

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 seseklanih datljev
- ½ skodelice poljubnega sadja (npr. gozdnih sadežev ali koščkov jabolka in banane)
- 4 skodelice rastlinskega mleka
- ¼ žličke cimeta



Rastlinsko mleko segrejemo, 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 sojinega jogurta
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička soli
- 1 žlica kosmičev žlahtnega kvasa*
- ščepec belega popra

Tofu, olje, sol in kvasne kosmiče zmešamo v mešalniku. Po želji dodamo še začimbe, kot npr. strt 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.





“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 prelijemo 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 sesekljamo. 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 OHROVTA

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 mlete 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 prelijemo sojine koščke. Pustimo namočene nekaj minut, nato jih odcedimo. Na olju na hitro popra-



žimo 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 osebe:

- 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. Sesekljamo 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. Prelijemo 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 sesekljano 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.

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 pripravljamo 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 pritisnemo 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 ovsene kosmiče, dodamo sladkor, rožičev prah, mleko, sok in margarino. Vse sestavine dobro prengnetemo, oblikujemo ježke in nanje namažemo premaz. Za bodice uporabimo lešnike ali mandlje. Za oči pa zapičimo žbice. Ježke damo v hladilnik za 1 do 2 uri.

PALAČINKE

Sestavine za 2 do 3 osebe:

- 300 g moke
- 1 vanilijev sladkor
- ¼ žličke pecilnega praška
- 1 ščep soli
- 2 dl sojinega 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 segrejemo 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 ščepl soli
- ⅔ skodelice sojinega 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
- 1 paketek utrjevalca za smetano
- 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 ⅔. Pečemo 35 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), NCM (Nordic Council of Ministers), DGS (Direção-Geral da Saúde), SINU (Italian Society of Human Nutrition).

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO 
vegan.si

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



izziv.si 