



VEGAN.SI

NASVETI IN PREPROSTI RECEPTI ZA PRIPRAVO VEGANSKIH JEDI V RESTAVRACIJAH IN NA POTOVANJIH

Avtorica: Katjuša Tomažič

Pomoč in nasveti pri receptih: Tea Miklič, Dušan Jašovec

Grafično oblikovanje: Dani Sušnik

Navedeni recepti in informacije so namenjeni vsem veganom, ki se odpravljate na dopust, potovanje ali pa boste gostovali pri vsejedi prijateljih in želite bolj pestro, predvsem pa popolnoma vegansko ponudbo jedi. Ta seznam receptov in sestavin lahko predložite kateremu koli šefu restavracije oziroma kuharju, profesionalnemu ali ljubiteljskemu, saj so recepti preprosti in se sestavine da dobiti tako rekoč kjer koli.

Prav tako je nekaj receptov primernih za pripravo v počitniških apartmajih ali v kampih oziroma kjer koli izven doma, kjer želite kuhati preprosto, z malo sestavinami in malo različnimi posodami.

p.s.: K vsem glavnim jedem pa se seveda prileže velika skleda solate.

Vegani JEDO

(v oklepaju je navedenih po nekaj primerov):

sveže, suho ali odmrznjeno sadje ter kompoti
svežo, kuhano, odmrznjeno, vloženo ali sušeno zelenjavo
stročnice (fižol, grah, leča, čičerika, arašidi,...)
žitarice (pšenica, oves, rž, ječmen, riž, pira, proso, ajda, kvinoja, amarant, kamut...)
oreške (orehi, lešniki, mandlji, indijski oreški, pistacije, pinjole, brazilski orehi, kokos,...)
semena (sončnična, bučna, lanena, sezamova, konoplina,...)
užitne gobe
užitne alge
užitna sveža in sušena zelišča
sol

že pripravljene veganske izdelke, npr.:

- kruh in toast (brez jajc, mlečnih izdelkov in aditivov živalskega izvora)
- piškote (brez jajc, mlečnih izdelkov, medu in aditivov živalskega izvora)
- testenine (brez jajc)
- testo (brez jajc, mlečnih izdelkov in aditivov živalskega izvora)
- skuto iz stročnic (tofu)
- pšenično meso (seitan)
- fermentirano sojino meso (tempeh)
- teksturirane sojine beljakovine v obliki medaljonov, kock ali koščkov
- rastlinske hrenovke, salame, polpete (sojine, pšenične,...)
- rastlinske jogurte (npr. sojine, grahove,...)
- popolnoma rastlinske smetane (npr. sojina, ovsena, riževa, kokosova,...)
- rastlinske sire
- rastlinske namaze (popolnoma rastlinske margarine, marmelade brez želatine, namazi iz stročnic, namazi iz zelenjave, namazi iz semen, namazi iz oreškov,...)
- rafinirana in hladno stiskana olja (sončnično, olivno, bučno, laneno, konoplino, kokosovo,...)
- rastlinske napitke (sojin, rižev, ovsen, madljev, kvinojin, kamutov, kokosov, lešnikov, sveže iztisnjeni sadni in zelenjavni sokovi, čaji, žitna kava, aromatizirane vode,...)
- vsa rastlinska sladila (nerafiniran sladkor, agavin sirup, javorjev sirup, stevija,...)
- kakav in čokolado brez mleka (t.i. temna čokolada)

*Nekateri vegani pijejo tudi alkoholne pijače, ki niso bile prečiščene skozi ribje mehurje (t. s. nekatere vrste vin, piva, žganja, likerjev in koktejllov), pravo kavo, pravi čaj in energetske napitke. Prosim, pozanimajte se pri vašem gostu, ali uživa navedene sestavine.

Vegani NE JEDO (več podrobnosti v oklepajih):

mesa in drobovine katere koli kopenske ali vodne živali

mesnih izdelkov (hrenovke, klobase, salame, pršut, ocvirki, mesne paštete, mesne omake,...)

živalske masti

živalskega mleka in mleka v prahu

izdelkov iz živalskega mleka (maslo, smetana, sveži sir, zreli sir, skuta, jogurt, sirotka, mlečni namazi, mlečni sladoledi,...)

jajc in jajc v prahu

medu in ostalih čebeljih proizvodov

želatine

brezalkoholnih in alkoholnih pijač z dodanimi mlečnimi izdelki, jajci in prečiščenih z ribjim mehurjem (veliko vrst vin, piva, komercialnih bistrih sadnih in zelenjavnih sokov!)

nekaterih aditivov, ki so živalskega izvora:

- E120 rdeča barva karmin iz insektov
- E151 črno barvilo
- E153 ogljik živalskega izvora
- E161B rumenjaki
- E161G pigment živalskega izvora iz rib ali perja flaminga
- E322 lecitin iz jajc (če piše 'sojin lecitin', je veganski!)
- E326 kalijev laktat
- E422 glicerol
- E441 želatina
- E471 glicerol
- E472A glicerol
- E472B glicerol
- E472C glicerol
- E507 želodčna kislina
- E542 fosfat iz kosti ali hrustanca
- E570 stearična kislina
- E631 dinatrijev inozinat iz mesa
- E920 L-cistein iz dlak, perja ali človeških las



Nekaj predlogov za veganske jedi:

Zajtrki

Smoothie s kosmiči
Žitna kaša z banano in rozinami
Toast z marmelado in čajem
Fižolova ali čičerikina pašteta na polnozrnatem kruhu

Glavne jedi

Testenine s paradižnikovo omako
Testenine z lečino omako
Testenine s špinačno omako
Ješprenj (ali drugo žito) z zelenjavo
Fižolova rižota
Riž z grahom in pečeno zelenjavo
Zelenjava s pečenim krompirjem
Polenta z gobovo omako
Zelenjavni zavitek
Krompirjeva pita

Juhe in enolončnice

Zelenjavna juha s popečenimi kruhovimi kockami
Veganska gobova juha
Veganska fižolova juha
Veganska jota

Popolnoma veganski solatni krožniki

Solatni krožnik s popečenimi kruhovimi kockami
Grški solatni krožnik
Mehiški solatni krožnik

Sladice

Veganske palačinke
Sadna solata z bananinim sladoledom
Sadni sladoled s čokoladnim prelivom
Sadni kompot
Presne kroglice
Sadje v temni čokoladi in oreških
Žitni zdrob s sadnim prelivom

Priporočene sestavine in navodila za pripravo naštetih receptov:

Zajtrki

Smoothie s kosmiči

za 2 osebi:

300 g sadja (npr. banana, pomaranča, kivi, jabolko, hruška,...)

200 g žitnih kosmičev (npr. pšeničnih, rženih, koruznih, ovsenih...)

Večer prej kosmiče namočimo v vodo. Zjutraj vodo odlijemo. Sadje zmešamo v mešalniku, dodamo kosmiče in postrežemo.

Žitna kaša z banano in rozinami

za 2 osebi:

80 g žitne kaše (npr. prosene ali ajdove)

2 banani

100 g rozin

Kašo skuhamo po navodilih in ohladimo. Banano zmečkamo in jo zmešamo s kašo in rozinami. Postrežemo.

Toast z marmelado in čajem

za 2 osebi:

4 kosi toasta ali kruha (brez mleka in masla)

6 žlic marmelade (brez želatine)

2 žlici ali 2 čajni vrečki poljubnega čaja

nerafiniran sladkor

Toast rahlo popečemo na ponvi ali v pečici. Premažemo z marmelado. Skuhamo čaj in mu dodamo sladkor. Postrežemo.

Fižolova ali čičerikina pašteta na polnozrnatem kruhu

Za 2 osebi:

4 rezine polnozrnatega kruha

150 g kuhanega fižola ali čičerike (lahko iz konzerve)

2 žlici čebule v prahu ali 3 žlice pražene čebule

1 žlica olja

nekaj listov svežega peteršilja, drobnjaka ali drugega zelišča

sol

Fižol ali čičeriko zmečkamo, dodamo olje, čebulo in sol ter dobro premešamo. Postavimo v hladilnik vsaj za 1 h. Nato pašteto namažemo na rezine kruha ter okrasimo z listi peteršilja ali drugega zelišča.

Glavne jedi

Testenine s paradižnikovo omako

Za 2 osebi:

200 g testenin brez jajc

6 pelatov ali manjših zrelih paradižnikov

150 g graha iz konzerve ali kuhanega graha

4 žlice olja

1 žlico suhe bazilike ali 5 sesekljanih, svežih listov

sol

žlica česna v prahu ali 1 strok sesekljanega česna

1 čebula

Skuhamo testenine in jih odcedimo. Paradižnike oz. pelate poparimo z vrelo vodo, da olup odstopi. Olupljene narežemo na kockice. Čebulo sesekljamo in popražimo na olju. Dodamo kockice paradižnika, zalijemo z vodo in kuhamo 10 minut. Dodamo sol, baziliko, česen in grah. Pustimo, da vre 5 minut in poskusimo, ali smo dodali dovolj začimb. Ko je kuhano, še vročo omako polijemo po testeninah in postrežemo.

Testenine z lečino omako

Za 2 osebi:

200 g testenin brez jajc

200 g kuhane leče (ali iz konzerve)

1 čebula

5 žlic paradižnikove omake ali en velik, zrel, olupljen paradižnik

olje

sol

Skuhamo testenine in jih odcedimo. Čebulo sesekljamo in pečemo na olju, da postekleni. Dodamo lečo in med mešanjem pečemo še 10 minut. Dodamo sol, malo vode in paradižnikovo omako (če smo vzeli paradižnik, ga prej posebej pokuhamo, da nastane omaka). Kuhamo še 5 minut, nato prelijemo po testeninah in postrežemo.

Testenine s špinačno omako

za 2 osebi:

200 g testenin brez jajc

100 g sveže ali odmrznjene in odcejene špinače

100 g oreškov (npr. mandljev, orehov, indijskih oreškov...)

1 strok česna

2 žlici olivnega olja

sol

Skuhamo testenine in jih odcedimo. Špinačo, oreške, česen, olje in malo soli zmešamo v mešalniku, da dobimo gosto omako. Prelijemo čez testenine in ponudimo.

Ješprenj (ali drugo žito) z zelenjavo

Za 2 osebi:

200 g ječmena, ajdove kaše, prosene kaše ali kakšnega drugega žita

1 manjši por

1 večji korenček

100 g rezanih šampinjonov iz slanice ali drugih obarjenih in narezanih gob

2 žlici soli

1 žlica mletega česna

1 žlica mlete sladke paprike ali 2 žlici paradižnikove mezge

3 žlice olja

Ječmen ali drugo žito za nekaj ur namočimo v vročo vodo. Nato operemo por in ga narežemo na kolesčke. Segrejemo olje in približno 1 minuto med mešanjem pražimo por. Odstranimo ga z ognja. Nato damo v posodo odcejen ječmen (ali drugo žito), na rezine narezano korenje, sol, česen in papriko ali mezgo, zalijemo z vodo in kuhamo cca. 20 minut. Po 20 minutah dodamo gobe in pražen por in kuhamo še cca. 5 minut. Dosolimo, če ni dovolj slano, počakamo, da povre voda in ponudimo.

Fižolova rižota

za 2 osebi:

približno 200 g kuhanega rjavega fižola (lahko iz konzerve)

1 skodelica parboiled dolgozrnatega riža ali riža za rižote

3 žlice čebule v prahu ali 4 žlice pražene čebule

2 žlici paradižnikove omake ali 1 olupljen in sesekljan paradižnik

sol

2 žlici olja

Fižol malo popražimo na olju, nato zalijemo z vodo in dodamo riž, začинimo z vsemi začimbami in kuhamo cca. 20 minut. Vmes previdno premešamo, da se ne prime na dno posode. Voda mora povsem povreti.

Riž z grahom in pečeno zelenjavo

za 2 osebi:

1 skodelica riža
1 skodelica graha
1 jajčevac ali bučka
2 stroka česna
sol
olje

Česen sesekljam. Jajčevac ali bučko narežemo na tanke rezine in mariniramo najmanj pol ure v olju, soli in česnu. Riž in grah do mehkega skuhamo v slanem kropu ter na koncu odcedimo, če ostane še kaj vode. Jajčevac ali bučko na hitro popečemo na vroči ponvi ali žaru.

Zelenjava s pečenim krompirjem

za 2 osebi:

400 g krompirja
400 g različne zelenjave (npr. korenje, brokoli, stročji fižol, zelena, koleraba, bučke, jajčevci,...)
1 čebula
olje
sol
peteršilj ali poljubna zelišča, ki se podajo h krompirju

Zelenjavo narežemo na koščke, solimo in podušimo. Krompir olupimo, narežemo na ploščice in spečemo v pečici ali na ponvi na malo olja. Dodamo sol in peteršilj (ali druga zelišča). Čebulo olupimo in sesekljam ter pečemo na segretem olju, da postekleni. Dodamo dušeno zelenjavo, previdno premešamo in postrežemo skupaj s krompirjem.

Polenta z gobovo omako

za 2 osebi:

100 g instant polente
300 g svežih gob ali 200 g vložnih
1 čebula
2 stroka česna
2 žlici moke
sol
olje

Polento skuhamo po navodilih. Gobe sesekljam. Čebulo sesekljam in popečemo na olju, da postekleni. Dodamo gobe in med mešanjem prepražimo. Zalijemo z malo vode. Česen drobno sesekljam. Jed solimo, dodamo česen in v vodi razmešano moko. Kuhamo 15 minut in z omako prelijemo polento.

Zelenjavni zavitek

Za 2 osebi:

4 listi listnatega testa (brez mleka, jajc in aditivov živalskega izvora)

cca. 800 g zelenjave (npr. polovico manjše glave narezanega zelja, 2 večja korenčka, 2 manjša olupljena krompirja)

2 žlici soli

2 žlici čebule v prahu ali 3 žlice pražene čebule

1 žlica kumine

olje

Vso zelenjavo narežemo na manjše koščke in damo kuhati v toliko vode, da jo ravno prekrije. Začinimo s soljo, čebulo v prahu/praženo čebulo in kumino. Kuhamo cca. 20 minut oz. da voda povre (vode ne odlivamo, saj vsebuje minerale iz zelenjave). Namastimo pekač. List testa premažemo z oljem, naložimo nanj četrtino zelenjave, zvijemo in položimo v namaščen pekač. Enako naredimo tudi z ostalim testom. Pečemo pri 180 stopinjah približno 20 minut.

Krompirjeva pita

Za 4 osebe:

4 liste vlečenega testa (brez mleka, jajc in aditivov živalskega izvora)

750g krompirja

1 drobno sesekljana čebula

poper

olje

sol

Krompir narežemo na kockice, zalijemo z vodo, dodamo sol in kuhamo 5 - 10 min, odvisno od tega, ali imamo mlad ali star krompir. Na olju prepražimo čebulo, dodamo odcejen krompir, še malo soli in popra. Premešamo in med mešanjem pražimo 5 minut. Na vsako plast testa razporedimo krompir, zavijemo in položimo v namaščen pekač. Po vrhu premažemo z oljem. Pečemo na 190 stopinjah 20 minut.



Juhe in enolončnice

Zelenjavna juha s popečenimi kruhovimi kockami

za 2 osebi:

200 g krompirja

200 g poljubne zelenjave (npr. korenja, cvetače, zelja, fižola, graha,...)

sol

začimbe in dodatki po želji (npr. čebula, česen, por, drobnjak, kumina,...)

2 kosa kruha (brez mlečnih izdelkov in aditivov živalskega izvora)

1 strok česna

olje

Krompir in ostalo zelenjavo olupimo, narežemo na kocke in skuhamo v vodi skupaj s soljo in začimbami. Ko je kuhano, zmeljemo s paličnim mešalnikom v gosto juho. Kruh narežemo na kocke in premažemo z mešanico olja in strtega česna. Kocke na hitro popečemo na ponvi ali v pečici, da postanejo svetlo rjave in jih potresemo po juhi. Postrežemo.

Veganska gobova juha

za 2 osebi:

200 g jurčkov, ostrigarjev ali drugih aromatičnih gob

2 stroka česna

1 čebula

2 žlici moke

sol

začimbe (npr. peteršilj, šetraj, drobnjak,...)

olje

kruh (brez mlečnih izdelkov in aditivov živalskega izvora).

Na olju prepražimo seseklano čebulo. Dodamo sesekljan česen, peteršilj in na drobno narezane gobe. Dušimo približno 15 minut, nato dodamo moko in zalijemo s pol litra vode. Dodamo sol in začimbe ter pustimo, da se kuha približno 20 minut. Zraven postrežemo kruh.



Veganska fižolova juha

Za 2 osebi:

250 g konzerviranega belega fižola (tekočino shranimo!)

100 g drobnih ali nalomljenih testenin

1 čebula ali 4 žlice čebule v prahu

3 žlice mlete sladke paprike

1 sesekljan strok česna ali 2 žlici česna v prahu

1 lovorjev list

4 žlice olja

voda

sol

Testenine skuhamo v vodi (kuhamo nekaj minut več kot je navedeno na embalaži). Čebulo sesekljamo in jo prepražimo na olju. Če imamo čebulo v prahu, jo dodamo šele skupaj z ostalimi začimbami. Dodamo fižol skupaj s tekočino iz konzerve, zalijemo z 2x več vode kakor je fižola, dodamo papriko, lovor, česen in sol. Kuhamo približno 20 minut in vmes občasno previdno premešamo. Nekaj minut pred koncem poskusimo, če je dovolj slano, sicer še dosolimo. Dodamo kuhane testenine in postrežemo.

Veganska jota

za 2 osebi:

250 g kisle repe ali zelja

200 g kuhanega rjavega fižola (lahko iz konzerve, v tem primeru tekočino uporabimo za zaliti repo ali zelje)

2 večja ali 3 manjše krompirje

4 žlice olja

1 žlica paradižnikove mezge

1 čebula

1 žlica česna v prahu ali 1 sesekljan strok česna

lovorjev list

sol

poper

Fižol in sesekljano čebulo prepražimo na segretem olju. Zalijemo z vodo (ali s tekočino iz fižolove konzerve), dodamo repo ali zelje, česen, lovorjev list, sol in poper po okusu. Kuhamo 15 minut, nato dodamo paradižnikovo mezgo in kuhamo še 10 minut. Odstavimo. Medtem ko se jota kuha, olupimo krompirje, jih razrežemo na kockice in skuhamo v slani vodi do mehkega. Joto postrežemo s kuhanim krompirjem.

Popolnoma veganski solatni krožniki

Solatni krožnik s popečenimi kruhovimi kockami

za 2 osebi:

300 g zelene solate

200 g radiča ali rukole

2 velika paradižnika

1 solatna kumara

1 rdeča ali oranžna paprika

2 kosa kruha

1 strok česna

olivno olje

sok 1 limone ali 4 žlice kisa

sol

Solato, radič ali rukolo, paradižnik, kumaro in papriko razrežemo na manjše kose in damo v skledo. Solimo in pokapamo z limoninim sokom ali kisom. Kruh narežemo na kocke in premažemo z mešanico olja in strtega česna. Kocke na hitro popečemo na ponvi ali v pečici, da postanejo svetlo rjave in jih potresemo po solati.

Grški solatni krožnik

za 2 osebi:

250 g kuhanega fižola

2 velika paradižnika

1 solatna kumara

8 črnih oliv

1 majhna bučka ali jajčevac

1 strok česna

olivno olje

limonin sok

sol

Bučko ali jajčevac narežemo na kocke in posolimo. V ponvi segrejemo 1 žlico olja, dodamo strt česen, da zadiši, in na hitro popečemo bučko ali jajčevac. Ohladimo. V skledi zmešamo narezan paradižnik, kumaro, olive in fižol ter dodamo pečene bučke ali jajčevac. Solimo in dodamo limonin sok. Postrežemo.

Mehiški solatni krožnik

za 2 osebi:

250 g kuhanega fižola

100 g kuhane sladke koruze

1 sveža paprika

kis

sol

olje

za preliv:

1 zrel avokado, polovica čebule, sok 1 limone in sol ali

2 zrela, olupljena paradižnika, polovica čebule, 1 majhna, pekoča paprika ter sol

Fižol, koruzo, narezano svežo papriko in malo kisa zmešamo v skledi. Čebulo seseklamo in prepražimo na olju. Ohladimo. V mešalniku zmešamo preliv iz olupljenega in izkoščičenega avokada, čebule, limoninega soka in soli ali paradižnikov, čebule, pekoče paprike in soli. Prelijemo po solati in postrežemo.

Sladice

Veganske palačinke

za 2 osebi:

300 g polnozrnat ali ostre moke

ščepl soli

olje

voda

po želji še sladkor v prahu

za nadev:

80 g nad paro stopljene temne čokolade (brez mleka), 4 žlice kokosove moke ali

100 g marmelade (brez želatine) ali

sok 1 majhne limone, 2 žlici nerafiniranega sladkorja ali

pire iz 2 jabolk, žlička cimeta

Moko in sol zmešamo, nato med mešanjem počasi dolivamo vodo, da nastane gosto tekoča zmes. Ponev dobro namastimo z oljem in segrejemo. Nanjo vlijemo del mase in spečemo palačinko. Vmes obrnemo. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vse mase. Palačinke odlagamo pod pokrovko, da se ne izsušijo. Ko spečemo vse, jih premažemo z izbranim nadevom in zložimo. Po želji lahko potresemo še s sladkorjem v prahu.

Sadna solata z bananinim sladoledom

za 2 osebi:

300 g poljubnega sadja (npr. ananas, jagode, grozdje, pomaranče, kivi,...)

3 banane

Banane narežemo na kocke in zamrznemo vsaj za 5 ur. Ostalo sadje narežemo na kocke.

Zamrznjene banane damo v močan mešalnik in zmešamo, da nastane gladka zamrznjena krema (sladoled). Narezano sadje postrežemo z bananinim sladoledom.

Sadni sladoled s čokoladnim prelivom

za 2 osebi:

3 banane

250 g poljubnega sadja (npr. malin, breskev, borovnic, jagod,...)

50 g temne čokolade (brez mleka)

Banane in sadje sesekljamo in damo v zamrzovalnik vsaj za 5 ur. Vzamemo iz zamrzovalnika in zmiksamo, da nastane gladka zamrznjena krema (sladoled). Čokolado stopimo v parni kopeli in prelijemo čez sladoled.

Sadni kompot

za 2 osebi:

400 g poljubnega sadja (npr. jabolko, hruška, jagoda, sliva, ananas,...)

6 žlic nerafiniranega sladkorja

začimbe po želji (npr. cimet, klinčki, ingver, vanilija,...)

Sadje narežemo na kocke, prelijemo z dovolj vode, dodamo sladkor in začimbe. Skuhamo do mehkega, ohladimo in postrežemo.

Presne kroglice

za 2 osebi:

100 g suhega sadja (npr. rozin, suhih fig, suhih sliv, suhih marelic,...)

100 g oreškov (npr. mandljev, orehov, lešnikov,...)

50 g kokosove moke

Suho sadje namočimo za približno 2 uri, nato vodo odlijemo in sadje zmeljemo. Oreške zmeljemo. Sadje in oreške zmešamo in dobro pregnetemo. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovi moki.

Sadje v temni čokoladi in oreških

za 2 osebi:

300 g sadja (npr. banane, jagode, kivi, grozdje,...)

100 g temne čokolade (brez mleka)

50 g mletih oreškov (npr. lešnikov, mandljev, indijskih oreškov,...)

Čokolado stopimo v vodni kopeli in jo pustimo nekaj minut stati, da se zgosti. Sadje narežemo na kose, jih pomakamo v čokolado in povaljamo v mletih oreških. Postavimo v hladilnik vsaj za pol ure, nato postrežemo.

Žitni zdrob s sadnim prelivom

za 2 osebi:

80 g instant pšeničnega zdroba, kuskusa ali prosene kaše

4 dcl sadnega soka (npr. jabolčnega, pomarančnega, ananasovega,...)

200 g sadja (npr. jagoda, borovnica, malina,...)

po želji še nekaj žlic nerafiniranega sladkorja

Sadni sok zavremo in vanj med mešanjem počasi vsujemo zdrob (ali kuskus ali kašo). Skuhamo do mehkega, damo v skodelice in potlačimo. Dobro ohladimo. Sadje zmešamo v mešalniku, dodamo sladkor, če je sadje prekislo, in z dobljenim prelivom prelijemo ohlajen zdrob.



VEGAN.SI