

# VEGANSKI RECEPTI 2

OKUSNI,  
PREPROSTI  
IN POCENI

## VEGANSKI MLEČNI RIŽ

Sestavine za 1 - 2 osebi:

- 4 dl rastlinskega mleka
- 1 žlica vanilijevega sladkorja
- 1 dl okroglozrnatega riža
- ¼ žličke cimeta
- 50 g sadja (npr. nektarine, mango...)



Zavremo mleko in po potrebi dodamo sladkor, vanj stresemo riž in kuhamo toliko časa, kot je navedeno na vrečki. Vmes večkrat narahlo premešamo. Kuhano stresemo v skodelici in nekoliko ohladimo. Medtem sadje narežemo na tanke rezine in jih razporedimo na vrh kuhanega riža.

## SMOOTHIE ZA ZAJTRK

Sestavine za 1 osebo:

- 1 zrela banana
- 1 jabolko
- ½ avokada
- 1 steblo zelene
- 1 pest zelenja (npr. koprive, špinača...)
- 1 žlica mletih lanenih ali chia semen

- sok 2 pomaranč
- nekaj lističev mete ali melise

Banano in polovico avokada olupimo, ostalo narežemo na manjše kose in ožamemo pomaranči. Vse sestavine zmešamo v napitek.



## FRANCOSKA SOLATA

Sestavine za 4 osebe:

- 1 dl hladnega sojinega mleka
- 4 dl hladnega rastlinskega olja
- 1 žlica gorčice
- 1 žlica limoninega soka
- ½ žličke soli in ⅛ žličke popra
- 2 skodelici kuhanega graha
- 2 skodelici kuhanega korenja
- 2 kisli kumarici
- 1 velik, kuhan krompir



**Majoneza:** V sojino mleko vmešamo gorčico, limonin sok, sol in poper. Ob intenzivnem mešanju s paličnim mešalnikom počasi v zmes dolivamo olje. Olje prenehamo dolivati, ko se zmes dovolj zgosti.

Vso zelenjavo narežemo na kocke in skuhamo. Ohlajeno zelenjavo zamešamo v majonezo in jo damo v hladilnik za najmanj 2 uri.



## VEGANSKA PAŠTETA

### Sestavine za 4 osebe:

- 100 g indijskih oreščkov
- 100 g svežih ali 50 g suhih, mešanih gob
- ½ majhne, rjave čebule
- 1 žlica česna v prahu
- olje
- 3 žlice kosmičev žlahtnega kvasa\*
- nekaj svežih peteršiljevih listkov
- 1 žlička suhega majarona (po želji)
- sol

Indijske oreščke in suhe gobe namočimo vsaj za 2 uri. Nato gobe in čebulo seseklamo in na hitro popražimo na 1 žlici olja. Dodamo sol in česen. Oreščke odcedimo in v mešalcu zmešamo v čimbolj gladko kremo. Če se ne mešajo dobro, lahko dodamo malo olja ali vode. Vmešamo še gobe s čebulo in česnom, peteršilj, majaron ter kvasne kosmiče. Ko je masa gladka, jo postavimo v hladilnik vsaj za 2 uri.

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

## JOTA

### Sestavine za 4 osebe:

- 4-6 žlic rastlinskega olja
- 2 veliki, rjavi čebuli
- 4 stroki česna
- 500 g kislega zelja ali kisle repe
- 300 g krompirja (narezanega na majhne kocke)
- 300 g fižola (8 ur namočenega v vodi in skuhanega ali konzerviranega)
- 200 g dimljenega tofuja ali veganske šunke (lahko izpustimo)
- 2 žlici koruznega škroba (lahko izpustimo)
- 4-6 lovorjevih listov
- 1 žlička mlete rdeče paprike



- 1 žlica majarona
- sol in poper po okusu

Potrebujemo večjo posodo. Čebulo seseklamo in na olju prepražimo. Dodamo ji na kocke narezan tofu, rdečo papriko v prahu in sesekljan česen ter pražimo 2 minuti. Dodamo vse ostale sestavine (razen koruznega škroba) in jih zalijemo z vodo. Kuhamo 20-30 minut. Joto zgosti dobro kuhan krompir. Če nam to ne zadostuje, pa 10 min pred koncem kuhanja dodamo koruzni škrob, ki ga prej vmešamo v nekaj žlic vode.

## PEČEN SLADKI KROMPIR S ČIČERIKINO ZABELO

### Sestavine za 2 osebi:

- 2 večja sladka krompirja
- 4 žlice oljčnega olja
- 1 pločevinka čičerike
- 1-2 žlici sojine omake
- 1 žlička rdeče paprike v prahu
- ¼ žličke česna v prahu
- nekaj ščepov popra
- 2 žlici tahinija (sezamove paste)
- 1 žlička limoninega soka
- sol po okusu

Krompirja dobro operemo in prerežemo po dolžini na dve polovici, premažemo z oljčnim oljem in posolimo. Položimo jih na pladenj, obložen s peki papirjem in pečemo v pečici 30 minut pri 200 °C. Čičeriko namestimo v manjši pladenj s peki papirjem, ji dodamo 2 žlici oljčnega olja, sojino omako, rdečo papriko, česen v prahu in poper. Vse skupaj premešamo in pečemo skupaj s krompirjem zadnjih 15 minut. Medtem pripravimo tahini polivko iz tahini paste, malo vode, limoninega soka in soli.



## VEGANSKA PICA

**Sestavine za 2 osebi:**

**Testo:**

- 300 g bele pšenične moke
- 250 ml mlačne vode
- 4 žlice olja
- 1 žlička kvasa v prahu
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička soli



Najprej zmešamo suhe sestavine, nato dodamo še vodo in olje. Maso gnetemo, dokler se sestavine ne povežejo. Po potrebi med gnetenjem dodamo moko ali vodo. Testo pustimo vzhajati 45 minut, nato ga razvaljamo, položimo v namaščen pekač in obložimo z nadevom.

**Nadev 1:**

- 8 žlic paradižnikove mezge
- 100 g svežih šampinjonov
- 1/2 večje bučke
- 150 g naribanega veganskega sira za pico\*\*\*
- 100 g narezane veganske mocarele\*\*\*
- kečap
- origano

Paradižnikovo mezgo razmažemo po razvaljanem testu. Šampinjone in bučke narežemo na kolobarje, jih rahlo posolimo ter položimo na testo. Kečap enakomerno naneseemo po pici, dodamo še nariban sir in mocarelo. Na koncu posujemo origano. Pico damo v ogreto pečico, pečemo na 220 °C približno 20 minut.

**Nadev 2:**

- 8 žlic paradižnikove mezge
- 50 g špinačnih listov
- 2 žlici suhih, narezanih nori alg
- 1 žlica sesekljanega česna
- 4 žlice vložene koruze
- 1 žlica olivnega olja
- 150 g naribanega veganskega sira za pico\*\*\*
- origano

Na vodi podušimo špinačne liste in dodamo nori alge, sesekljan česen, sol in olivno olje. Po razvaljanem testu razmažemo paradižnikovo mezgo, potresemo z origanom in koruzo, dodamo zmes alg in špinače ter pečemo približno 15 minut na 200 °C. Nato potresemo z naribanim sirom in pečemo še 5 minut.

\*\*\*Veganski sir se dobi v trgovinah z zdravo prehrano ter v večjih supermarketih.

## POLENTINE PALČKE

### Sestavine za 5 oseb:

- 375 g instant polente
- 90 g kokosove maščobe
- 100 g kosmičev žlahtnega kvasa\*
- 30 g mletih mandljev
- 1 - 2 žlički soli
- 1 žlička mletega črnega popra
- malo oljčnega olja za premaz
- sol in voda



V 1,5 litra osoljene vrele vode počasi stresamo polento in mešamo, da se ne naredijo grudice. Mešamo in počakamo, da ponovno zavre. Odstavimo z ognja. Vmešamo kvasne kosmiče, mandlje, kokosovo maščobo, sol in poper. Temeljito premešamo. Z olivnim oljem naoljimo pekač in po njem razmažemo maso na 2 cm debelo. Pustimo najmanj pol ure, da se ohladi in strdi. Nato jo premažemo z oljčnim oljem še po vrhu in razrežemo na palčke (ali poljubne druge oblike). Pečico segrejemo na 200 °C in palčke na peki papirju pečemo cca. 40 minut. Vmes jih obračamo.

## LEČINI POLPETI

### Sestavine za 4 osebe:

- ½ skodelice riža
- ½ skodelice ovsenih kosmičev
- 300 g kuhane rjave leče
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- sol in poper po okusu
- olje za peko
- po želji še druge začimbe (npr. majaron, čili ...)



Riž skuhamo, dodamo ovsene kosmiče in premešamo. Čebulo in česen drobno sesekljamo in na hitro popečemo na olju. Lečo pretlačimo ali zmiksamo. Vse skupaj damo v posodo in začinimo. Dobro premešamo in pustimo stati vsaj eno uro. Če je masa pretrda, dodamo še nekaj žlic vode. Nato maso dobro stisnemo na debelino 0,5 cm, oblikujemo polpete in jih poškrpimo z oljem. V pečici, segreti na 180°C, jih na peki papirju pečemo 20 - 25 minut. Postrežemo s prilogami.

## AJDOVA KAŠA Z JURČKI

### Sestavine za 2 osebi:

- 4 žlice olja
- 1 skodelica suhe ajdove kaše (1 skodelica je 2 dl)
- 150 g jurčkov
- 4 žlice čebule v prahu
- 2 žlici svežega, sesekljanega peteršilja
- ¼ žličke muškata
- sol in poper po okusu
- 2 žlici veganske kisle smetane\*\*



Ajdovo kašo skuhamo v 4 skodelicah vode (10 – 15 minut). Medtem sesekljam jurčke in jih na hitro pokuhamo v pol litra vode. Vodo prihranimo. Na olju pol minute pražimo jurčke, nato zalijemo z 1 dl prihranjene vode, dodamo kašo in začimbe. Kuhamo cca. 5 minut in vmes občasno premešamo. Prelijemo z vegansko kisló smetano, potresemo s sesekljanim peteršiljem in postrežemo.

\*\*Namesto veganske kisle smetane lahko vzamemo nesladkan veganski jogurt ali sojino smetano za kuhanje ter dodamo malo soli in nekaj kapljic limoninega soka.



## KROMPIRJEV ZAVITEK

### Sestavine za 4 osebe:

- 4 listi veganskega vlečenega testa
- 750 g krompirja
- 1 drobno sesekljana čebula
- poper
- sol
- olje

Krompir olupimo, narežemo na majhne kocke, zalijemo z vodo, dodamo sol in kuhamo 5 - 10 minut, da se malo zmehča. Na olju prepražimo čebulo in dodamo odcejen krompir. Po okusu solimo in popramo ter med mešanjem pražimo še 5 minut. Vsak list testa premažemo z oljem, nanj razporedimo četrtno nadeva, zavijemo in položimo v namaščen pekač. Po vrhu premažemo z oljem. Pečemo na 180 °C 20 minut.

### Predlog za nadev 2:

Zelje, korenje in čebulo sesekljamó, solimo, podušimo in na hitro popražimo na žlici olja.

## ČOKOLADNA KREMA S POMARANČO

### Sestavine za 3 - 4 osebe:

- 2 zrela avokada
- 100 g veganske temne čokolade (lahko z arancini)
- 1 majhna banana
- koščki 1 pomaranče



Čokolado stopimo nad paro in pustimo stati 5 minut. Medtem izdobjemo avokada ter ju skupaj z banano zmiksamo v gladko kremo. Dodamo stopljeno čokolado in zmiksamo. Razporedimo v skodelice in ohladimo. Na vrh dodamo koščke pomaranče.

Kremo lahko uporabimo kot nadev za čokoladno-pomarančno torto ali kot glazuro za veganske mafine. V tem primeru kremi za trdnost dodamo 2 žlici kokosovega olja.

## VEGANSKE KREMŠNITE

### Sestavine za 8 kremšnit:

- 2 zavitka veganskega listnatega testa
- 1,4 l sojinega mleka
- 6 vrečk vanilijevega pudinga
- 1,5 dl aquafabe (tekočine iz konzerve čičerike)
- 600 ml sojine/kokosove smetane za stepanje
- 3 vrečke utrjevalca za smetano
- 1 žlička kurkume
- 20 žlic rjavega sladkorja
- 2 vrečki vanilijevega sladkorja
- 2 vrečki rumovega sladkorja
- 3 žlice ruma ali 3 žličke arome



**Testo:** Po navodilih z embalaže spečemo oba sloja listnata testa. Mera za spodnji sloj naj bo nizek pekač. Listnato testo za vrhni sloj kremšnite razrežemo na kvadrate za kasnejše polaganje po stepeni smetani.

**Krema:** Čičerikino tekočino, hlajeno v hladilniku vsaj 5 ur, zlijemo v večjo posodo in stepemo v trd sneg. Prašek za puding stresemo v 1/3 celotne količine sojinega mleka in dodamo kurkumo, sladkor, vanilijev sladkor, rumov sladkor ter rum. Preostali postopek je enak kuhanju katerega koli pudinga. Ko je puding skuhan, ga ohlajamo ob nenehnem mešanju. Medtem vzamemo iz hladilnika sneg, ki je verjetno že malo upadel in ga je potrebno ponovno stepsti. Ko se puding dovolj ohladi (rahlo topel do mlačen), vanj postopoma vmešamo sneg.

Nato v pekač, v katerega smo že položili spodnjo plast listnatega testa, zlijemo mešanico pudinga s snegom ter postavimo vse skupaj v hladilnik za cca. 20 min. Medtem stepemo smetano in ji dodamo utrjevalec, jo razmažemo po pudingu in vse skupaj prekrijemo s kvadrati testa. Ponovno damo vse skupaj v hladilnik za najmanj 2 uri. Po želji lahko vse skupaj posujemo še s sladkorjem v prahu.

## 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 (Austrian 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** 