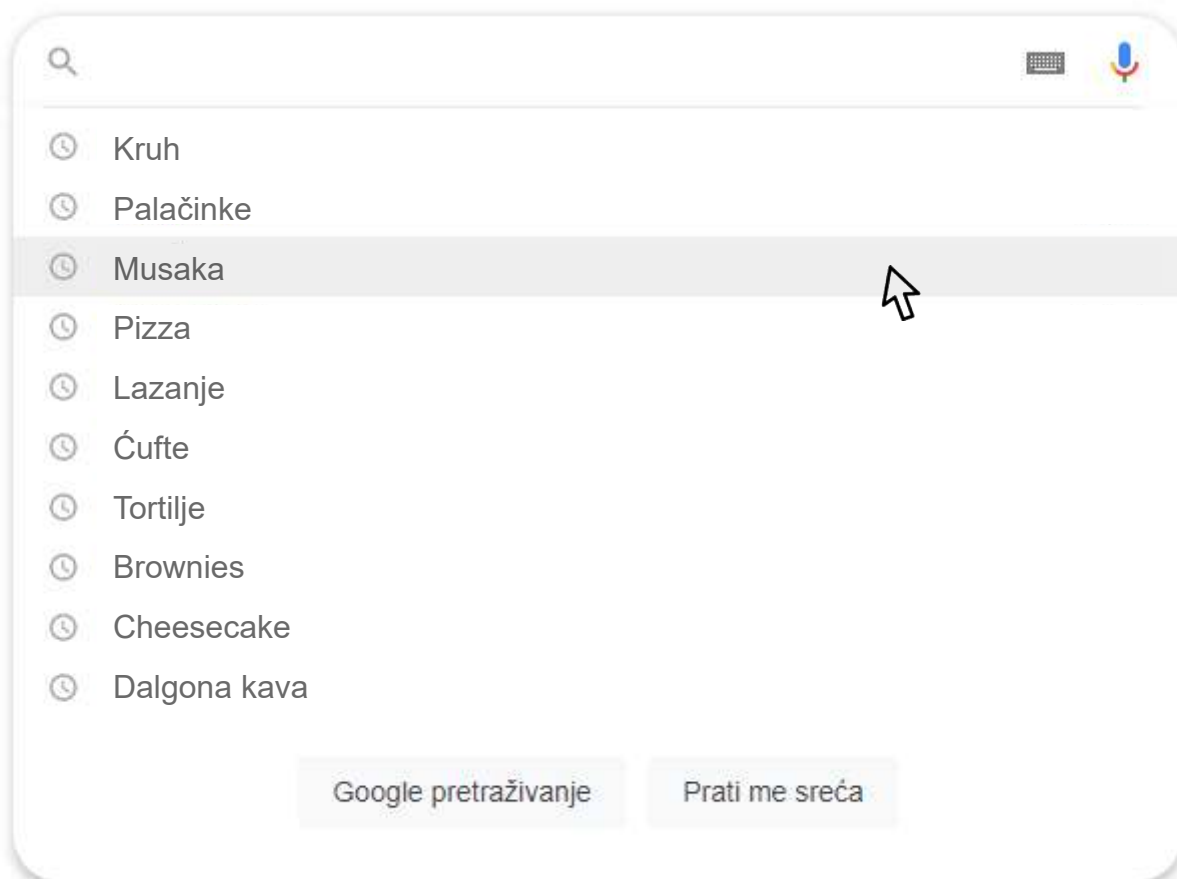




# Najguglanija jela 2020.

- U VEGANSKOM RUHU -

# Najguglanija jela



Kao i svake godine dosad, na Googleu se mogu pronaći najtraženiji recepti tijekom cijele godine. Mijesilo se kruh, pripremalo tortilje i peklo browniese.

Ali za kraj ove godine i početak nove, mi vam predlažemo da svoja omiljena jela pripremite na malo drugačiji, a za sve bolji način - bolji za vaše zdravlje, životinje koje volimo i planet koji trebamo.

Pripremite jela iz ove kuharice i uživajte u okusima koji oduševljavaju i mirisima koji će vam još dugo ostati u sjećanju. Obogatit ćete svoj stol jelima koja ne zahtijevaju nikakvo odricanje, čuvaju životinje i planet, ma jednostavno mijenjaju svijet!

**Dobar tek!**

**Recepti i fotografije: Prijatelji životinja (Ines Kolenko, Anita Petrović, Aleta Mrđenović, Adri Mrniaux, Nikolina Čunko i Sanja Puškaš)**





# Pizza

## Sastojci za tijesto:

35 g pšeničnog glatkog brašna  
15 g integralnog brašna  
1 kvasac u prahu (7g)  
1 čajna žličica soli  
5 jušnih žlica vode

## Sastojci za pizzu:

150 g kukuruza  
150 g šampinjona  
1 zeleni feferon  
1 luk  
3 češnja češnjaka  
rikola po želji  
1 rajčica  
250 ml sosa od rajčice  
150 g veganskog sira  
začini po želji

## Priprema za tijesto:

1. Promiješajte brašno, kvasac, sol i vodu dok se tijesto ne poveže.
2. Mijesite dok ne postane glatko.
3. Pustite da se tijesto digne (ostavite pokriveno na toplom 20 minuta).

## Priprema za pizzu:

1. Posudu za pečenje (35 x 25 cm) namažite maslinovim uljem i zagrijte pećnicu na 180.
2. Stavite tijesto u posudu i razvaljajte na veličinu posude.
3. Na tijesto ravnomjerno razmažite umak od rajčice; zatim dodajte kukuruz, šampinjone, papriku, luk, češnjak, feferon, rikolu, naribajte veganski sir te dodajte začine po želji.
4. Pecite 20-ak minuta.



# Lazanje

## Sastojci:

250 g mljevenog svježeg seitana  
1 luk  
1 žemlja  
2 konzerve oguljenih rajčica (pelati)  
1 čili papričica  
kim, origano, sol, papar  
1 češanj češnjaka  
tijesto za lasanje

## Sastojci za bešamel:

125 ml ulja  
50 g glatkog brašna  
oko 1 l sojinog mlijeka  
sol, papar, muškatni oraščić

## Sastojci za veganski parmezan:

1 šalica delikatesnog kvasca u pahuljicama  
½ šalice badema  
½ žličice soli  
češnjak u prahu

## Priprema za bešamel:

1. Ugrijte ulje, dodajte brašno i napravite svijetlu zapršku.
2. Dolijte toliko sojinog mlijeka da nastane gusti umak kada mješavina zakuha.
3. Začinite solju, paprom i muškatnim oraščićem.

## Priprema:

1. Žemlju namočite u vodi, iscijedite, pomiješajte s mljevenim seitanom, usitnjenim kimom, zdrobljenim češnjakom, origanom, sitno narezanim lukom, solju, paprom i sitno narezanom čili papričicom te kratko pržite.
2. Dodajte rajčice i kuhajte tako dugo dok se ne zgusne.
3. Vatrostalnu ili neku drugu posudu namažite margarinom i naizmjenice punite slojem bešamela, tijestom za lasanje (ako je potrebno tijesto prvo prokuhajte) i smjesom seitana i rajčica.
4. Zadnji sloj trebao bi biti bešamel.
5. Pospite veganskim parmezanom.
6. Pecite u pećnici 30 minuta na srednjoj temperaturi, dok ne dobije zlatno-smeđu boju.

## Priprema za veganski parmezan:

Sve sastojke sameljite u fini prah i čuvajte u staklenci u hladnjaku.



# Ćufte

## Sastojci:

100 g bulgura  
100 g sojinih ljuspica  
2 luka  
1 glavica češnjaka  
4 žlice maslinovog ulja  
20 g korijena celera  
1 mrkva  
2 žlice koncentrata rajčice  
2 žlice soja umaka  
100 ml vina po želji  
1 l povrtnog temeljca  
100 ml umaka od rajčice  
3 žlice zobenih pahuljica  
5 žlica pšeničnog glutena  
200 g riže  
stručak svježeg peršina  
začini po želji

## Priprema:

1. Luk, češnjak, celer i mrkvu fino nasjeckajte i dinstajte na ulju.
2. Lagano posolite i kad se povrće zaprži, podlijte s 200 ml temeljca.
3. Kada temeljac ispari, dodajte koncentrat rajčice, vino, soja umak, bulgur i sojine ljuspice.
4. Sve dobro promiješajte i kratko pržite.
5. Začinite po vašem ukusu.
6. U još toplu smjesu dodajte zobene pahuljice, pšenični gluten, nasjeckani peršin i rižu.
7. Dobro promiješajte i ostavite da se ohladi i da gluten sve lijepo poveže.
8. Oblikujte kuglice i pržite na ulju dok ne poprime boju.
9. Poslužite uz pire ili prilog po želji.



# Tortilje

## Sastojci:

2 velike tortilje  
2-3 žlice biljne majoneze  
1 žličica ulja  
100 g dimljenog tofua  
2 mlada luka  
1/2 paprike babure  
1 portabella šampinjon  
(može i obični šampinjoni)  
5 šparoga  
1/2 srednje mrkve  
1 komadić crvenog zelja  
1/3 salatnog krastavca  
Začini:  
ljuta dimljena paprika, sol,  
papar, češnjak u granulama

\* Umjesto šparoga možete koristiti drugo sezonsko povrće po želji i/ili npr. kukuruz i mahunarke iz konzerve.

## Priprema:

1. Dimljeni tofu nasjeckajte na kockice, papriku na rezance, a bijele dijelove mladog luka na kolutiće.
2. Zagrijte na tavi ulje pa prvo malo popržite dimljeni tofu, a zatim dodajte luk i papriku.
3. Pirjajte povremeno miješajući, a za to vrijeme narežite portabella šampinjon i šparoge.
4. Kad paprika i luk malo uhvate boju, ubacite portabella šampinjon i začine te promiješajte.
5. Pirjajte poklopljeno dok pripremate svježi dio povrća.
6. Nasjeckajte zeleni dio mladog luka na kolutiće, crveno zelje na rezance, krastavac na kockice, a mrkvu naribajte nožem za guljenje krumpira.
7. Kad portabella šampinjon dovoljno omekša, ubacite šparoge pa pirjajte još minutu-dvije.
8. Izvadite pirjano povrće iz tave pa na istoj tavi zagrijte tortilje prema naputku na pakiranju.
9. Zagrijane tortilje premažite biljnom majonezom, napunite pirjanim i svježim povrćem i zarolajte.



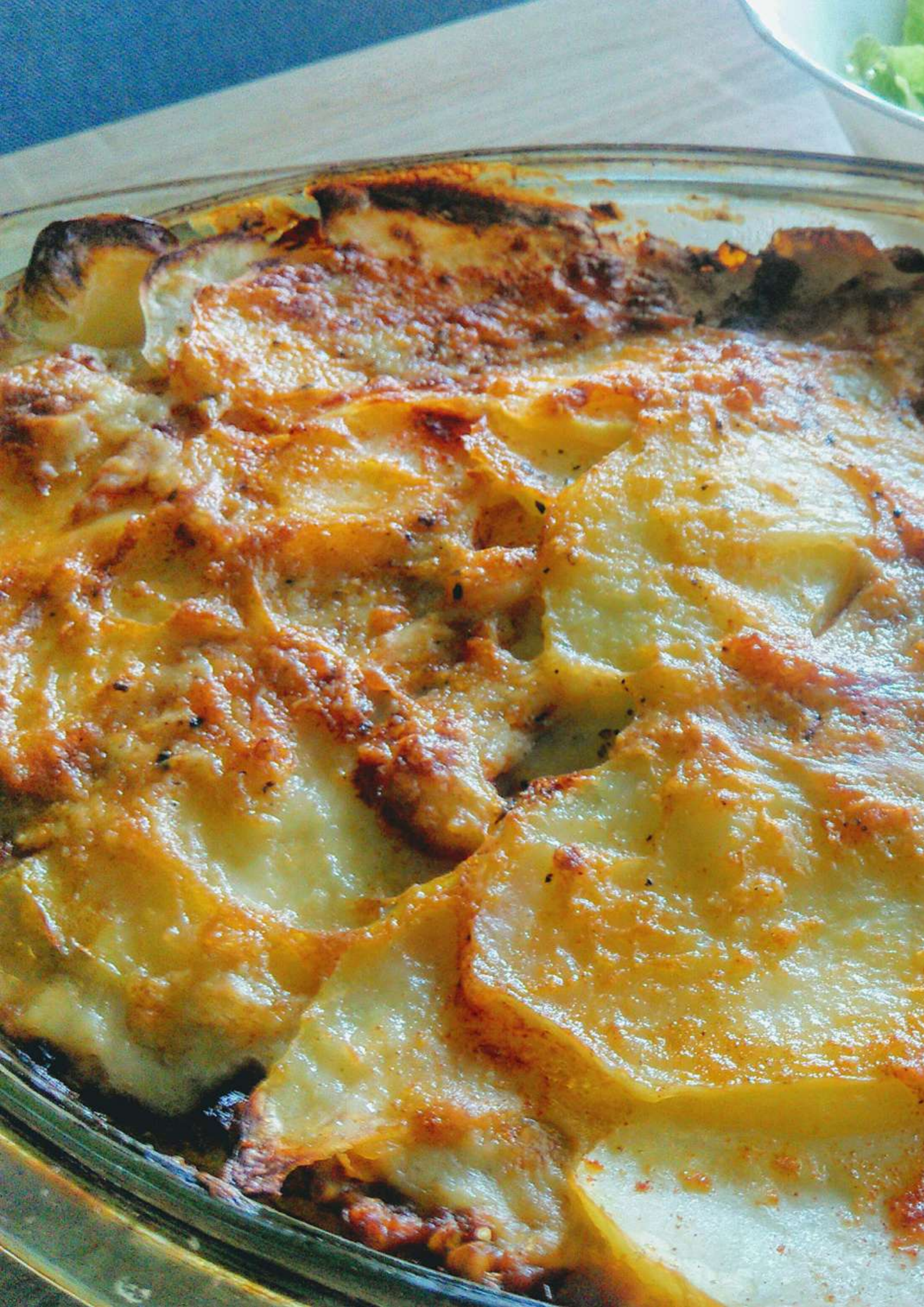
# Kukuruzni kruh

## Sastojci:

2 šalice grubo mljevenog  
kukuruznog brašna  
2 šalice prokuhane vode  
1 žličica morske soli  
1 žličica kukuruznog ulja  
1 šalica crnog pšeničnog brašna  
lješnjaci

## Priprema:

1. Kukuruzno brašno poparite s prokuhanom vodom.
2. Pomiješajte sol, ulje i pšenično brašno te dodajte poparenom brašnu.
3. Dodajte vodu i napravite gustu smjesu.
4. Izlijte u lim za pečenje i pecite 30-40 minuta u zagrijanoj pećnici na 180°C.
5. Po želji, tijestu prije pečenja možete dodati nasjeckane pržene lješnjake.



# Musaka

## Sastojci:

1 veća tikvica  
2 veća krumpira  
5 gljiva  
1/2 luka  
1 žlica koncentrata rajčice  
1 žlica maslinovog ulja  
350 g umaka od rajčice  
1 šalica zelene leće  
1 žličica mljevene paprike  
sol po želji  
papar po želji  
veganski umak od “sira”

## Sastojci za veganski umak od „sira”:

1 veći krumpir  
1 mrkva  
1 šalica indijskih oraščića  
(namočenih)  
2 žlice prehrambenog kvasca  
1 žličica kurkume u prahu  
1 žličica luka u prahu  
1 žličica senfa  
1 žličica soka od limuna  
1/2 šalice biljnog mlijeka

## Priprema:

1. Prvo pripremite umak od sira tako da u posudu s indijskim oraščićima ulijete vodu i ostavite ih 30 minuta da se namaču.
2. Za to vrijeme u lonac stavite kuhati vodu, očistite krumpir i mrkvu, nasjeckajte na manje komadiće i ubacite u lonac s vodom.
3. Kuhajte 10 minuta ili dok povrće ne omekša.
4. Nakon što je povrće kuhano, izvadite ga iz vode i pustite da se ohladi (oko 10 minuta).
5. Procijedite indijske oraščice i stavite ih u blender; dodajte kuhano povrće, prehrambeni kvasac, kurkumu u prahu, senf, luk u prahu, sok od limuna, biljno mlijeko te sol i papar po želji.
6. Blendajte 2 minute ili dok umak ne postane kremast.
7. U lonac s vodom stavite kuhati zelenu leću (otprilike 20 minuta).
8. Za to vrijeme nasjeckajte tikvicu i krumpir na tanke kolutiće, a luk i gljive na kockice.
9. Na zagrijanu tavu stavite maslinovo ulje, luk i gljive te pirajte 5 minuta.
10. Nakon toga dodajte mljevenu papriku, sol i papar po želji, koncentrat rajčice i umak od rajčice (oko 300 g jer će ostatak trebati za podlogu).
11. Kuhajte 5 minuta i dodajte zelenu leću koju ste prethodno procijedili.
12. Promiješajte i smjesu ostavite sa strane da se hladi.
13. Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.
14. Sada kada je sve spremno, u posudu za pečenje stavite ostatak umaka od rajčice, preko položite kolutiće tikvice i krumpira, na to stavite pola smjese umaka od rajčice i zelene leće te prelijte polovicom umaka od sira.
15. Cijeli postupak ponovite još jednom (tikvice, krumpir, umak od rajčice te umak od sira).
16. Stavite peći na 180 stupnjeva 30 minuta.
17. Kada je musaka pečena, izvadite je i ostavite 10 minuta da se malo ohladi.



# Palacinke

## Sastojci:

300 g tamnog ili integralnog  
brašna  
½ žličice praška za pecivo  
vanilin šećer ili ekstrakt vanilije  
(po želji)  
sojino mlijeko (ili neko drugo  
biljno mlijeko)

## Priprema:

1. U zdjeli pomiješajte brašno i prašak za pecivo.
2. Dodajte vanilin šećer i mlijeko.
3. Gusto tijesto za palačinke ispecite na tavi.
4. Palačinke nadjenite najdražim džemom ili čokoladom.

# MEAT THE FUTURE

How Cultivating Meat Can Save the World

MEAT THE FUTURE

NICOLAAS  
PARK



# *Cheesecake* s višnjama

## Sastojci:

150 g mljevenih oreo keksa  
ili *Petit Beurre* keksa, ali bez  
maslaca  
50 g kokosovog, bademovog,  
lješnjakovog ulja ili veganskog  
biljnog margarina  
staklenka kompota od višanja  
6 žlica agavinog ili rižinog sirupa  
4 žlice kukuruznog gustina  
500 g svježeg tofua  
korica i sok jednog limuna

## Priprema:

1. Mljevene kekse izmiješajte s otopljenim margarinom po izboru i utisnite na papir kalupa za pečenje u pećnici.
2. Stavite u blender tofu, sok i ribanu koricu limuna, sirup i 2 žlice gustina te dobro izmiješajte.
3. Smjesu prelijte preko podloge koja se 10 minuta pekla na 160°C, a onda pecite još 25 minuta.
4. Ocijedite sok od višanja iz kompota u posudu i kada lagano zakipi dodajte 2 žlice razmućenog gustina i 2 žlice sladila.
5. Maknite posudu u stranu i lagano miješajući dodajte višnje.
6. Kada se krema ohladi, dodajte preljev od višanja.



# *Brownies*

## **Sastojci:**

1 1/2 šalice lješnjaka  
1/2 šalice sirovog kakao praha  
1/3 šalice kokosovog brašna  
1 1/2 žličica cimeta  
1 žličica vanilije (nije obavezno)  
2 šalice grubo nasjeckanih  
datulja

## **Sastojci za glazuru:**

1/2 šalice sirovog kakao praha  
1/2 šalice sirupa od agave  
1 žlica sirovog kokosovog ulja  
1 žličica vanilije

## **Priprema:**

1. Sameljite u multipraktiku lješnjake, kakao, kokos i cimet pa dodajte datulje i 1/4 šalice vode.
2. Dodajte vaniliju i miksajte.
3. Za glazuru umutite sve sastojke dok ne dobijete glatku smjesu (ako je previše gusta, dodajte malo sirupa od agave, a ako je previše rijetka, dodajte malo kakao praha).
4. Pritisnite smjesu u kalup, na vrh stavite glazuru i ostavite u hladnjaku 1 sat.
5. Prije posluživanja izrežite na kockice.



# *Dalgona* kava

## Sastojci:

2 čajne žličice instant kave  
2 čajne žličice šećera  
2 čajne žličice vruće vode  
biljno mlijeko po želji  
kockice leda po želji

## Priprema:

1. Pomiješajte 2 čajne žličice instant kave s 2 čajne žličice šećera i 2 čajne žličice vruće vode.
2. Zatim 'istucite' ovu mješavinu pjenjačem sve dok ne postane gusta, debela i konkretna, svijetlo smeđe boje.
3. Ostavite je sa strane i za to vrijeme napunite šalicu ili čašu s nekoliko kockica leda i biljnim mlijekom.
4. Naposljetku u šalicu ili čašu, u koju je prethodno stavljen led i biljno mlijeko, ulijte mješavinu instant kave, šećera i vode.