deluje suvo, možete dodati još do 100 ml vode kako bi bilo sočnije. Dodajte začine po ukusu. Na vrh dodajte iseckan mladi luk i korijander. Služite sa pirinčem ili lepinjom uz kriške limuna, za one koji vole kari sa malo limunovog soka.



KISIR (TURSKA SALATA)

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

4-6

SASTOJCI

1 kašika ulja
1 sitnija glavica crvenog
luka, tanko isečena
2 čena belog luka, sitno
iseckana
2 kašičice mlevenog
kumina
po 1 crvena i 1 zelena
ljuta papričica, očišćene
od semenki i isečene na
tanke trake
1 $\frac{3}{4}$ kašike paradajz
pirea
250 g bulgura ili
kuskusa

4 duguljasta paradajza,
isečena na komade
15 g orasa, grubo
iseckanih
semenke nara iz $\frac{1}{2}$
ploda nara (oko 60 g)
30 g listova peršuna,
sitno iseckanih
šaka listova nane, 1 veći
limun (za sok)
85 ml ulja

1. U srednje velikoj šerpi zagrejte ulje i stavite crveni luk da se blago proprži, tek toliko da ne bude sirov. Dodajte beli luk i ostavite da se prži još oko 30 sekundi. Dodajte kumin i ljute papričice i nastavite sve da pržite na niskoj temperaturi još minut.



KISIR (TURSKA SALATA)

PRIPREMA

U šerpu umešajte paradajz pire i 175 ml ključale vode. Dodajte bulgur, začinite i sve lepo promešajte.

Sklonite sa vatre, poklopite i ostavite da stoji 15 minuta da bi se sva tečnost upila.

2. Nakon što je bulgur upio tečnost, sadržaj šerpe malo promešajte viljuškom; potom dodajte paradajz, orase, semenke nara, začinske biljke i opet promešajte viljuškom.

U manjoj činiji pomešajte sok limuna, devičansko maslinovo ulje i melasu od nara.

Tri četvrtine ove smese dodajte u bulgur, promešajte i probajte ukus. Ukoliko vam se čini da je dovoljno začinjeno i smesa deluje dovoljno vlažno, znači da ste dodali dovoljno. Kisir može da stoji na sobnoj temperaturi nekoliko sati, ili ga možete poklopiti i ostaviti u frižideru - u tom slučaju izvadite ga i ostavite neko vreme na sobnoj temperaturi pre služenja.



FAŠIRKE

GODIŠNJE DOBA

SVA

PORCIJE

4

SASTOJCI

1 konzerva (400 g)

leblebija

1 konzerva (340 g)

kukuruza šećerca

pola veze svežeg

korijandera (15 g)

1/2 kašičice slatke

paprike

1/2 kašičice mlevenog

korijandera

1/2 kašičice mlevenog

kumina

1 limun

3 navršene kašike

običnog brašna, plus još

malo za posipanje

ulje repice

Alternativa: možete po

ukusu dodati bilo koji

drugi dodatak za burger

koji volite

1. Ocedite leblebije i šećerac, potom ih sipajte u seckalicu/ blender. Uzmite oko polovine količine listića korijandera i sve stabljike i stavite u secka, ostatak listića ostavite za kasnije.

2. U secka dodajte začine, brašno i prstohvat morske soli, malo sitno narendane limunove korice i nastavite da usitnjavate dok se svi sastojci ne pomešaju. Smesa ne treba da bude potpuno glatka već da zadrži malo teksture.



FAŠIRKE

PRIPREMA

3. Na dasku /površinu za mešenje pospite malo brašna, prebacite smesu iz secka i podelite je na 4 jednaka dela od kojih ćete oblikovati

pljeskavice debljine oko 2 cm. Ovako pripremljene pljeskavice stavite u frižider na pola sata da se malo stegnu.

4. U veliki tiganj sipajte malo ulja i zagrejte na srednjoj temperaturi. Stavite pljeskavice da se peku oko 10 minuta, ili dok lepo ne porumene sa obe strane (otprilike polovinu vremena na svakoj strani).

5. Uzmite 4 veća lista zelene salate, operite ih i osušite. Paradajz uzdužno isecite na tanke kriške.

6. Istisinite solidnu gomilicu kečapa na svaku od kajzerica (prethodno ih možete malo tostirati ako želite), a odgore stavite pljeskavicu.

Preko pljeskavice stavite nekoliko parčića paradajza, list zelene salate, nekoliko listova korijandera i onda poklopite drugom polovinom kajzerice. Izuzetno je ukusno kada se služi sa svežom zelenom salatom.



PAELJA

GODIŠNJE DOBA
leto

PORCIJE
4

SASTOJCI

pola do 2 veća
prstohvata šafrana (po
ukusu)
1 kašika paradajz pirea
2 kašičice supe iz kesice
2 kašike ulja repice
2 glavice luka (320 g),
sitno iseckane
2 crvene paprike,
očišćene od semenki i
isečene na kockice
3 čena belog luka, sitno
narendana
2 kašičice svežih listova
timijana (majčine
dušice)

200 g smeđeg Basmati
pirinča
2 kašičice mlevene
paprike (slatke)
320 g smrznutog boba
320 g tikvica, isečenih
na pola pa potom na
kolutove
15 g seckanog peršuna
1 limun isečen na kriške

1. Sipajte u posudu 1 l vode i stavite na šporet da provri. Stavite šafran, paradajz pire i supu u prahu u veliku vatrostalnu posudu, potom prelijte ključalom vodom i ostavite da stoji.



PAELJA

PRIPREMA

2. U velikom tiganju zagrejte ulje na srednjoj temperaturi i stavite luk da se prži oko 5 minuta uz često mešanje, dok ne krene da omekšava. Dodajte paprike, beli luk i majčinu dušicu i nastavite da pržite još nekoliko minuta.

Potom dodajte mlevenu papriku i pirinač i nastavite da kuvate još minut uz stalno mešanje. 3. Zatim u tiganj nalijte prethodno pripremljenu bistru supu sa šafranom, poklopite ga i ostavite sve da krčka još 10 minuta.

4. Skinite poklopac, nežno promešajte, potom dodajte smrznuti bob i tikvice. Vratite jelo na šporet da provri, poklopite i kuvajte još 10 minuta sve dok pirinač ne omekša i upije tečnost. Sklonite sa šporeta i ostavite da stoji 5 minuta, potom dodajte peršun.

Polovinu pripremljene količine poslužite odmah sa kriškama limuna (za one koji vole da začine paelju limunovim sokom), a drugu polovinu možete čuvati u frižideru najduže 3 dana.



TESTENINA SA PEČURKAMA I BELIM LUKOM

GODIŠNJE DOBA

Leto, jesen

PORCIJE

2

SASTOJCI

konzerva leblebija (210
g)

1 kašika limunovog soka

1 veliki čen belog luka

1 kašika supe od povrća

2 kašičice tahinija

1/4 kašičice mlevenog

korijandera

115 g testenine

2 kašike ulja

2 glavice crvenog luka,
isečene na pola i
usitnjene

200 g šampinjona,
krupnije sečenih

sok od polovine limuna

puna šaka seckanog

peršuna



TESTENINA SA PEČURKAMA I BELIM LUKOM

GODIŠNJE DOBA

Leto, jesen

PORCIJE

2

PRIPREMA

1. Da bi pripremili humus, prebacite leblebije iz konzerve zajedno sa tečnošću u činiju i dodajte 1 kašiku limunovog soka, 1 čen belog luka, 1 kašiku supe od povrća, 2 kašičice tahinija i 1/4 kašičice mlevenog korijandera.

2. Uz pomoć štapnog miksera usitnite do konzistencije paste, pazeći da ostane malo teksture leblebija. 3. Prema uputstvu skuvajte 115 g testenine.

4. U međuvremenu u velikom tiganju zagrejte 2 kašike ulja i dodajte 2 glavice usitnjenog crvenog luka i 200 g krupnije sečenih šampinjona. Pržite uz često mešanje sve dok luk i šampinjoni ne počnu da omekšavaju i dobijaju preplanulu boju. 5. Lagano pomešajte humus, testeninu i pečurke i prelijte sokom pola limuna. Dodajte vrlo malo vode ukoliko je smesa previše gusta.



SALATA SA TESTENINOM

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

4

SASTOJCI

400 g testenine
1 tikvica
2 glavice crvenog luka
1 paprika (babura)
150 g paradajza
8 listića bosiljka (po ukusu)
2 supene kašike tamnog balzamiko sirćeta
so, biber, šećer

za preliv:
3 kašike ulja

Napomena: prema svom ukusu neke sastojke možete izostaviti i dodati druge.

Neki od predloga su masline, grilovani plavi patlidžan, rukola i pečurke.

PRIPREMA

1. U posoljenoj vodi skuvajte testeninu prema uputstvu sa pakovanja, potom je ocedite, isperite hladnom vodom i prebacite u posudu u kojoj ćete služiti salatu.



SALATA SA TESTENINOM

PRIPREMA

2. Luk tanko iseckajte. Tikvicu prepolovite uzdužno i potom isecite na tanke parčiće. Ukoliko volite da paprika bude bolje pečena, presecite je na pola, uklonite peteljku i semenke. Potom je isecite na sitne trakice koje ćete prepoloviti.

3. U tiganju zagrejte ulje (ne mora previše, samo pazite da pokrije dno tiganja kako vam se povrće ne bi lepilo i zagorevalo). U tiganj ubacite luk i promešajte. Nakon par minuta kad luk omekani dodajte tikvice i papriku.

Pržite dok ne bude dovoljno hrskavo sa obe strane, pazeći da vam ne zagori.

4. Isecajte paradajz i listiće bosiljka.

5. Da bi pripravili preliv, u novu činiju dodajte balzamiko sirće i ulje. Dodajte so, biber i pola prstohvata šećera. Sve sastojke izmešajte.

6. Pripremljeno povrće, paradajz i preliv pomešajte sa testeninom i vaša salata je spremna.



ŠARGAREPE SA LIMUNOM

GODIŠNJE DOBA

jesen, zima

PORCIJE

4

SASTOJCI

800 g šargarepe

5 supenih kašika

maslinovog ulja

1- 2 kašičice arapske

mešavine začina

(harissa)

so, biber

2 pomorandže i 2 pink

grejpfruta

2 veze rukole

1 supena kašika

jabukovog sirćeta

papir za pečenje

PRIPREMA

1. Šargarepu ogulite i oko 500 g od pripremljene količine isecite na kolutove debljine pola cm. Pomešajte sa 2 supene kašike ulja i 1 kašičicom arapskog začina. Pleh obložite papirom za pečenje, i na njega rasporedite ovako začinjenu sargarepu.

ŠARGAREPE SA LIMUNOM

PRIPREMA

Pecite u rerni koju ste prethodno zagrijali na 180 - 200°C oko 20 minuta, s tim što ćete ih okrenuti nakon 10 minuta.

2. U međuvremenu ogulite pomorandže i grejpfрут, kao i belu koricu ispod. Koristeći oštar nož odvojite kriške i uklonite bele trakice, a sok koji se bude cedio sačuvajte (trebaće vam za preliv). Preostalu šargarepu isecite na tanke trake. Operite rukolu, malo protresite da se ocedi i usitnite na manje komadiće (prstima ili nožem).

4. Za preliv pomešajte 4 velike kašike soka citrusa, sirće i malo soli. Dodajte 3 velike kašike

ulja i promešajte.

Dodajte rukolu, kriške grejpa i limuna i trakice šargarepe. Začinite solju, biberom i arapskim začinom.

5. Kada je gotovo, šargarepu izvadite iz rerne i poslužite sa citrusnom salatom.



KOŠARI (EGIPATSKI PIRINAČ)

GODIŠNJE DOBA

sva

PORCIJE

4

SASTOJCI

250 g zelenog sočiva
300 g basmati pirinča
40 g suncokretovog ulja
50 g kratkih tankih
rezanaca (vermicelli) ;

(kao za supu)

400 ml vode

1/2 kašičice rendanog
muskatnog oraščića

1 i po kašičica mlevenog
cimeta

1 i po kašičica soli

1/2 kašičice crnog
bibera

4 velike kašike
maslinovog ulja

2 glavice luka

srebrnjaka,
prepolovljene i isečene
na tanke listiće

1. Sočivo stavite u cediljku i isperite pod mlazom ledene vode. Potom ga prebacite u veliku činiju, nalijte ledene vode da sve prekrije i stavite da provri. Nakon što provri, ostavite da se krčka na nižoj temperaturi oko 25 minuta. Kada je skuvano sočivo treba da bude mekano, ali ne da se raspada. Nakon kuvanja stavite u cediljku da se ocedi i odložite sa strane.

2. Pirinač stavite u posudu, nalijte ledene vode da ga prekrije, operite ga i pažljivo ocedite.



KOŠARI (EGIPATSKI PIRINAČ)

PRIPREMA

U velikom tiganju zagrejte ulje na srednjoj temperaturi. Dodajte sirove rezance, promešajte i pržite ih uz stalno mešanje, sve dok ne postanu zlatno-smeđe boje.

3. Nakon toga u tiganj dodajte pirinač i mešajte sve dok se zrna pirinča dobro ne oblože uljem. 4. U tiganj dodajte vodu i začine - muskatni oraščić, cimet, so i biber. Pustite da proključa, potom poklopite, temperaturu smanite na najniži stepen i ostavite da se krčka oko 12 minuta.

5. Isključite šporet i maknite poklopac. Posudu prekrijte čistom kuhinjskom krpom i potom stavite poklopac. Ostavite da stoji tako 5 minuta.

6. U većem plitkom tiganju zagrejte ulje i stavite luk da se prži na srednjoj temperaturi oko 20 minuta, sve dok ne postane tamno smeđe boje. Kad je gotovo, izvadite luk i stavite na papirni ubrus da se ocedi višak masnoće.

7. Skuvani pirinač pomešajte sa sočivom i lukom i vaš obrok je pripremljen.



ZAČINJENO SOČIVO SA ŠARGAREPOM

GODIŠNJE DOBA
sva

PORCIJE
4

SASTOJCI

1 glavica žutog luka	1/4 kašičice tucane
4 čena belog luka	crvene paprike
1 kašičica sveže	150 g smeđeg sočiva
narendanog đumbira	3 kašike paradajz paste
4 šargarepe	700 ml čorbe od povrća
2 kašike maslinovog ulja	30 g seckanih sušenih
1 kašičica mlevenog	kajsija ili groždica (po
kumina	ukusu)
1/2 kašičice cimeta	1 kašika seckanog
1/2 kašičice pimenta	peršuna (po ukusu)

PRIPREMA

1. Isecite luk, sitno iseckajte beli luk narendajte đumbir i ogulite i iseckajte šargarepu.
 2. U dublji tiganj sipajte ulje, dodajte luk, beli luk i đumbir. Pržite na srednjoj temperaturi dok luk ne postane staklast (oko 5 minuta).
-

ZAČINJENO SOČIVO SA ŠARGAREPOM

PRIPREMA

3. Potom u tiganj dodajte šargarepu, kumin, cimet, piment i tucanu crvenu papriku. Nastavite da pržite još oko 2 minuta.

4. Dodajte sirovo sočivo, paradajz pastu, komadiće kajsije ili groždice i čorbu od povrća u tiganj. Mešajte dok se paradajz pasta lepo ne sjedini sa čorbom od povrća.

Poklopite tiganj i temperaturu pojačajte na veći stepen.

5. Pustite da čorba proključa.

Nakon što baci ključ, temperaturu smanjite na srednju do nižu i ostavite da kuva/ vri poklopljeno oko 30 minuta uz povremeno mešanje.

6. Nakon pola sata kuvanja sočivo i šargarepa treba da budu mekani. Probajte čorbu i po potrebi dosolite ili pobiberite.

7. Čorbu od sočiva služite sa hrskavim hlebom kog možete da umaćete, ili kao prilog možete da stavite palentu ili pire krompir. Ukoliko volite, pospite odozgo malo seckanog peršuna.



KARI SA INTEGRALNIM PIRINČEM

GODIŠNJE DOBA

zima

PORCIJE

4

SASTOJCI

180 g smeđeg pirinča

dugog zrna (sirov)

1 glavica karfiola

3 šargarepe

1 glavica crvenog luka

sezonsko povrće po

ukusu

2 kašike maslinovog ulja

2 kašike karija u prahu

1/2 kašičice soli

PRELIV SA LIMUNOM

I TAHINIJEM

100 g tahinija

80 ml vode

60 ml limunovog soka

2 čena belog luka, sitno

iseckana

1/2 kašičice mlevenog

kumina

1/4 kašičice kajen

paprike u prahu

1/4 kašičice soli



KARI SA INTEGRALNIM PIRINČEM

PRIPREMA

1. Najpre skuvajte pirinač ; u šerpu stavite pirinač i dodajte 480 ml vode.

Poklopite i kuvajte na najjačoj temperaturi dok ne proključa. Kada proključa, smanjite temperaturu na 1 i ostavite da se kuva oko 45 minuta (bez mešanja).

Nakon 45 minuta isključite šporet i ostavite da stoji poklopljeno još 5 minuta.

2. Dok se pirinač kuva, možete početi da pripremate povrće.

Uključite rernu da se zagreje na 200°C.

Karfiol iseckajte na cvetiće veličine zalogaja. Ogulite i iseckajte šargarepu. Luk iseckajte na komadiće debljine oko 6 mm.

3. Stavite karfiol, šargarepu i crveni luk na papir za pečenje. Povrće odozgo poprskajte maslinovim uljem, potom dodajte kari u prahu i so. Malo protresite pleh da se povrće ravnomerno obloži uljem i začinima. Povrće rasporedite po plehu da bude u jednom sloju. Stavite da se peče.



ZAPEČENO POVRĆE

GODIŠNJE DOBA

sva

PORCIJE

4

SASTOJCI

Zimska varijanta:

4-5 kašika ulja

so

650 g krompira

biber

2 velike glavice crnog

mlevena paprika

luka

sušeni origano

4 šargarepe

3 komada paštrnaka

2 čena belog luka



ZAPEČENO POVRĆE

PRIPREMA

1. Zagrejte rernu na 200 °C.

2. Krompir oljuštite, operite i isecite na kriške. Ogulite i iseckajte crni luk.

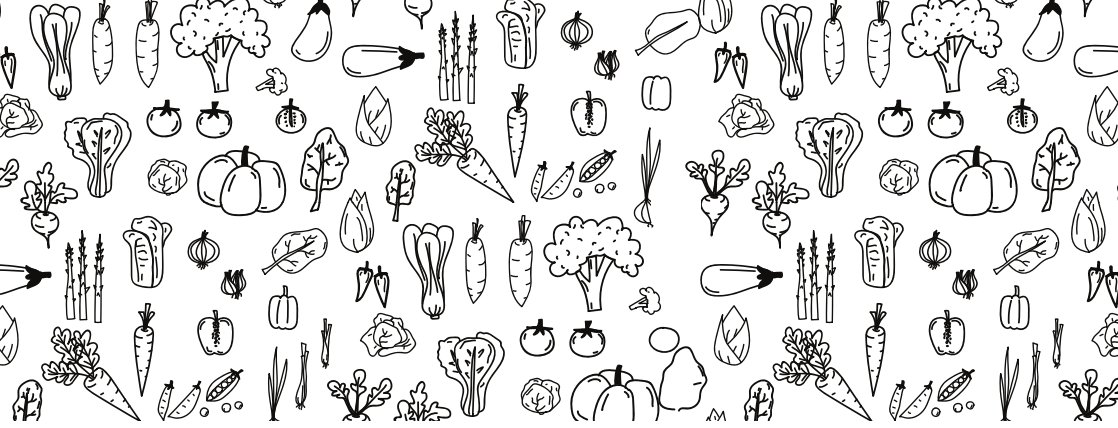
3. Pripremite pleh za pečenje i papir. Najpre na papir poredajte kriške krompira, poprskajte uljem tako da se krompir lepo obloži i dodajte začine (so, biber, paprika, origano, ili drugi začini koje preferirate). Sve promešajte i stavite u rernu da se peče 10 minuta.

4. Operite i ogulite šargarepu i uzdužno je isecite. Potom isto uradite sa paštrnakom. Ogulite beli luk i krupnije ga iseckajte.

5. Izvadite pleh iz rerne i dodajte šargarepu i ostatak povrća. Vratite sve u rernu da se peče još 15 minuta.

Možete zameniti povrće drugim vrstama ili ih dodati još, zavisno od sezone i ukusa. Prijatno!





SUPE



SUPA OD PARADAJZA I SOČIVA

GODIŠNJE DOBA
leto

PORCIJE
8 - 10

SASTOJCI

150 g braon sočiva *
2 čena belog luka
2 glavice crnog luka
2 supene kašike ulja
šećer, kumin, so,
paprika (babura)

1 supena kašika
koncentrata paradajza
3 supene kašike blagog
balzamiko sirćeta
700 g procedenog
paradajza
1 veza korijandera

PRIPREMA

1. Skuvajte sočivo prema uputstvu na pakovanju. Sitno isekajte beli i crni luk, te ih dinstajte na zagrejanom ulju. Dodajte 1 kafenu kašiku šećera, ostatak začina i koncentrat paradajza, pa nastavite sa dinstanjem 2-3 minuta. Dodajte sirće i pustite da prokrčka na kratko. Dodajte paradajz i 500 ml vode i ostavite da se krčka oko 10 minuta. Nasecite korijander, posolite i pobiberite. Dodajte sočiva u supu, zagrejte dok ne proključa, te ostavite da se krčka oko 2 minuta. Začinite solju, biberom i šećerom. Pospite mešavinom sa korijanderom.



PASULJ SA PAPRIKOM I PARADAJZOM

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

6

SASTOJCI

1 supena kašika
maslinovog ulja
1 velika glavica crnog
luka, sitno iseckana
2 štapa celera, sitno
iseckana
3 šargarepe, sitno
iseckane
3 crvene paprike,
isečene na kriške
2 čena belog luka,
usitnjena
2 supene kašike paradajz
pirea

800 g pasulja
2 x 400g seckanog
paradajza u konzervi
1 kocka za supu od
povrća (proverite
pakovanje ukoliko ste
vegan)
2 lovorova lista
1 supena kašika žutog
šećera
½ supene kašike vinskog
sirćeta



PASULJ SA PAPRIKOM I PARADAJZOM

PRIPREMA

1. Sav pasulj oprati i procediti.
2. Zagrejte ulje u velikom tiganju ili vatrostalnoj šerpi na srednjoj toploti. Propržite luk, celer i šargarepu 10 minuta dok ne smeškaju i porumene, zatim dodajte papriku i pržite još 5 minuta.
3. Umešajte beli luk, a ubrzo zatim i paradajz pire, sav pasulj i paradajz iz konzerve. Promućkajte konzerve sa malo vode koju ulijte u mešavinu, zajedno sa kockom za supu, lovorovim listovima, šećerom i sirćetom. Začinite i ostavite da se krčka otklopljeno 25 minuta, dok paprike ne smečkaju, a sos se ne zgusne tako da je pasulj na površini. Ostavite da se ohladi, a potom prebacite u prenosive kutije. Možete ga držati u frižideru do 3-4 dana, ili smrznuti porcije, te ih preko noći odmrzavati u frižideru.



GASPAČO

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

3-4

SASTOJCI

1kg zrelog paradajza

1 zelena paprika

2 crvene babure

1 krastavac

1 čen belog luka

75g ekstra devičanskog

maslinovog ulja

2 kašike jabukovog

sirćeta

1 kašičica soli

PRIPREMA

1. Operite, oljuštite i isecite povrće na sitnije komade.
 2. Stavite sve sastojke u seckalicu za hranu ili blender. Blendujte na srednjoj jačini dok ne dobijete željenu konzistenciju. Ukoliko želite da je zagustite, dodajte parče veganskog hleba, a u slučaju da želite da je razredite dodajte malo vode.
 3. Odložite gaspačo u frižider na najmanje sat vremena ili na 30 minuta u zamrzivaču. Poslužite rashlađeno i uživajte!
-

SUPA OD ŠARGAREPE

GODIŠNJE DOBA

sva godišnja doba

PORCIJE

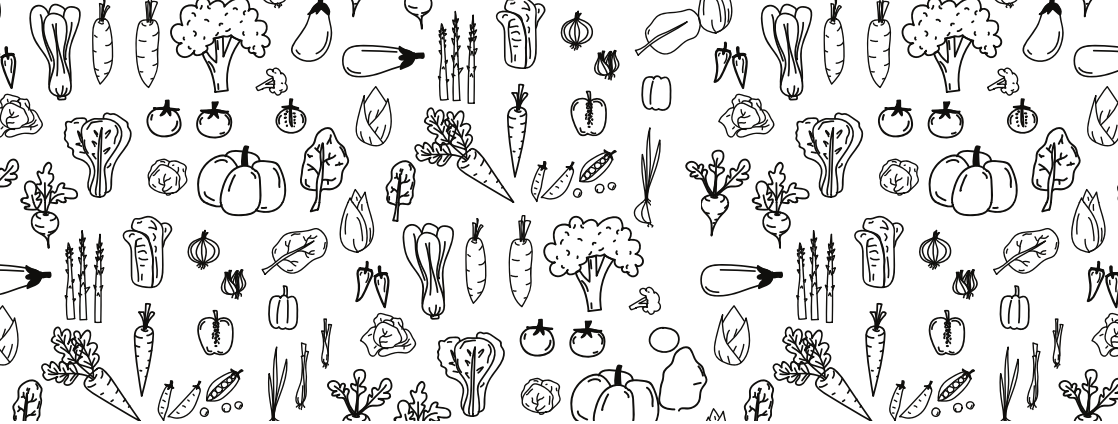
4

SASTOJCI

800 g šargarepe u
grozdovima
2 glavice crnog luka
3 kašike maslinovog ulja
so, čili pahuljice, biber,
zatar (arapska mešavina
začina)
1 konzerva (425 ml)
leblebija

1 kašičica bujona od
povrća
0,5 veze korijandera
papir za pečenje





DEZERTI I KOLAČI



KOLAČ OD ŠARGAREPE

GODIŠNJE DOBA

sva godišnja doba

PORCIJE

jedna tepsija

SASTOJCI

200g brašna
200g šećera
200g šargarepe
1 pakovanje praška za
pecivo
100 ml ulja
malo sojinog mleka (ili
drugog veganskog po
želji)

PRIPREMA

1. Pomešajte brašno, šećer i prašak za pecivo. Narendajte šargarepu i dodajte je mešavini. Dodajte soja mleko i ulje uz mešanje, dok smesa ne dobije glatku teksturu.

2. Nauljite tepsiju i uspite mesu. Pecite na 180 stepeni 40 minuta.

PALAČINKE

GODIŠNJE DOBA

od marta do oktobra

PORCIJE

oko 10

SASTOJCI

350 g pšeničnog brašna (tip 405, 550 ili speltino brašno, tip 630)	400 g ovsenog mleka (ili drugog veganskog po želji)
1 kašičica praška za pecivo	300 ml gazirane vode
1 veći prstohvat šećera	ulje
1 prstohvat soli	

PRIPREMA

1. Pomešajte suve sastojke u velikoj posudi. Dodajte ovseno mleko i gaziranu vodu i brzo mešajte ručnim mikserom ili žicom za mućenje dok smesa ne dobije glatku teksturu. Ne mešajte duže nego što je neophodno, da smesa ne bi postala suviše čvrsta kasnije. Dodavajte tečnosti ili brašna po potrebu, dok ne dobijete željenu teksturu.
 2. Zagrejte par kapljica ulja ili veganskog margarina na tiganju. Sipajte kutlaču smese za palačinke na vrući tiganj i polako okrećite tiganj da biste jednako rasporedili smesu po tiganju.
 3. Uživajte u palačinkama dok su tople ili ih zagrejte u rerni na 100 stepeni.
-

KRAMBL PITA OD JABUKA SA CIMETOM

GODIŠNJE DOBA

jesen/sva godišnja
doba

PORCIJE

jedna pita

SASTOJCI

45 g šećera u prahu

425 g brašna

275 g margarina

1 prstohvat soli

5 jabuka

25 g žutog šećera

350 g sosa od jabuka

130 g šećera

2 tsp. cimeta

margarin i brašno za

tepsiju

PRIPREMA

1. Umesite šećer u prahu, 225 g brašna, 150 g margarina i so kukom za testo ručnog miksera dok se testo ne sjedini. Utisnite testo u nauljen okrugli kalup za pečenje obima 26 cm i dubine oko 8 cm koji ste posuli brašnom.
 2. Oljuštite i očistite jabuke, te ih iseckajte na kocke. Pomešajte jabuke, žuti šećer i sos od jabuka. Smesu stavite preko utisnutog testa.
 3. Umesite 125 g margarina, 200 g brašna i cimet kukom za testo ručnog miksera u razmrvljeno (krambl) testo. Pospite krambl preko jabuka i pecite u prethodno zagrejanoj rerni (električna rerna: 200 °C/ ventilator: 175 °C/ gas: pogledajte uputstvo proizvođača) oko 50 minuta. Izvadite iz rerne i ostavite da se ohladi, potom izvadite iz tepsije.
-

AMERIČKE PALAČINKE

GODIŠNJE DOBA

sva godišnja doba

PORCIJE

12

SASTOJCI

- | | |
|---|---|
| 1 velika zrela banana
(oko 150g) | ½ kašičice praška za
pecivo |
| 2 kašika (žutog) šećera | 150ml ovsenog,
bademovog ili sojinog
mleka |
| ¼ kašičice fine soli | sirup, seckana banana i
bobičasto voće za
serviranje (po želji) |
| 2 kašike biljnog ulje,
plus dodatno za pečenje | |
| 120g brašna | |

PRIPREMA

1. Izgnječite bananu u posudi za mešanje. Umešajte šećer, so i ulje. Dodajte brašno i prašak za pecivo i dobro izmešajte. Napravite udubljenje u centru smese u činiji i postepeno dodajte mleko konstantno mešajući. Konzistencija smese treba da bude gusta.
 2. Zagrejte malo ulja u tiganju na srednjoj vatri. Dodajte 2 kašike smese da biste napravili američke palačinke. Moći ćete da napravite oko 4-5 palačinki u svakoj turi. Pecite svaku stranu 2-3 minuta, dok ne porumeni. Servirajte sa sirupom, naseckanom bananom, bobičastim voćem ili drugim dodacima po izboru.
-

ŠUMSKI KOLAČ

GODIŠNJE DOBA

leto

PORCIJE

8 - 10

SASTOJCI

- | | |
|--|---|
| 200 g speltinog brašna | 1 organski limun (kora i sok) |
| 1 kesica praška za pecivo | 60 ml ulja od kanole |
| 150 g urmi natopljenih u 150 ml vode | 260 ml gazirane vode |
| (alternativa: 5-6 kašika javorovog sirupa) | 200 g šumskog voća po izboru (npr. crvena i crna ribizla) |
| 1 prstohvat soli | |
| 80 g lešnika (mlevenih) | |

PRIPREMA

1. Potopite urme u vodu na oko 20-30 minuta nakon čega ih sameljite.
 2. Pomešajte sve suve sastojke (brašno, prašak za pecivo, lešnike, so) drvenom varjačom.
 3. Dodajte vlažne sastojke (pire od urmi, limun, ulje od kanole, gaziranu vodu) i na kratko ih mešajte (bez miksera, da smesa ne bi postala odviše "gumenasta").
 4. U modlu za pečenje (30x20 cm) stavite papir sa pečenje, uspite smesu i pospite šumskim voćem. Pecite u rerni na 180 °C, 30 minuta.
-

SUTLIJAŠ

GODIŠNJE DOBA

sva godišnja doba

PORCIJE

2

SASTOJCI

140g pirinča okruglog

zrna

460ml + 230 ml vode

prstohvat soli

1 kašika gustina

4 kašike šećera

vanilin šećer

cimet

PRIPREMA

1. Pomešajte pirinač, 460 ml vode i prstohvat soli i ostavite da provri. Kada krene da vri, isključite ringlu, dodajte 1 kašiku gustina prethodno razmućenu u 230 ml vode, poklopite i ostavite na toploj ringli barem 20 minuta.
 2. Nakon 20 minuta, dodajte šećer i vanilin šećer, promešajte i ostavite poklopljeno neko vreme. Ukoliko je sutlijaš suviše gust dodajte malo vode, uz oprez, da ga ne biste odviše razredili.
 3. Uspite u činije, pospite cimetom i servirajte po želji.
-

Notes:

Notes:

Notes:

Notes:

