

## Ocvrti sejtanovi zrezki

### Sestavine za 2 osebi:

- 1 zavitek (200 do 250 g) sejтана
- 1 majhna, sesekljana čebula
- 2 sesekljana stroka česna
- 1 žlička mletega rožmarina
- 1 žlička mletega majarona
- 1 žlica mlete sladke paprike
- ½ žličke mletega popra
- sol
- 100 g pšenične moke
- 3 žlice čičerkine moke
- 1 ščep vulkanske soli
- 100 g krušnih drobtin
- olje



Sejtan damo v vročo vodo (ravno toliko, da ga prekrije), dodamo sesekljano čebulo, sesekljan česen in vse začimbe razen vulkanske soli. Zavremo, premešamo, odstavimo z ognja in pustimo stati pol ure. Nato ga odcedimo. V eno pripravljano skledico damo moko, v drugo zmešamo čičerkino moko, vulkansko sol in 6 žlic vode, v tretjo pa krušne drobtine. Kose sejтана povaljamo zapored v moki, čičerkini tekočini in drobtinah, slednje dobro pritismo ob sejtan. Ocvremo v vročem olju in odcedimo.



## Rožičevi ježki

### Sestavine za 6 do 8 ježkov:

- 280 g ovsenih kosmičev
- 150 g sladkorja v prahu
- 100 g rožiča v prahu
- 1 dl rastlinskega mleka
- 1 dl mareličnega soka
- 100 g veganske margarine

### Sestavine za premaz:

- 25 g veganske margarine
- 4 žlice rožiča v prahu
- 2 žlici sladkorja v prahu
- Za bodice: grobo mleti lešniki
- Za oči: cele nageljnovke žbice

Za premaz raztopimo margarino, dodamo rožičev prah in sladkor. Če je pregosto, razredčimo z rastlinskim mlekom. V mešalcu zmeljemo ovse-ne kosmiče, dodamo sladkor, rožičev prah, mleko, sok in margarino. Vse sestavine dobro pregnetemo, oblikujemo ježke in nanje namažemo pre-maz. Za bodice uporabimo lešnike ali mandlje. Za oči pa započimo žbice. Ježke damo v hladilnik za 1 do 2 uri.

## Palačinke

### Sestavine za 2 do 3 osebe:

- 300 g moke
- 1 vaniljev sladkor
- ¼ žličke pecilnega praška
- 1 ščep soli
- 2 dl sojinoga mleka
- 0.5-1 dl vode
- 2 žlici olja + olje za peko



Med mešanjem moki, pecilnemu prašku, sladkorju in soli počasi dodajamo vodo, sojino mleko in dve žlici olja, dokler ni zmes tekoča kot za običajne palačinke. Na ponvi s premazom proti prijemanju segrejeemo nekaj kapljic olja in drugo za drugo spečemo palačinke. Vmes vsako obrnemo, da se zapeče tudi na drugi strani. Pečene palačinke shranjujemo na pokritem krožniku, da ostanejo mehke in tople.

## Višnjeve mini tortice

### Sestavine (12 kosov):

- 1 ¼ skodelice moke
- ⅔ skodelice sladkorja
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 ščep soli
- ⅔ skodelice sojinoga mleka
- ⅓ skodelice repičnega olja (namesto zgornjih 2 sestavin lahko uporabimo 1 skodelico kokosovega mleka)
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 1 žlička vanilijevega ekstrakta
- ½ kozarca višenj iz kompota
- 1 veganska sladka smetana (npr. Soyatoo)
- 1 paketek utrjevalca za smetano (npr. Kremfix)
- 1 žlička višnjeve arome



Suhe sestavine v skledi premešamo, nato dodamo še mokre sestavine in vse skupaj ponovno dobro premešamo. Višnje odcedimo in vmešamo v maso. Pladnje za peko mafinov opremimo z 12 papirčki za mafine in vsakega od njih napolnimo do ¾. Pečemo 25 minut pri 180 stopinjah. Smetano stepamo 10 minut, proti koncu dodamo utrjevalec in aromo. Ohlajene mafine okrasimo s smetano.

## ALI STE VEDELI?

Veganska prehrana zmanjšuje možnosti za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...) in je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi za dojenčke, otroke, najstnike, nosečnice, doječe matere in športnike. To s številnimi neodvisnimi raziskavami dokazujejo ugledne mednarodne prehranske organizacije:

AND (Academy of Nutrition and Dietetics), DC (Dietitians of Canada), NHMRC (Australian National Health and Medical Research Council), BDA (British Dietetic Association), BNF (British Nutrition Foundation), ISHN (Italian Society of Human Nutrition).

Brezplačen mentorski program z **več kot 100 recepti:**



**izziv.si**

Vse o veganstvu in še več receptov:

**vegan.si**

# VEGANSKI RECEPTI 1.

OKUSNI,  
PREPROSTI  
IN POCENI

## Ovseni kosmiči s sadjem

### Sestavine za 2 osebi:

- 2 skodelici ovsenih kosmičev (1 skodelica je 2 dl)
- ½ skodelice sesekljanih datljev
- ½ skodelice poljubnega sadja (npr. gozdnih sadežev ali koščkov jabolka in banane)
- 4 skodelice rastlinskega mleka
- 1 žlička cimeta

Rastlinsko mleko segrejeemo, vendar pazimo, da ne zavre. Vse preostale sestavine damo v 2 večji skodelici in prelijemo z vročim mlekom. Premešamo, pustimo stati 5 minut in postrežemo.



## Sveži sirni namaz

### Sestavine za 2 osebi:

- 200 g tofuja
- 2 žlici sojinoga jogurta
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička soli
- 1 žlica kosmičev žlahtnega kvasa\*
- ščep belega popra

Tofu, olje, sol in kvasne kosmiče zmešamo v mešalniku. Po želji dodamo še začimbe, kot npr. strč česen, sesekljan drobnjak ... Namažemo na veganski kruh, vafle ali krekerje in postrežemo z zelenjavo.

\*Gre za poseben kvas v obliki kosmičev, ki ni grenak, ima okus po siru in se ga dobi v trgovinah z zdravo prehrano ter v večjih supermarketih.

## Veganska šunka

### Sestavine za 1 do 2 osebi:

- 200 g dimljenega tofuja
- 1 dl sojine omake
- 1 žlica suhega, mletega česna ali 1 strok sesekljanega, svežega česna
- 2 ščepa soli
- voda

Tofu narežemo na tanke rezine ali na kockice. V skledi mu dodamo sojino omako, česen, sol in malo vode. Dolijemo toliko vode, da je tofu dobro pokrit. Damo v hladilnik in pustimo, da se marinira vsaj 3 ure ali pa kar čez noč. Odcedimo in ga uporabimo za sendviče, solato ali kot veganske ocvirke.

Vse o veganstvu  
in še več receptov:

**izziv.si** **vegan.si** Slovensko vegansko društvo



## “Tunina” solata

### Sestavine za 1 osebo:

- 80 g kuhane čičerike
- 2 žlici sezamovih semen
- 1 žlica česna v prahu ali 1 strok česna
- 2 žlici oljčnega olja
- sok pol limone
- sol
- solata in paradižnik (priloga)

Sezamova semena na suho pražimo v ponvi, dokler se ne obarvajo svetlo rjavo. Čičeriko, sezamova semena, česen, olje in 2 žlici limoninega soka stresemo v mešalnik in zmešamo, da nastane konzervirani tuni podobna struktura. Solato očistimo, natrgamo in operemo, paradižnik operemo in razrežemo na rezine. Oboje damo v skledo, na vrh z žlico dodamo “tuno”, solimo in prelujemo s preostalim limoninim sokom.

## Juha iz oranžne buče

### Sestavine za 4 osebe:

- 4 žlice olja
- 700 g oranžne buče
- 1 manjši por
- nekaj vejic svežega peteršilja
- ½ žličke mletega muškata
- nekaj ščepov kumine
- 4 lovorjevi listi
- sol in poper po okusu
- 1 pest praženih bučnih semen



Bučo narežemo na manjše kose. Por narežemo na koleščke, segrejemo olje in na njem popečemo por, da zadiši. Dodamo bučo in začimbe in zalijemo s toliko vode, da je zelenjava prekrita. Kuhamo cca. 15 minut, nato odstavimo, zmeljemo s paličnim mešalnikom in vrnemo na ogenj še za 5 minut, da zavre. Postrežemo posuto z bučnimi semeni in kruhom.

## Bistra juha

### Sestavine za 4 osebe:

- 100 g rumene kolerabe
- 100 g korenja
- 30 g gomolja zelene
- nekaj vejic svežega peteršilja
- 1 majhna čebula
- 1 strok česna
- 2 žlici paradižnikove mezge
- ½ žličke mletega muškata
- 6 žlic svetle sojine omake
- sol

Vso zelenjavo očistimo in narežemo na majhne kocke oziroma seseklamo. Dodamo začimbe in toliko vode, da je vse prekrito. Kuhamo, po potrebi dolijemo vodo in premešamo. Zelenjavo odcedimo in porabimo npr. za prilogo glavnim jedem. V bistro juho, ki ostane, lahko zakuhamo veganske jušne testenine ali dodamo popečene kruhove kocke.



## Riž z lečo na posteljici iz ohrovtva

### Sestavine za 1 osebo:

- 3 ohrovtovi listi
- 1 žlica čebule v prahu
- 1 žlica olja
- ½ skodelice dolgozrnatega riža
- ¾ skodelice suhe rdeče ali rjave leče
- 1 žlička česna v prahu
- ½ žličke kumine v prahu
- ½ žličke mleto kurkume (po želji)
- ½ žličke mletega ingverja (po želji)
- sol

Oprano lečo in riž damo v še enkrat več vode, dodamo česen, kumino, po želji kurkumo in ingver ter kuhamo cca. 20 minut. Tik pred koncem kuhanja dodamo sol in premešamo. Medtem ko se leča in riž kuhata, dobro operemo ohrovtove liste, jih razpolovimo in odstranimo debelejša rebra. Na ponvi s premazom proti prijemanju segrejemo olje, dodamo ohrovtove liste, ščep soli in čebulo ter med mešanjem pražimo, dokler niso listi rahlo hrustljavi. Na krožnik damo najprej ohrovt, nanj pa naložimo riž in lečo.

## Testenine z vegansko bolognese omako

### Sestavine za 5 do 6 oseb:

- 1 kg testenin brez jajc
- 3 čebule
- 3 stroki česna
- 200 g sojinih koščkov
- 200 g korenja
- 100 g kuhanega graha
- 50 ml sojine omake
- 400 ml paradižnikove omake
- 2 žlici rdeče paprike v prahu
- 2 žlici origana
- 1 žlica timijana
- sol in poper po okusu
- oljčno olje



Zavremo 1 liter vode in z njo prelujemo sojine koščke. Pustimo namočene nekaj minut, nato jih odcedimo. Na olju na hitro popražimo čebulo in česen, dodamo koščke ter ob mešanju še sojino omako in začimbe. Na koncu dodamo še zelenjavo in paradižnikovo omako ter kuhamo 10 do 15 minut. Testenine skuhamo po navodilih in jih postrežemo z bolognese omako.

## Golaž

### Sestavine za 6 oseb:

- 250 g sojinih kock (‘sojino meso’)
- 4 velike čebule
- 6-8 žlic olja
- 200 ml paradižnikove mezge
- 4-6 žlic sladke paprike v prahu
- 2-4 žlice koruznega škroba ali moke
- 1 žlica čebule v prahu
- 1 žlica česna v prahu



- ½ žličke kumine v prahu
- 6 lovorjevih listov
- sol in poper po okusu
- dodatki po želji (origano in majaron, tudi košček črne čokolade)

Sojine kocke zalijemo z vrelo vodo in pustimo 5-8 minut, nato jih odcedimo. Seseklamo čebulo in jo prepražimo na olju. Dodamo rdečo papriko in pražimo, dokler ne zadiši. Nato dodamo sojine kocke in vse ostale sestavine, razen koruznega škroba. Malo prepražimo in zalijemo z vodo, nato kuhamo 20-30 minut. 10 minut pred koncem kuhanja vlijemo mešanico koruznega škroba in nekaj žlic vode ter s tem določimo gostoto golaža. Postrežemo s kruhom ali polento.

## Pečena kvinoja s krompirjem

### Sestavine za 3 osebe:

- 250 g suhe kvinoje
- 3 do 4 veliki krompirji
- 8 žlic čebule v prahu
- olje za namastitev pekača
- 3 paradižniki
- 1 žlička mletega koriandra
- 1 žlička mletega čilija
- sol
- 5 žlic kosmičev žlahtnega kvasa
- 9 žlic vode



Paradižnike narežemo, dodamo koriander, čili in sol ter v malo vode skuhamo do mehkega. Nato s paličnim mešalnikom zmešamo v gladko omako. Posebej skuhamo kvinojo in olupljen ter narezan krompir. Obe kuhani sestavini zmešamo, dodamo čebulo in dosolimo. Damo v namaščen pekač in pečemo na 200 °C cca. 15 minut. Prelujemo s paradižnikovo omako in pečemo še 5 minut. Kvasne kosmiče zmešamo z vodo in pol žličke soli. Mešanico zlijemo na paradižnikovo omako in pečemo še 5 minut.

## Praženi rezanci

### Sestavine za 2 osebi:

- 250 g kitajskih rezancev brez jajc (lahko tudi 250 g špagetov)
- 2 žlici oljčnega ali sezamovega olja
- 1 por (ali mlada čebula)
- 2 korenja
- 1 bučka
- ½ brokolija
- 100-200 g tofuja
- 1 pest arašidov (ali sezama)
- 6-8 žlic svetle sojine omake
- sol, poper in ingver v prahu (po okusu)



Testenine skuhamo po navodilih, jih odcedimo in speremo s hladno vodo. Pripravimo wok ali podobno globoko ponev. Na sezamovem olju prepražimo seseklano čebulo. Dodamo na dolge in tanke rezine narezano zelenjavo. Tofu prav tako narežemo na dolge in tanke rezine ter ga ločeno (če želimo bolj hrustljavega) ali skupaj z zelenjavo popečemo. Zalijemo s sojino omako, dodamo začimbe in arašide, nato pa še testenine in vse skupaj dobro premešamo.