

I.P.A.K. NEŠTO DRUGO.

veština zdravog kuvarja

novi recepti
dr Valtera Fajta



Ipak nešto drugo

Veština zdravog kuvanja

Novi recepti dr Valtera Fajta

Sadržaj

	broj recepta
Doručak, deserti i slatki obroci	1- 27
Namazi	28- 38
Topli obroci	39- 73
Sosovi i začini – ostalo	74- 86

Uputstvo:

Količinski podatak “1 šolja” odgovara količini oko 250 ml.

“Vanila” je samlevena vanila “burbon”.

Recepti su dovoljni za 4 osobe. U slučaju kad su date druge količine, to je naznačeno.

1. Nabujak od breskve i ječma za doručak

sastojci:

- 2 šolje pahuljica od ječma ili ovsra
1 velika limenka nezaslađenih bresaka u komadima
1/2 šolje suvog grožđa
1/4 šolje iseckanih oraha
1 čajna kašičica vanile (vanilin šećer ili ekstrakt)
1 čajna kašičica soli
1/8 čajne kašičice korijandera
1 prstohvat kardamoma
2 šolje soka od jabuka ili bresaka

PRIPREMA:

Sve sastojke, osim bresaka, pomešati, staviti u kalup za nabujak i ukrasiti breskvama. Na temperaturi od 180°C peći u pećnici 45 minuta. Nabujak može da se pripremi prethodne večeri, a sledećeg jutra samo da se ispeče.

2. Nabujak od voća i pirinča za doručak

sastojci 1:

- 2 šolje kuvanog, integralnog pirinča
2 čajne kašičice vanile (vanilin šećer)
1/4 šolje sitno iseckanog nezaslađenog ananasa

sastojci 2:

- 2 čajne kašičice vanile
3/4 šolje vruće vode
3 supene kašike soka od pomorandži
1/2 čajne kašičice arome badema
1/2 šolje jezgra kašu-oraha
1 srednja banana

PRIPREMA:

Sastojke 2 kremasto obraditi u mikseru i pomešati sa sastojcima 1. Staviti u kalup za nabujak i peći na srednjoj temperaturi oko 30 minuta. Ako želite, nabujak posle pečenja možete ukrasiti kriškama bresaka ili banana.

3. Musli

sastojci:

- 1 šolja zobenih pahuljica
- 1 šolja kokosovog brašna
- 1 šolja mekinja
- 1/2 šolje suvog grožđa
- 1/2 šolje suvih jabuka
- 1/2 šolje suvih kajsija
- 1/2 šolje isitnjениh urmi
- 1/2 šolje badema
- 1/2 šolje suncokretovog semena
- 1/2 šolje soka od pomorandže

PRIPREMA:

Pomešati sve sastojke i ovlažiti ih sokom od pomorandže. Sušiti u plehu na temperaturi od 80-100°C oko 90 minuta, češće mešati. Pošto se masa ohladi, mogu se dodati i ostali sastojci (npr. banane, rogač u prahu, sveže voće)

4. Kremast musli

sastojci:

- 2 1/2 šolje zobenih pahuljica pržiti bez masti oko 10 minuta
- 3 šolje soka od pomorandže, ananasa ili jabuka
- 1/2 čajne kašičice soli
- 2 banane
- 1 čajna kašičica vanile
- 1/4 čajne kašičice javorovog sirupa

PRIPREMA:

Sve sastojke, osim zobenih pahuljica, fino obraditi u mikseru, posle dodati zobene pahuljice i 1/2 šolje suvog grožđa. U zatvorenom sudu preko noći čuvati u frižideru. Pre serviranja dodati 2-3 voćke prema izboru. Ukrasiti orasima. Podesno za doručak i ručak.

5. Izvrsni Birherov musli

sastojci:

2 1/2 šolje zobenih pahuljica oko 10 minuta pržiti bez masti
dobro pomešati:

3 šolje sojinog mleka II – koncentrat (vidi: recept 14)
malo vanile “burbon”
1/2 čajne kašičice soli
sok od manjeg limuna

PRIPREMA:

Mleko sa ostalim dodacima preliti preko zobenih pahuljica, tome dodadti 1/2 šolje suvog grožđa, staviti u hladnjak da se sasvim razmekša. Sledećeg jutra dodati med prema ukusu, 2-3 isećene voćke i orahe.

6. Granola

sastojci 1:

4 šolje zobenih pahuljica (eventualno od ove količine 1 šolja pahuljica može biti i od drugih žitarica)

1/2 šolje kokosovog brašna
1/4 šolje suncokretovog semena

1/2 šolje samlevenih oraha

sastojci 2:

1 zrela banana

1/4 šolje vode

1/2 šolje urmi

1/4 čajne kašičice soli

PRIPREMA:

Sastojke 1 i 2 pomešati, masu rasporediti na plehu da bude debljine oko 1 cm. Peći 90 minuta na temperaturi od 80-100°C. Svakih 30 minuta promešati, sve dok masa ne postane zlatno smeđa, čvrsta i suva. Pećnicu isključiti, ali pleh ostaviti u njoj sve dok granola ne bude sasvim suva. Čuvati u dubokom, poklopljenom, hermetički zatvorenom sudu.

7. Topli doručak od žitarica

sastojci:

1/2 šolje grubo samlevenog žita

2 šolje vode

8 iseckanih urmi

2 supene kašike oljuštenog, grubo samlevenog susama

2-3 supene kašike kokosovog brašna

1 prstohvat soli

PRIPREMA:

Žito bez ulja na umerenoj topлоти прžiti u tavi da postane svetlo braon. Pomešati sa ostalim sastojcima, i dovesti do ključanja. Pustiti da nabubri. Posuti samlevenim orasima.

8. Slatki nabujak

sastojci:

2 šolje finih zobenih pahuljica

1 šolja suvog grožđa

2 izrendane jabuke

1 šolja kokosovog brašna

2 1/2 šolje mleka od oraha (4 dela vode, 1 deo oraha ili suncokretovog semena dobro obraditi mikserom)

6-8 iseckanih urmi

vanile prema ukusu

1/2 čajne kašičice soli

PRIPREMA:

1. 1/3 zobenih pahuljica staviti u kalup za nabujak

2. polovinu suvog grožđa i kokosovog brašna pomešati sa 1/3 zobenih pahuljica i rasporediti preko donjeg sloja zobenih pahuljica

3. preko toga rasporediti izrendane jabuke

4. ostatak suvog grožđa i zobenih pahuljica pomešati i staviti preko izrendanih jabuka, i posuti ostatkom kokosovog brašna

5. Mleko od oraha pomešati sa urmama i vanilom

6. Tečnost sipati preko suvih sastojaka, poklopiti i, ako je moguće, pustiti da se preko noći natopi u hladnjaku.
7. Peći na srednjoj temperaturi oko 45-60 minuta.
Naročito je ukusno sa desertom od soje i vanilom.

9. Jelo od ovsa

sastojci:

2 šolje ovensih pahuljica
1 velika oljuštena i na kriške isečena jabuka
1/2 šolje kokosovog brašna
3/4 šolje suvog grožđa
3 šolje vode
1/2 šolje isprženih i isečenih badema
1/8 čajne kašičice korijandera
1 prstohvat kadamoma
1 čajna kašičica vanile (vanilin šećera)
1/4 - 1 čajna kašičica soli

PRIPREMA:

Pomešati sve sastojke i sipati u vatrostalni sud. Na srednjoj temperaturi peći oko 1 sat.

10. Izvrsno proso

sastojci:

1 šolja prosa
4 šolje vode
1/4 čajne kašičice soli (prema ukusu)
1/4 - 1/2 šolje kokosovog brašna
1/2 šolja isprženih badema
3/4 šolje iseckanih urmi

PRIPREMA:

Prva tri sastojka kuvati 45 minuta. Ostale sastojke kratko pre serviranja pomešati sa prosom. Servirati sa svežim voćem ili nezalslađenim voćem iz konzerve.

11. Kremasti pirinač sa voćem

sastojci:

- 2 šolje skuvanog integralnog pirinča
- 1/2 šolje suvog grožđa
- 3/4 šolje kokosovog brašna (prema ukusu manje ili više)
- 1 šolja nezaslađenog, sitno isečenog ananasa
- 1 šolja nezaslađenih, krupno isečenih bresaka
- 1 šolja kajmaka od kašu-oraha (toplo, vidi: recept 21)

PRIPREMA:

Još topao pirinač pomešati sa kajmakom od kašu-oraha. Posle toga pažljivo umešati i ostale sastojke. Ukrasiti breskvama. Preporučuje se kao desert. Užusan je i topao i hladan.

12. Rskave jabuke

sastojci:

- 5 jabuka
- 1 šolja suvog grožđa
- 1 šolja nezalsadenog ananasa u komadićima
- 2 šolje granole (vidi: recept 6)
- 1 šolja kajmaka od kašu-oraha (vidi: recept 21)

PRIPREMA:

Jabuke očistiti od koštice i iseći na kockice, dodati komadiće ananasa i pirjati sve dok jabuke ne omekšaju. Preko toga dodati granolu i kajmak od kašu-oraha. Izvanredan desert.

13. Jednostavno sojino mleko I

sastojci:

dve šolje soje u zrnu

PRIPREMA:

Soju oko 20 sati držati potopljenu u 600 ml vode. Pri tom, vodu dva puta menjati. Omekšalu soju kuvati (mora ključati). Smanjiti toplotu i još 5 minuta kuvati. Izbaciti vodu. Soju preliti hladnom vodom. Jednu šolju soje sa 3 šolje vode, malo soli i vanile (eventalno i jednom supenom kašikom banana za poboljšanje) sitno izmixati i pomoću gaze ili kuhinjske krpe pritiskom iscediti. Tečnost koristiti kao mleko, ostatke (okora) koristiti za pečenja ili bukadele (popečke). Skuvana soja može da se zamrzne u količinama od po 1 šolje i nakon odmrzavanja obrađivati kako je gore opisano.

14. Sojino mleko II – koncentrat

sastojci:

3 šolje potopljene soje (ne zamrznute)

4 šolje ključale vode

PRIPREMA:

Soju i vodu pomoću miksera pretvoriti u kašu. Procediti uz pomoć tanke, fine krpe i izvesno vreme pustiti da otkaplje. Ostatak sa 2 šolje hladne vode još jednom izmixati i opet staviti u krpu. Ovoga puta sve mleko iscediti.

Tečnost dovesti do ključanja uz neprekidno mešanje. Posle kuvanja ostaviti na najmanji stepen i tu i tamo promešati. Oko 20 minuta pustiti da krčka ili 10 minuta u mikrotalasnoj peći.

1 šolja suve soje (150 g) daje 2,5 šolje natopljene, nabubrele soje. Od toga se dobija 850 ml koncentrata sojinog mleka, odnosno oko 4 šolje. Ovaj koncentrat sojinog mleka služi kao osnova za mnoge sosove, kreme, pudinge i druga jela. Za spravljanje sojinog mleka vidi sledeći recept.

15. Sojino mleko II

sastojci:

1 deo sojinog mleka II koncentrata (vidi: recept 14)

2 dela vode

na svaki litar tečnosti:

1 supena kašika meda

1/4 čajne kašičice soli

malo vanile "burbon"

PRIPREMA:

Pomešati sve sastojke i mleko je gotovo.

16. Šejk od sojinog mleka

sastojci:

1 šolja sojinog mleka I ili II

1 supena kašika oljuštenog susama

1 supena kašika suncokretovog semena

1 banana

1/2 do 1 supene kašike meda

1 supena kašika kašu-oraha

malo vanile "burbon"

PRIPREMA:

Sve zajedno fino izmiksati. Ukus čokolade dobija se dodavanjem rogača u prahu, pri tom med zameniti sa 5 isitnjениh urmi. Po želji dodati još malo vode.

17. Slatka pavlaka

sastojci:

- 1 šolja dobro ohlađenog sojinog mleka II koncentrata (vidi: recept 14)
1 prstohvat soli
1 supena kašika meda ili 2 supene kašike iseckanih urmi
malo vanile "burbon"
nekoliko kapi soka od limuna

PRIPREMA:

Prva 4 sastojka dobro izmixsati. Dodati sok od limuna da bi se zgušnula masa. Kasnije će se u hladnjaku više zgusnuti.

18. Sladoled od soje

sastojci 1:

- 1 supena kašika agar-agara
1 šolja vode

sastojci 2:

- 2 šolje sojinog mleka II koncentrata (vidi: recept 14)
1/2 šolje kašu-oraha
2 velike banane (ili više)
12 mekih, iseckanih urmi
1 supena kašika meda

PRIPREMA:

Sastojke 1 oko 1 minut omekšavati, 1 minut kuvati i ostaviti da se ohladi. Sastojke 2 dobro obraditi mikserom i lagano dodavati vodu agar-agar. Rashladiti i servirati pre nego što se suviše stvrdne.

19. Rskave kajsije

sastojci:

6 šolja polutki kajsija (ili polutki banana)
1 čajna kašičica vanile (vanilin šećer ili ekstrakt)
3 šolje voćnog soka
1/2 šolje urmi u komadima

PRIPREMA:

Pomešati urme i vanilu u voćni sok i u jednom sudu dovesti do ključanja. 3 supene kašike skroba američkog salepa (korena) otopiti u 3-4 supene kašike hladne vode i mešajući dodati u sok koji vri. Sačekati da se zgusne, uz stalno mešanje.

Polutke kajsija (ili banana) rasporediti na dnu jednog velikog kalupa za nabujak i preko njih preliti sos od voća. Posuti granolom i na temperaturi od 175°C peći 30 minuta.

Leti služiti kao hladan ručak ili desert. Kao desert dovoljno je za 6 osoba.

*Strelasti koren= američki skrob= zapadnoindijski salep; naučno botaničko ime: maranta arundinacea (prim. prev.)

20. Mleko od kašu-oraha

sastojci:

1 šolja kašu-oraha ili badema
4 šolje vode
1 prstohvat soli
2-6 urmi

PRIPREMA:

Sve sastojke sasvim fino obraditi mikserom (blenderom). Dodati još 3-4 šolje vode i dobro izmešati. Ova tečnost može da se upotrebi preko toplog i hladnog muslijja, ali i za kuvanje. Za poboljšanje ukusa mogu se dodati banane ili neko drugo voće.

21. Pavlaka od kašu-oraha

sastojci:

3/4 šolje kašu-oraha ili badema

1 šolja vode

6-8 urmi

1/2 čajne kašičice vanile (šećer ili koncetrat)

1 prstohvat soli

PRIPREMA:

Sve sastojke obraditi mikserom i ohladiti. Kasnije će se malo zgusnuti.

22. Vafel sa suncokretovim semenom

sastojci:

2 1/2 šolje vode

2 šolje ovsenih pahuljica

1/2 šolje suncokretovog semena

1/4 šolje oljuštenog susama

1/2 čajne kašičice soli

moguće i nekoliko urmi

PRIPREMA:

Mikserom obraditi sve sastojke tako da se dobije glatka masa. U kalupu za vafel peći na srednjoj toploti 8-10 minuta. Kalup za vafel ne otvarati pre vremena!

23. Vafel od više žitarica

sastojci:

3 šolje vode

2 šolje ovsenih pahuljica

1/2 šolje pšeničnih i ječmenih pahuljica

1/2 šolje sojinog brašna

1/2 čajne kašičice soli

PRIPREMA:

Sve sastojke mikserom obraditi u glatku masu. Po ukusu zasladiti urmama. Ostaviti da odstoji 5 minuta. Dobijeno testo ne sme biti suviše gusto. Peći 10 minuta.

24. Vafel od soje i zobi

sastojci:

2 1/4 šolje vode
1 i 1/2 šolje ovsenih pahuljica
1 šolja potopljenih zrna soje
1/2 čajnih kašičica soli

PRIPREMA:

Obraditi mikserom sve sastojke da se dobije glatko testo. U kalupu za vafel peći oko 12 minuta. Varijacija: testo zasladiti fino iseckanim suvim grožđem.

25. Krem od jagoda

sastojci:

1 šolja soka od ananasa
1 čajna kašičica skroba za jelo ili skroba strelastog korena
8 iseckanih urmi
2 šolje jagoda

PRIPREMA:

Sve izmišljsati i uz neprekidno mešanje skuvati krem.

26. Zlatna naslada

sastojci:

1 konzerva kajsijsa – nezaslađenih
1 konzerva ananasa u komadima – nezaslađen
tapioka (2 čajne kašičice tapioke na 1 šolju tečnosti)

PRIPREMA:

Voće pustiti da okaplie i sitno iseckati. Sok sa tapiokom* zagrejati do ključanja. Dodati sve voću.

*Tapioka = hranljivi skrobni proizvod od gomolja biljke Jatropha manihot. (prim. prev.)

27. Krem od borovnica

sastojci:

2 šolje soka od ananasa – nezaslađenog
4 čajne kašičice tapioke
2 šolje borovnica (ili neko drugo bobičasto voće)

PRIPREMA:

Sok od ananasa i tapioku zagrevavati do ključanja. Kuvati dok sok ne postane bistar. Dodati voće.

28. Namaz od nauta (leblebija)

sastojci:

- 2 šolje skuvanog nauta
- 2 supene kašike tahina (kaša od susama)
- 3 supene kašike soka od limuna
- 2-3 češnja belog luka
- 1 supena kašika peršunovog lišća
- 1 prstohvat soli

PRIPREMA:

Sve fino izmiksati. Po potrebi dodati vodu.

29. Namaz od povrća i kikirikija

sastojci:

- 500 g nepečenog kikirikija
- 1 srednja mrkva
- 2 šolje paradajza iz konzervi
(ili svežeg paradajza, oljuštenog i skuvanog)
- 1 šolja vode

PRIPREMA:

Sve fino izmiksati. Začiniti solju i začinima. Na nižoj temperaturi u dubljem plehu peći oko 1 sat. Sa ovim namazom prijaju sveže začinske trave ili izdanci, klice.

30. Namaz od kikirikija

sastojci:

- 2 šolje ispečenog kikirikija
- 1 šolja vode
- 1 čajna kašičica soli

PRIPREMA:

Sve fino izmiksati. Dobijaju se dve šolje namaza. (brzo potrošiti)

31. Buter od badema

sastojci:

1 šolja oljuštenih badema

1,5 šolja vode

3-4 supene kašike brašna od krompira

1 čajna kašičica soli crnog luka

1/4 čajne kašičice belog luka u prahu

1/8 čajne kašičice aleve paprike

malo soli

začinska biljka po ukusu

PRIPREMA:

Badem, vodu i začine izmiksati. Krompirovo brašno polako dodavati sve dok se masa ne zgusne. Dalje miksati dok masa ne bude fina. Skuvati i ostaviti da se zgusne. U hladnjaku može da se održi od 3-5 dana.

Slatki namazi od suvog voća

PRIPREMA – OPŠTA

1. Oljuštene jabuke, kruške, breskve itd., ili bilo koju kombinaciju suvog voća potopiti samo sa toliko vode, da voće bude dobro pokriveno.
2. Pustiti da se kuva na blagoj vatri, dok suvo voće ne omekša, takođe je moguće potopiti preko noći.
3. U mikseru fino isitniti kao kašu.
4. Čuvati u hladnjaku. Može da se održi najmanje 1 sedmicu.
5. Slast se može povećati još u mikseru omekšalim urmama.

32. Marmelada od kikirikija i ananasa

sastojci:

1/2 šolje kikirikija

1 šolja ananasa

PRIPREMA:

Maslac od kikirikija razblažiti sa malo vode i na kraju pomešati sa izmišanim ananasom.

33. Marmelada od jabuka

sastojci:

1 šolja osušenih jabuka

1/2 šolje urmi

3 šolje vode

PRIPREMA:

Marmeladu pripremiti kako je gore opisano.

34. Marmelada od smokava

Suve smokve pomešati sa željenom količinom svežeg soka od pomorandži.

35. Marmelada od šljiva

sastojci:

2 šolje suvih šljiva izvađenih koštica

1 šolja kašu-oraha

PRIPREMA:

Šljive potopiti preko noći. Sve sastojke pomešati uz dodatak vode.

36. Marmelada od badema i urmi

Badem i urme sa odgovarajućom količinom vode, prema ukusu u mikseru fino usitniti kao kašu (npr. 1 šolja badema+ 2 šolje urmi zahtevaju 3 šolje vode)

37. Marmelada od ananasa i kajsija

sastojci:

1 1/4 šolje suvih šljiva izvađenih koštica
ili 1 šolja urmi
1 šolja suvih kajsija
1/2 šolje nezaslađenog ananasa

PRIPREMA:

Šljive, kajsije i urme kuvati na blagoj vatri dok ne omekšaju. Dodati ananas i u mikseru formirati u finu kašu.

38. Marmelada od jabuka i kajsija

sastojci:

2 šolje jabuka- suvih ili svežih
1 šolja suvih kajsija
1 šolja urmi

PRIPREMA:

Isitniti sve sastojke. Omekšati ih u dovoljno vode na tigoj vatri. Pretvoriti ih mikserom u finu kašu.

39. Francuski »quiche« sa crnim lukom

sastojci:

1 šolja vode
250 g tofu (sir od soje)
1 supena kašika iseckanog crnog luka
1/2 čajne kašičice soli
1/4 čajne kašičice oregana
1/2 šolje kašu-oraha
2 ravne supene kašike skroba strelastog korena
1 supena kašika soka od limuna
1/8 supena kašika belog luka u prahu
1-2 glavice crnog luka isečenog na tanka rebarca i pirjan sa malo soli

PRIPREMA:

Kašu-orah i vodu fino izmiksati. Ostale sastojke (osim crnog luka) dodati i sve zajedno još jedanput izmiksati. Tome dodati crni luk i smesu izliti na koru za paštete (vidi: recept 39a). Peći 1 sat na temperaturi od 180°C.

39a. Kora za paštete

sastojci:

1/2 šolje maslaca od oraha (orasi, pekan-orasi ili neki drugi, fino isitniti na mulinet-seckalici)
1 šolja ječmenog ili prosovog brašna
1/2 kašičice soli
vode
susama

PRIPREMA:

Maslac od oraha umesiti sa brašnom. Dodati so. Dodati toliko vode da testo bude zbijeno. Između dva lista voštane hartije razviti i veoma tanko obeležiti pleh u kome će se peći. U koru utisnuti koliko je moguće susama. Dodati fil i peći.

40. Prženi pirinač

sastojci:

- 1 šolja fino izrezanog belog luka
- 1 šolja svežih šampinjona ili plavog patlidžana
- 1 šolja tofu pretvorenog u kašu
- 1/2 izgnječenog češnja belog luka
- 2 čajne kašičice začina C, bolje začina (vidi: recept 86)
- 4 šolje skuvanog prirodног pirinča (meko skuvani pirinač staviti nepokopljen 1-2 dana u hladnjaku da se tako malo osuši)

PRIPREMA:

1. Tofu staviti u vreo tiganj i dodati začine. Mešati dok nije dobro ispržen i gotovo gust.
2. Dodati crni luk, plavi patlidžan ili šampinjone i beli luk i oko 4 minuta pržiti da jakoj vatri. Pri tome neprestano mešati.
3. Pirinač i ostale začine dodati i samo toliko dugo mešati dok pirinač ne bude sasvim vreo (oko 10 minuta). Ne dodavati vodu.
4. Služiti sa mešanom salatom i eventualno sa prženim bademima i sosom od soje.

41. Musaka

sastojci:

- 1 plavi patlidžan
- 1 veliki crni luk isečen na kockice
- 1 češanj belog luka, izgnječen
- 3 paradajza, sitno iseckana
- 1 supena kašika "mesa" paradajza
- 1/2 čajne kašičice korijandera
- 4 supene kašike crvenog, nezaslađenog grožđanog soka
- 225 g skuvanog, iscedeđenog pasulja azuki soli, začina za poboljšanje ukusa
- 1 recept br. 81, krema od suncokretovog semena

PRIPREMA:

1. Plavi patlidžan iseći na tanke kolutove, posoliti i ostaviti da stoe 30 minuta kako bi izašle gorke materije. Isprati i peći u rerni na 180°C.
2. Crni i beli luk pirjaniti u dovoljno vrelom sudu 5 minuta, zatim dodati paradajz, meso paradajza i grožđani sok. Mešavinu pržiti na slaboj vatri još 5 minuta, pa onda pomešati sa pasuljem. Po potrebi posoliti.
3. Polovinu kolutova plavog patlidžana staviti kao podlogu u pleh za nabujak. Na to staviti polovinu mešavine sa pasuljem, a sledeći sloj je polovina krema od suncokretovog semena. Isto to učiniti još jedanput.
4. Na kraju na to dodati neke začine. Eventualno, malo aleve parike. Peći 45 minuta na srednjoj temperaturi.

42. Pizza

sastojci:

testo:

tačno 1/2 šolje tople vode
1/2 paketića suvog kvasca
1/2 čajne kašičice soli
1/4 čajne kašičice oregana
1/2 šolje integralnog brašna

fil:

sos od paradajza (recept 80)
sir za pizzu (recept 43)
masline, paprika, šampinjoni

PRIPREMA:

Toplu vodu staviti u sud za mešenje, dodati kvasac, so i oregano, i žicom za tučenje dobro umutiti da bi se kvasac rastvorio. Dodati brašno i sve sastojke i izraditi meko testo. Pustiti da se odmara 10 minuta. Razvaljati na veličinu pleha. U toploj rerni peći sve dok testo ne bude svetlo braon. Sos od paradajza namazati preko testa, a preko toga po želji staviti povrće (šampinjone, paprike). Sir za pice od suncokretovog semena i paprike izručiti na picu. Na srednjoj temperaturi peći oko 15 minuta.

43. Sir za pizzu

sastojci:

- 1 šolja vode
- 3/4 šolje suncokretovog semena
- 3 supene kašike susama
- 2 supene kašike suvog kvasca
- 1 čajna kašičica soli
- 1/8 kašičice belog luka u prahu
- 1 velika crvena paprika
- 1/4 šolje limunovog soka

PRIPREMA:

Sve sastojke mikserom dobro izraditi i raspodeliti preko pizze (recept dovoljan za 4 pizze).

44. Lazanja sa tikvicama i spanaćem

sastojci:

- lazanja – rezanci
- 1 veza (1/2 kg) spanaća – pirjanjena (celi listovi)
- 1 recept sira za lazanje (vidi: recept 45)

sos:

- 1 šolja sitno iseckanog crnog luka
- 1/2 šolje iseckane zelene paprike
- 2 velike tikvice isećene na kolutove
- 2 šolje piranjenog paradajza (ili 1 konzerva, pola kilograma)
- 2 šolje – sos od paradajza (vidi: recept 80)
- ili 1 šolja “mesa” paradajza + 1 šolja vode
- 1 čajna kašičica soli
- 1/4 čajne kašičice bosiljka, 1/4 kašičice oregana

PRIPREMA:

1. Crni luk i papriku pirjaniti dok, ne budu gotovo meki.
2. Dodati sve ostale sastojke za sos i 20 minuta pustiti da se polako dinstaju. U slučaju potrebe, zgušnuti ih skrobom strelastog korena.
3. Razni slojevi: najpre sos, zatim spanać, rezanci i sir za lazanje. Redosled slojeva ponoviti sve dok ima smese.
4. Na srednjoj temperaturi peći 45 minuta.

45. Sir za lazanje

sastojci:

1 šolja suncokretovog semena

1 šolja vode

1 čajna kašičica soli

1/4 čajne kašičice belog luka u prahu

1 crvena paprika

1/2 čajne kašičice crnog luka u prahu

1 prstohvat majčine dušice

3 čajne kašičice soka od limuna

PRIPREMA:

Papriku i seme suncokreta isitniti u mikseru sa vodom. Dodati sve ostale sastojke i mikserom obraditi u kašastu masu.

46. Rezanci sa paradajzom

sastojci:

2 šolje sosa od paradajza (vidi: recept 80)

1 supena kašika "mesa" paradajza

1 češanj belog luka propuštenog kroz presu
po 1/2 čajne kašičice oregana i bosiljka

1/2 zelene paprike

1 šolja presnog tamnocrvenog pasulja potopljenog i skuvanog sa jednim lovorovim listom (ne izbaciti vodu)

200 g rezanaca od integralnog brašna bez jaja

PRIPREMA:

Sve sastojke (osim rezanaca) kuvati 30 minuta. Lovorov list ukloniti i ako je potrebno zgasnuti brašnom ili skrobom strelastog korena. Rezance skuvati, ocediti i pomešati sa gornjom mešavinom.

47. Makaroni sa kašu-orahom i sosom od paprike.

sastojci:

2 šolje makarona od integralnog brašna meko skuvati
1/2 šolje kašu-oraha
1/2 šolje kaše od kikirikija
1/4 do 1/3 šolje limunovog soka
2 čajne kašičice crnog luka u prahu
pahuljice od kvasca (suvi kvasac)
1 velika crvena paprika
1 čajna kašičica soli ili prema ukusu
1/4 kašičice belog luka u prahu
2 1/2 šolje vode

PRIPREMA:

Oceđene makarone staviti u šerpu. Sve ostale sastojke izmiksati u fini sos i preliti. Pokriveno peći na srednjoj temperaturi 30 minuta. Skinuti poklopac, kockice hleba ili mrvice na to posuti i još jedanput peći 15 minuta.

48. Gratinirani krompir

sastojci:

oko 1 kg sirovog krompira iseći na tanke kriške
crni luk na rebarca
beli luk u prahu i so sa začinima
1/2 šolje kašu-oraha
2 šolje vode

PRIPREMA:

1. Krompir, crni luk, beli luk u prahu i začinsku so rasporediti u jedan veliki kalup za nabujak.
2. Mleko od kašu-oraha i vode mikserom izraditi i preliti preko krompira.
3. Pokriti folijom i peći 1 1/2 sat na temperaturi 190°C. Ukloniti foliju, posuti alevom paprikom i vratiti u pećnicu dok, ne dobije zlatno mrku boju.

49. Carska leblebija

sastojci 1:

- 1/2 šolje kašu-oraha
- 3 šolje vode
- 1/2 šolje integralnog brašna
- 1 srednji crni luk, isečen na četvrtine
- 2 supene kašike začina C (recept 86)
- 4 kašičice neoljuštenog susama

sastojci 2:

- 2 šolje skuvanih leblebijja
- 1 1/2 šolja smrznutog graška (ili iz konzerve)
- 240 g šampinjona
- 1/2 čajne kašičice soli

PRIPREMA:

Fino izmiksati kašu-orah sa 1 šoljom vode. Posle toga dodati preostale sastojke 1 i dalje miksat. Šampinjone iseći na komade i pirjaniti. Sve sastojke 5 do 10 minuta zajedno pustiti da se kuvaju. Servirati preko pirinča ili prepečenog hleba. Voda od skuvane leblebije i pirjanih šampinjona može se obraditi u mikseru i dodati da se poboljša ukus.

50. Nabujak od pasulja

sastojci:

1 šolja suvog pasulja (potopljenog i skuvanog)
1/2 šolje "mesa" paradajza
1 češanj belog luka
1/4 čajne kašičice kima
1/2 čajne kađićice oregana
1 mala glavica crnog luka
1/3 čajne kašičice soli

PRIPREMA:

Sve sastojke osim pasulja izmiksati, pomešati sa pasuljem i zapeći u šerpi na temperaturi od 170°C do 30 minuta.

51. Pasulj i pirinač – pečen

sastojci:

1 do 2 šolje integralnog pirinča skuvati
krem od suncokretovog semena (vidi: recept 81)
1 plavi patlidžan

sos:

2 luka i 1 češanj belog luka – pirjaniti dok ne omekša
po 1/2 zelene i crvene paprike
2 oljuštena paradajza
1 supena kašika oregana, bosiljka, majorana
svež peršunov list
so po ukusu
1 1/2 šolja skuvanog pasulja prema izboru

PRIPREMA:

Sve sastojke za sos skuvati zajedno. Po želji radi ukusa dodati urme. Pirinač staviti u ravan kalup za nabujak, pa onda jedan sloj krema od suncokretovog semena, onda tanko isečen plavi patlidžan, a na to jedan sloj sosa za pasulj. Pokriti paradajzom i posuti mrvicama. Poklopiti i 1/2 sata peći na srednjoj temperaturi, tada skinuti poklopac i peći još 15 minuta.

52. Pilav sa sočivom i maslinama

sastojci:

4 šolje vode
1 šolja mrkog sočiva, suvog
1 šolja sirovog integralnog pirinča
1 velika glavica crnog luka, sitno iseckanog
200 g šampinjona, iseckanih
100 g crnih maslina
1 čajna kašičica samlevene žalfije
soli za začinjavanje

PRIPREMA:

1. Vodu, sočivo, pirinča i crni luk kuvati odvojeno na tigoj vatri oko 1 sat, a zatim pomešati.
2. Šampinjone, masline, žalfiju umešati i dalje kuvati još nekoliko minuta.
3. Poslužiti dok je toplo sa povrćem, žitaricama ili krompirom. I hladno dobro prija uz hleb i salatu. Može da se čuva u teglama.

53. Prsten od sočiva

sastojci:

1 šolja mesa od paradajza
1 1/2 šolja suvih mrvica od hleba
2 supene kašike sojinog brašna
1 šolja grubo sečenih oraha
po 1 čajna kašičica žalfije, majčine dušice i majorana
2 šolje skuvanog sočiva
1 luk, sitno isečen
1 šolja mrkve, izrendisane
1 šolja celera sitno isečenog
1 čajna kašičica soli
1/2 čajne kašičice oregana
1 čajna kašičica kaše od kikirikija

PRIPREMA:

Sve zajedno dobro izmešati. Nabijati u prstenasti kalup ili napraviti čvrste loptice ili veknu. Popečke na srednjoj temperaturi peći 45 minuta, veknu ili prsten peći 1 sat.

54. Pikantni lima-pasulj

sastojci:

1 1/2 šolja lima-pasulja, ili neke druge sorte pasulja (preko noći potopiti u 4 šolje vode)

sos:

1 konzerva špargli sa sokom
1/4 šolje suncokretovog semena
1 šolja vode
1 čajna kašičica soli

2 supene kašike kukuruznog skroba, ili skroba od strelasog korena

PRIPREMA:

Pasulj kuvati u svežoj vodi dok ne omekne. Od sastojaka za sos napraviti pire, staviti u lonac, i polako 5 minuta kuvati uz neprekidno mešanje. Pasulj staviti u kalup za nabujak i prekriti sosom.

*Lima-pasulj je vrsta pljosnatog pasulja koji se gaji u tropskoj Americi

55. Kidni pasulj

sastojci:

2 šolje kidni pasulja
1 šolja pirea od paradajza
4 šolje vode
1/2 šolje isečene zelene paprike
2 srednje glavice luka, iseckanog
1/2 čajne kašičice belog luka u prahu
soli po ukusu
1/4 čajne kašičice mirodije, oregana, celera u prahu, aleve paprike

PRIPREMA:

Pasulj preko noći potopiti. Sledećeg dana dodati sve sastojke. Staviti sve u glineni sud, i ostaviti u tome 18-20 sati. Pri sporom kuvanju naročito je ukusan. Ili: na ringli sve sastojke kuvati 3 sata. Ili: u ekspresnom loncu kuvati 25 minuta, a onda skinuti sa vatre i pustiti da se hlađi 20 minuta. Servirati.

(Kidni pasulj je pasulj crvene boje bubrežastog oblika)

56. Pasulj sa crnim okcetom začinjen majoranom

sastojci:

1 1/2 šolja pasulja sa crnim okcetom, namočen
4 šolje vode

1 glavica crnog luka, srednje veličine, iseckana

3 šolje pirinča, neskuvanog

1 češanj belog luka, presovan

1 lovorov list

1 1/2 čajna kašičica soli

1 čajna kašičica majorana

PRIPREMA:

Dobro pomešati sve sastojke, i u loncu dovesti do ključanja. Smanjiti toplotu, poklopiti, i oko 45 minuta pustiti da se kuva (dok sve ne omekša). Uz ovo odgovara sos od paradajza i salata.

57. Jelo do pasulja sorte »berlotti«

sastojci:

1 šolja pasulja "berlotti", ili belog pasulja

1 krompir srednje veličine iseckan na kockice

1 mrkva srednje veličine, isečena na kolutove

1 šolja iseckanog celera

1/2 šolje iseckanog crnog luka
1 iseckana paprika
1/2 šolje pirea od paradajza
1čajna kašičica soli
1/4 čajne kašičice belog luka u prahu
1/2 čajne kašičice bosiljka
1 šolja vode

PRIPREMA:

Pasulj potopiti, kad omekša, ocediti vodu i naliti svežu vodu i kuvati. Ostale sastojke staviti u veliki sud, i kuvati dok ne omekšaju, zatim dodati pasulj. Kuvati još nekoliko minuta i zgusnuti ga ako je to potrebno. Servirati sa varivom, ili preko pirinča

58. Knedle od oraha i šampinjona u sosu

sastojci:

2 šolje ovsenih pahuljica
3 supene kašike sojinog brašna
1 glavica crnog luka isećena na kockice
1/3 šolje oraha, ili pekan-oraha
1/2 šolje pirjanih šampinjona
1 čajna kašičica raznog začinskog bilja
2 supene kašike sosa od soje
1/3 šolje vode od šampinjona
vegetarijanski sos (recept 74)

PRIPREMA:

Ovsene pahuljice i sojno brašno navlažiti sosom od soje i vodom. Pustiti da odstoji 5-10 minuta. Dodati ostale sastojke (osim vegetarijanskog sosa) i ovlaženim rukama praviti knedlice. Svaku stranu 15 minuta u teflonskom tiganju peći da dobije zlatnu boju. Staviti ih u šerpu, i preko njih staviti vegetarijanski sos. Kuvati na srednjoj temperaturi 15 minuta.

59. Ćuftice od spanaća i sira

sastojci:

200-250 g spanaća, sitno iseckati i pirjaniti

1 šolja tofuua (sojin sir)

6 supenih kašika gluten brašna

1/8 čajne kašičice samlevenog ruzmarina

1/8 čajne kašičice majčine dušice

1 čajna kašičica začina C

1/2 šolje mrvice

1/8 čajne kašičice belog luka u prahu

1/2 čajne kašičice granulata, crnog luka i soli

PRIPREMA:

1. Vodu od spanaća iscediti i sačuvati za slučaj da je potrebno više vlažnosti za smesu.
2. Začine i ostale sastojke pomešati, a tofu izmrvit. Praviti male čufte veličine oraha. U slučaju da je smesa suviše suva, dodati malo tečnosti od spanaća.
3. Staviti u pleh i peći 20 minuta na temperaturi od 200°C otkriveno.

60. Kolač od sočiva

sastojci:

testo:

3 šolje integralnog brašna

1 šolja samlevenog susama

1 čajna kašičica soli

1 šolja hladne vode

fil od sočiva:

300 g skuvanog sočiva

2 glavice crnog luka

2 paradajza

začinsko bilje

25g sosa od soje sa 25g vode
soli
vitamin R

PRIPREMA:

Izraditi testo od sastojaka za testo, debljine oko pola centimetra, i kalup obložiti njime. Peći prvih 5 minuta na temperaturi 115°C, a posle na 105°C. Crni luk sa malo vode i sosom od soje pirjaniti i dalje kuvati sa paradajzom i začinskim biljem, dok ne omešaju. Sočivo i vitamin R dodati. Sipati u kalup i još 30 minuta peći na temperaturi od 180°C. Servirati sa svežom salatom.

61. Paštetice od prosa i bundevinog semena

sastojci:

4 šolje skuvanog proса (1 šolja proса + 4 šolje vode)
1 šolja skuvanog integralnog pirinčа
1/4 šolje kašu-oraha, samlevenih
1 čajna kašičica soli, 2 čajne kašičice žalfije
1 šolja samlevenih bundevinih semenki
3 supene kašike maslaca od kikirikija
1 velika glavica crnog luka sitno iseckana

PRIPREMA:

Sve sastojke izmešati. Kašikom staviti gomilice u pleh i spoljoštiti ih. Peći na temperaturi od 180°C 40 minuta. Servirati tople ili hladne. Mogu se zamrznuti.

62. Popečci od proса za sladokusce

sastojci 1:

2/3 šolje soje potopljene u 3 šolje vode

1/2 šolje vode

1 srednja glavica crnog luka

1/2 šolje ispečenih i samlevenih semenki od bundeve

3 supene kašike ovsenih pahuljica

1/2 šolje samlevenog pasulja

sastojci 2:

1 1/2 šolje skuvanog prosa, toplog
1/4 šolje suncokretovog semena
1 šolja mrvica sa začinima
1/2 šolje iseckanih badema
1/2 čajne kašičice soli, malo samlevene žalfije

PRIPREMA:

Iscedeđenu soju sa vodom usuti u mikser (voda treba da pokrije soju). Dodati ostale sastojke i miksati. Dobijenu masu pomešati sa sastojcima 2 i 5-10 minuta pustiti da odstoji. Praviti popečke. Uvaljati ih u mrvice i peći na plehu na srednjoj temperaturi oko 40 minuta. (osnovni recept za proso: 1/2 šolje prosa u 2 šolje vode i 1/2 čajne kašičice soli kuvati oko 45 minuta)

63. Popečci od sočiva

sastojci:

1/4 šolje crnog luka sitno iseckanog
1/2 šolje celera iseckanog
malo belog luka
2 šolje skuvanog sočiva
2 šolje mrvica sa začinima ili
1/2 šolje preostalog pirea od krompira + 1 čajna kašičica samlevene žalfije
1/2 šolje oraha ili pekan-oraha, sitno iseckanih

PRIPREMA:

Crni luk, celer i beli luk sa malo vode pirjaniti, sve dok ne omekšaju. Dodati ostale sastojke i pustiti da odstoje 5 minuta. Dodati mleko od oraha ili vodu, da bi se dobila prava gustina za oblikovanje popečaka. Peći na srednjoj temperaturi 20 minuta, okrenuti ih i dalje peći 20 minuta. Ukusni su i na hlebu kao sendviči sa zelenom salatom i dr.

64. Pečenica od leblebija

sastojci:

2 šolje skuvane leblebije (=3/4 šolje suve)

2 šolje skuvanog integralnog pirinča

1 šolja mrvica od integralnog brašna

1/2 šolje crnog luka

1/2 šolje "mesa" od paradajza

1/2 čajne kašičice bosiljka

1 čajna kašičica oregana

2 supene kašike sosa od soje

2 supene kašike iseckanog peršunovog lišća

PRIPREMA:

"Meso" paradajza, sos od soje i peršunovo lišće zagrejati 5-10 minuta. Zdrobiti leblebiju viljuškom ili tučkom. Ne mora da se napravi fini pire, može da ostane i krupnije. Sve sastojke pomešati i načiniti pečenicu. Otkriveno peći na temperaturi od 180°C 45 minuta.

65. Pašteta od badema

sastojci:

1/2 šolje badema (ili semenja kao što je susam)

1/2 šolje suncokretovog semena

1/2 šolje leblebije ili soje (preko noći potopiti u 1/2 šolje vode)

1 šolja vrele vode

1 šolja ovsenih pahuljica

1/2 šolje sitno iseckanog celera

1 čajna kašičica soli

1 čajna kašičica majorana

1 glavica luka sitno iseckanog

1 šolja mrvica sa začinima

PRIPREMA:

1. Leblebiju sa malo sveže vode izmiksirati da bude kremasta. Bademe ili semenje grubo iseći.
2. Sve sastojke zajedno pomešati i pustiti da odstoje nekoliko minuta. Peći u kalupu za hleb na srednjoj temperaturi 45-60 minuta. Dobija se tvrda masa.

66. Popečci od soje

sastojci:

1/2 šolje suve soje

1 šolja vode

1/2 šolje sitno isečenih oraha

1 srednja glavica crnog luka

1 šolja ovsenih pahuljica

1 šolja celera

1/2 čajne kašičice soli

1 konzerva šparagli

PRIPREMA:

1. Preko noći potopiti soju u 3 šolje vode; ocediti i izmiksati sa jednom šoljom vode, dok se ne dobije fina masa. Sipati u šerpu.
2. Ovsene pahuljice dodati, i pustiti da odstoji 10 minuta.
3. Dodati ostale sastojke i dobro izmešati.
4. Oblikovati popečke (ili pečenicu na ravnom kalupu za nabujak) i na plehu 20-30 minuta peći na temperaturi od 175°C dok ne dobije tamnozlatastu boju. Servirati uz omiljeni sos i salatu.

67. Popečci od pasulja i zobenih pahuljica

sastojci:

- 1 1/2 šolja skuvanog tamno crvenog kidni pasulja (2/3 suvog sa 1
čajnom kašičicom žalfije skuvati)
1 šolja ovsenih pahuljica
1/2 šolje iseckanih oraha
1 glavica sitno iseckanog crnog luka
1/2 čajne kašičice žalfije, samlevene
1/2 čajne kašičice soli

PRIPREMA:

1. Pasulj tučkom isitniti, dok ne postane gusta smesa. Ako je suviše suva dodati vode iz pasulja.
2. Pomešati sve sastojke i pustiti da odstoje 10 minuta. Praviti popečke.
3. Otklopljeno peći 30 minuta na temperaturi od 180°C. Posle 15 minuta okrenuti ih.

68. Jednostavan hamburger od ovsa

sastojci:

- 5 šolja vode
1 lovoroš list
1 čajna kašičica začina C
malo sosa od soje
4 1/2 šolje ovsenih pahuljica
1 srednja glavica crnog luka, iseckana
1 1/2 čajna kašičica belog luka u prahu ili 2-3 iseckana češnja
3/4 šolje iseckanih oraha, ili pekan-oraha

PRIPREMA:

1. Vodu sa začinima, lovorošim listom i sosom od soje dovesti do ključanja, prebaciti na najnižu toplotu i dodati ovsene pahuljice. Ostaviti da se 5 minuta hlađi. Ukloniti lovoroš list.
2. Ostale sastojke dodati i sve dobro promešati.

3. Oblikovati hamburgere (paštete) i peći 45 minuta na temperaturi od 200°C.
4. Servirati sa kremom od suncokretovog semena (recept 81) i peršunovim lišćem. Dobija se oko 20 hamburgera, paštetica. Sa ovim odgovara krompir u ljsuci i presna mrkva.

69. Popečci od tofuia i ovsa

sastojci:

- 2 šolje tvrdog tofuia
1/2 šolje sitno iseckanog celera
1/2 šolje sitno iseckanog crnog luka
1 čajna kašičica začina C, ili bolje začina (recept 86)
2 šolje skuvane prekrupe od ovsa
1 supena kašika sojinog brašna
3 supene kašike skroba strelastog korena

PRIPREMA:

Sve sastojke izmešati, praviti popečke i peći na plehu 20-30 minuta na srednjoj temperaturi. Okrenuti ih jedanput (eventualno otkriti, ali tada duže peći).

70. Vekna od zobenih pahuljica

sastojci:

- 1 šolja ovsenih pahuljica
1 1/2 čajna kašičica "mesa" od paradajza
1/2 šolje kaše od kikirikija
2 velike glavice crnog luka sitno iseckanog
peršunov list sitno iseckan
1 čajna kašičica soli
2 čajne kašičice začinskog bilja !

PRIPREMA:

1. Kašu od kikirikija sa 1/4 vode mešati da postane gusta kaša.
2. Meso paradajza i začinsko bilje zagrejati.
3. Preliti ovsene pahuljice i pustiti 5 minuta da se odmori.
4. Pomešati sa svim ostalim sastojcima i oblikovati veknu.
5. Peći na plehu 30 minuta na srednjoj temperaturi.

71. Popečci od plavog patlidžana

sastojci:

- 1 plavi patlidžan iseckan na kockice
1/2 šolje pšeničnih kliza
1/2 šolje samlevenih oraha
1/2 šolje iseckanih začina
1/2 šolje mrvice
1/2 šolje finih ovsenih pahuljica
1/2 čajne kašičice soli
1/2 čajne kašičice belog luka u prahu

PRIPREMA:

Plavi patlidžan kuvati u slanoj vodi, sve dok ne omekša, i praviti pire. Dodati ostale sastojke i pustiti da malo odstope, se upiju vlagu. U teflonskom tiganju peći, dok ne dobije zlatastu boju. Servirati sa sosom.

72. Pečenje od kikirikija

sastojci:

- 500 g sirovog kikirikija iseckati
500 g skuvanog krompira, kao pire
2 srednje glavice crnog luka
2 paradajza izmišljana u pire
1 šolja mrvice
soli za začinjavanje

PRIPREMA:

Pirjaniti crni luk u malo vode. Pomešati sve sastojke i 1 sat peći na srednjoj temperaturi. Toplo ili hladno servirati sa salatom.

73. Princes paštete

sastojci:

- 2 šolje skuvanog pirinča
- 2 šolje mrvica od integralog brašna
- 1 struk celera, sitno iseckan
- 2 glavice crnog luka sitno isečenih
so za začinjavanje
- 3/4 šolje mleka od oraha ili soje
- 1 čajna kašićica samlevene žalfije
- 2 supene kašike sosa od soje
peršunov list
- 1/2 šolje sitno isečenih oraha
- susam za posipanje

PRIPREMA:

Celer i crni luk sa žalfijom pirjaniti u malo vode. Pomešati sve sastojke i staviti ih u jednu veliku šerpu ili oblikovati veknu i staviti u pleh. Sve to posuti susamom. Oko pola sata peći dok ne porumeni. Servirati sa sosom i svežom salatom.

74. Vegetarijanski sos

sastojci:

1 krompir
1 glavica crnog luka
1/4 šolje mrkog sočiva, sirovog
3 šolje vode, sos od povrća ili sok od paradajza
2 čajne kašičice sosa od soje
1/2 šolje kašičice začinskog bilja ili belog luka

PRIPREMA:

Crni luk i krompir iseći na kockice. Sve sastojke pomešati i 1 sat pustiti da se tiho kuvaju ili kuvati u ekspres loncu 15 minuta. Izmiksati mikserom sve dok se masa ne zgusne. Eventualno nadoknadno začiniti. Pre serviranja ponovo zagrejati. Može da se jede sa popećcima ili na hlebu.

75. Sos od pečuraka

sastojci:

1/3 šolje kešu-oraha
1 šolja meko skuvanog pirinča
oko 1 čajne kašičice soli sa začinima
3 supene kašike kukuruznog skroba
1 glavica crnog luka
oko 1/3 šolje soka od limuna
1/4 čajne kašičice belog luka u prahu
1/4 čajne kašičice aleve paprike
250 g pečuraka isečenih na listiće

PRIPREMA:

Od svih sastojaka (osim pečuraka) u mikseru sa dovoljno vode napraviti gusti, glatki pire. Staviti u dublji sud, zagrejati do ključanja i dodati pečurke.

76. Sos od kašu-oraha

sastojci:

2 šolje vode
1/4 šolje jezgra kešu-oraha ili drugih vrsta oraha
1/4 šolje brašna
1/2 čajne kašičice soli belog luka
1 čajna kašičica belog luka u prahu
1 čajna kašičica crnog luka u prahu
1 veza svežeg začinskog bilja

PRIPREMA:

Sve sastojke, osim začinskog bilja, fino izmiksati. Kuvati na srednjoj temperaturi, sve dok se ne zgusne. Stalno mešati. Isitnjeno začinsko bilje dodati i 10 minuta dalje kuvati na blagoj vatri. U mikrotalasnoj pećnici peći samo 5 minuta. Još jedanput promešati i služiti.

77. Mrki sos od začina

sastojci:

4 šolje vode
1 krompir
1 glavica crnog luka
1 stabljika celera
1/8 čajne kašičice majčine dušice
1/8 čajne kašičice žalfije
1/8 čajne kašičice belog luka u prahu
2 supene kašike sosa od soje
100 g šampinjona

PRIPREMA:

Sve, osim pečuraka, skuvati. Mikserom pretvoriti u kašu. Tome dodati šampinjone i zgusnuti sos sa malo skroba strelastog korena. Na tihoj vatri kuvati sve dok se pečurke skuvaju.

78. Čatni od paradajza

sastojci:

- 2 zrela paradajza, sitno iseckana
- 1 mala glavica crnog luka, sitno iseckana
- 1/2 čajne kašičice bosiljka
- 1 čajna kašičica soli sa celerom
- 5 urmi, sitno iseckanih
- 1 supena kašika limunovog soka

PRIPREMA:

Sve sastojke kuvati oko 15 minuta.

*Chutney (čatni) indijska turšija- smesa od začina i voća.

79. Sos od paradajza

sastojci:

- 3 velika paradajza
- 350 ml soka od paradajza
- 1 velika glavica crnog luka
- začini
- 1/2 čajne kašičice soli
- 2 supene kašike pšeničnog integralnog brašna
- 1 čajna kašičica meda

PRIPREMA:

Sve sastojke izmiksati u kašu, a posle toga kratko kuvati.

80. Sos od paradajza prijatnog ukusa

sastojci:

2 velika zrela paradajza
1 glavica crnog luka
1/2 čajne kašičice bosiljka
1/2 čajne kašičice soli
1/2 čajne kašičice mirodije
5 urmi
1 supena kašika soka od limuna
1/2 šolje soka od paradajza

PRIPREMA:

Urme potopiti u malo vode, dok ne omešaju. Staviti sve sastojke u mikser i mešati sve dok se ne dobije kašasta masa. Kuvati 10 do 15 minuta u mikrotalasnoj pećnici ili 25 do 30 minuta na štednjaku, sve dok se sos ne zgusne. Servirati na hleb, pirinač ili popečke ili kao podlogu za pice.

81. Krem od suncokretovog semena

sastojci:

1 2/3 šolje suncokretovog semena
1 2/3 šolje vode
1 čajna kašičica soli
po mogućnosti začina za salatu
1/3 šolje soka od limuna
1/2 čajne kašičice belog luka u prahu
1 čajna kašičica crnog luka u prahu

PRIPREMA:

Sve sastojke obraditi mikserom. Veoma ukusan uz krompir u ljusci ili kao majonez u salati od krompira ili kupusa. Varijanta: začiniti renom.

82. Začin od paradajza i limuna

sastojci:

- 2 šolje skuvanog paradajza, oljuštenog i izmiksanog
1 šolja soka od limuna
1 šolja soka od ananasa
1/2 čajne kašičice soli
1 šolja iseckanog peršuna
1 1/2 šolja iseckanog crnog luka
1 češanj belog luka, presovanog

PRIPREMA:

Sve sastojke obraditi mikserom i ostaviti na hladnom.

83. Tartar sos

sastojci:

- 1 šolja majoneza od tofua (recept 84)
1 supena kašika iseckanog crnog luka
1 supena kašika zelene paprike
1 supena kašika peršuna
1 supena kašika svežih krastavaca
1 supena kašika maslina
soli, aleve paprike i mirođije

PRIPREMA:

Sve sastojke mikserom obraditi u pire, dok se ne dobije fini krem

84. Majonez od tofua

sastojci:

- 4 šolje tofua
1 1/2 šolja vode
34 supene kašike granulata crnog luka
1/2 supene kašike soli sa belim lukom
1 1/4 supene kašike svežeg soka od limuna

PRIPREMA:

Sve sastojke mikserom obraditi u pire, ostaviti na hladnom.

85. Kisela pavlaka

sastojci:

- 1 šolja rashlađenog sojinog mleka II koncentrata (recept 14)
3/4 čajne kašičice soli
1/2 iseckanog, malog češnja belog luka
1-2 čajne kašičice soka od limuna
isecaknog peršuna

PRIPREMA:

Prva tri sastojka mutiti mikserom. Da bi se masa zgusnula, dodati sok od limuna. Umešati iseckani peršun ili neko drugo sveže začinsko bilje. Veoma dobro prija sa barenim krompirom.

86. Domaći začin

sastojci:

- 1/3 šolje integralnog brašna, dekstriran u suvom tiganju
1 čajna kašičica aleve paprike
1 čajna kašičica crnog luka u prahu
3/4 čajne kašičice soli
1/2 čajne kašičice žalfije
1/2 čajne kašičice celerove soli
1/2 čajne kašičice majčine dudice
1/2 čajne kašičice belog luka u prahu
14 čajne kašičice majorana
1 supena kašika peršuna

PRIPREMA:

Sve sastojke obrađivati mikserom 2 do 3 sekunde. Čuvati u sudu koji je hermetički zatvoren.

Sadržaj:

	Broj recepta
Nabujak od breskve i ječma za doručak	1
Nabujak od voća i pirinča za doručak	2
Musli	3
Kremasti musli	4
Izvrsni Birherovi musli	5
Granola	6
Topli doručak od žitarica	7
Slatki nabujak	8
Jelo od ovsa	9
Izvrsno proso	10
Kremasti pirinač sa voćem	11
Rskave jabuke	12
Jednostavno sojino mleko I	13
Sojino mleko II- koncentrat	14
Sojino mleko II	15
šejk od sojinog mleka	16
Slatka pavlaka	17
Sladoled od soje	18
Rskave kajsije	19
Mleko od kešu-oraha	20
Pavlaka od kašu-oraha	21
Vafel sa suncokretovim semenom	22
Vafel od više žitarica	23
Vafel od soje i ovса	24
Kem od jagoda	25
Zlatna naslada	26
Krem od borovnica	27
Namaz od nauta (Leblebija)	28
Namaz od povrća i kikirikija	29
Namaz od kikirikija	30
Maslac od badema	31
Marmelada od kikirikija i ananasa	32
Marmelada od jabuka	33
Marmelada od smokava	34

Marmelada od šljiva	35
Marmelada od badema i urmi	36
Marmelada od ananasa i kajsija	37
Marmelada od jabuka i kajsija	38
Francuski »quiche« sa crnim lukom	39
Kora za paštete	39a
Prženi pirinač	40
Musaka	41
Pizza	42
Sir za pizzu	43
Lazanja sa tikvicama i spanaćem	44
Sir za lazanje	45
Rezanci sa paradajzom	46
Makaroni sa kašu-orahom sosom od paprika	47
Gratinirani krompir	48
Carska Leblebjija	49
Nabujak od pasulja	50
Pasulj i pirinač-pečen	51
Pilav sa sočivom i maslinama	52
Prsten od sočiva	53
Pikantni lima-pasulj	54
Kidni-pasulj	55
Pasulj sa crnim okcetom začinjen majoranom	56
Jelo od pasulja sorte »berlotti«	57
Knedle od oraha i šampinjona u sosu	58
Ćuftice od spanaća i sira	59
Zdrav kolač od sočiva	60
Paštetice od prosa i bundevinog semena	61
Popečci od prosa za sladokusce	62
Popečci od sočiva	63
Pečenica od leblebjija	64
Paštete od badema	65
Popečci od soje	66
Popečci od pasulja i ovsenih pahuljica	67
Jednostavan hamburger od ovsa	68
Popečci od tofua i ovsa	69
Vekna od ovsenih pahuljica	70