



MALA VEGETARIJANSKA DELAVNICA

1. DEL

Kaj bomo skuhali?

Polnozrnat žemljice

NAMAZI

Namaz iz soje in čičerke
Skutni namaz z orehi
Zeliščni namaz s sirom in sončničnimi semeni
Gobov namaz
Namaz z jajčevci
Zeleni namaz

SOLATE

Motovilec z mungo fižolom in kalčki
Krompir s prekajenim tofujem
Jajčevci v solati
Cous cousova solata z zelenjavo
Radič s pečenim tofujem in pomarančo
Solata s kislim zeljem

RECEPTI IN POSTOPEK DELA POSAMEZNIH JEDI

Polnozrnat žemljice

Sestavine:

2 kg moke (mešanica - ajdova, koruzna, ječmenova, pirina, bela in črna pšenična)
30 dag sadnih muslijev
20 dag mešanice ajdove in prosene kaše
20 dag mešanice semen (sončnice, lan, bučnice, sezam)
3 kocke kvasa
malo soli
malo olja, kisa
žlička sladkorja
malo sode bikarbone
malo pecilnega praška
topla voda

Postopek dela:

Mešanico ajdove in prosene kaše skuhaj po navodilu (približno 15 minut). Sadne muslije popari z vrelo vodo in pusti, da nabreknejo. Z malo tople vode, sladkorjem, kvasom in žlico moke umešaj kvasec in pusti, da naraste. V posodo pripravi preostalo moko, jo po obronku soli, dodaj sodo in pecilni prašek. Ko kvasec naraste, ga stresi v jamico, ki si jo naredil na sredini moke, dodaj malo olja ter zalij s toplo (ne vročo!) vodo, ki si ji dodal malo kisa. Dodaj kuhani kaši, muslije, semena. Zamesi voljno testo, »preklofaj« s kuhlalnico in pusti da na toplem vzhaja. Premesi. Oblikuj žemljice, z nožem zareži polovici položi na pomaščen (margarina) pekač in pusti,

da ponovno vzhajajo. V ogreti pečici jih peči približno 30 min na 180 °C - 200 °C. Na sredini peke jih premaži z malo margarine.

1. PAR

Namaz iz soje in čičerke

Sestavine:

30 dag suhe čičerke
20 dag suhe rumene soje
1 velika rdeča čebula
2 stroka česna
žlica gorčice
4 kisle kumarice
sladka rdeča paprika v prahu
curry
1 žlica tahini paste
lovorjev list
listi bazilike
malo drobnjaka
malo peteršilja
popper, sol

Postopek dela:

Čez noč namoči skupaj sojo in čičerko, dodaj lovorov list ter ju v osoljeni vodi skuhaj do mehkega. V loncu na pritisk 30 min, sicer pa od 50 - 60 min. Skuhanim stročnicam odlij vodo, malo jo prihrani, stresi v multipraktik, dodaj prepraženo čebulo in česen ter ostale sestavine. Če je pregosto, dolij še malo vode v kateri so se kuhale stročnice. Daj v posodo, pokrij in ohladi v hladilniku. Okrasi z narezanim peteršiljem in baziliko.

Motovilec z mungo fižolom (zelena soja) in kalčki

Sestavine:

200 g motovilca
200 g suhega mungo fižola
bučno olje
kis
sol
1 zavitek poljubnih kalčkov

Postopek dela:

Očiščenemu, opranemu ter osušenemu motovilcu primešaj kuhan, rahlo osoljen mungo fižol, nato še vse sestavine, rahlo premešaj in postreži.

2. PAR

Skutni namaz z orehi

Sestavine:

500 g skute
2 dl kisle smetane
1 žlica majoneze
100 g drobno narezanega pora
100 g narezanih orehov
1 narezan paradižnik
nekaj orehovih jedrc za okras
sol

Postopek dela:

Vse sestavine premešajte in okrasite s celimi orehovimi jedrci. Postavite v hladilnik.

Krompir s prekajenim tofujem

800 g krompirja
10 mladih čebulic - vloženi v kisu
1 žlica majoneze
3 žlice gostega smetanovega jogurta
1 žlica gorčice
1 zavitek prekajenega tofuja
3 vložene kisle kumarice
1 žlica sesekljanega peteršilja

Marinada:

olivno olje
kis
česen
gorčica
sol
popper

Postopek dela:

Krompir nareži na kocke in ga 15 minut kuhaj v slani vodi da se zmehča, nato ga odcedi. Pazi, da se krompir ne razkuha. Še toplega stresi v skledo. Dodaj prepolovljene čebulice, na kocke narezane kumarice, na kocke narezan tofu in marinado ter vse skupaj zmešaj. Dodaj majonezo in jogurt ter pazljivo premešaj.

Prezeni v servirno skledo in potresi s peteršiljem ali z drobnjakom ali kakšnim drugim svežim sezonskim zeliščem.

3. PAR

Zeliščni namaz s sirom in sončničnimi semeni

Sestavine:

160 g sončničnih semen
3 žlice gostega smetanovega jogurta
2 stroka česna
1 žlička narezanega peteršilja
1 žlička narezane bazilike ali ščepec suhe bazilike
70 g naribanega trdega sira

Postopek dela:

Sončnična semena nad ognjem »na suho« prepraži na majhnem ognju. Dodaj nekaj »brizgov« sojine omake in malo soli. Nato semena grobo zmelji. Mleta semena zmešaj z jogurtom, naribanim sirom in strtim česnom. Pred postrežbo namaz potrosi s peteršiljem in baziliko ter sončničnimi semeni. Postreži s polnozrnatim kruhom.

Jajčevci v solati

Sestavine:

2 velika jajčevca
sol
deviško olivno olje
balzamični kis
8 velikih strokov česna
2 zvrhani žlici peteršilja
žlica drobnjaka
2 zvrhani žlici bazilike
popper po okusu

Postopek dela:

Jajčevce operi, jih nareži na 1-1,5 cm debele kolute, jih močno posoli in pusti stati v cedilu pol ure. Nato dobro popivnaj izločeno tekočino in jajčevce speci na rahlo namaščenem namiznem žaru ali ponvi. Zelišča in česen nasekljaj in zmešaj z 0,5 dl olivnega olja in 4 žlicami kisa. Rezine jajčevcev nalagaj v posodo v plasteh, vsako plast premaži s polivko in malo popraj. V hladilniku naj stoji vsaj 1 uro. Solata je okusna tudi, če jo pripravimo iz bučk.

4. PAR

Gobov namaz

Sestavine:

250 g šampinjonov
1 rdečo čebulo čebule
2 stroka česna
40 g masla
1 žlica paradižnikovega pireja
1 žlica kisle smetane
1 žlica majoneze
malo peteršilja
sol, poper

Postopek dela:

Šampinjone opereš, narežeš in zmelješ v sekljalniku (bolj na grobo). Na olju prepražiš drobno narezano čebulo, dodaš nasekljan česen, gobe, sol, poper ter na rahlem ognju pražiš.....tekočina mora izpareti. Dodaš paradižnikov pire, kisko smetano, majonezo, drobno narezan peteršilj, premešaš in odstaviš, še dosoliš - po potrebi...namaz spraviš v hladilnik. Zraven ponudiš popečene kruhke (lahko so koruzni), kisle kumarice, redkvico ...

Cous cousova solata z zelenjavo

Sestavine:

25 dag cous cousa
3 mlade čebule
20 dag paradižnika češnjevca
1 rdeča paprika
nekaj lističev mete
malo peteršilja
olivno olje
limona
poper
sol

Postopek dela:

Cous cous skuhaš po navodilu z vrečke. Čebulice očisti in nareži na kolesca. Papriko nareži na tenke trakove, paradižnike prereži. Zelenjavo zmešaj z ohlajenim cous cousom. Dodaj nasekljan peteršilj in meto ter začini z oljem, limoninim sokom, s soljo in poprom.

5. PAR

Namaz z jajčevci

Sestavine:

2 lepa, srednje velika jajčevca
peteršilj
česen
popper
sol
olivno olje
1 žličko gostega jogurta

Postopek dela:

Oba jajčevca z lupino vred peci v pečici na peki papirju 1 uro. Nato ju malo ohladi, olupi in pretlači z vilico, dodaj ostale sestavine. Namazu rečejo tudi »kaviar revnih«.

Radič s pečenim tofujem in pomarančo

Sestavine:

1 zavitek tofuja
2 žlici moke
sol
15 dag šampinjonov
3 glavice različnega radiča
4 pomaranče
balzamični kis
1 žlička gorčice
olivno olje
popper

Postopek dela:

Tofu nareži na pol cm debele rezine in posoli. Rezine tofuja pomokaj ter dobro opeci na malo olivnega olja. Pečenega nareži na tenke rezance. Radič operi in nareži na trakove. Pomaranče olupi, razdeli na krljce, razreži na manjše koščke, odstrani čim več bele kože. Šampinjone očisti in nareži na lističe. Pomarančne krljce, šampinjone in radič zmešaj. Nekaj žlic olja in balzamičnega kisa razžvrkljaj, dodaj sol, popper in gorčico ter prelij solato. Premešaj.

6. PAR

Zeleni namaz

Sestavine:

1 zavitek tofuja oz. sojinega sira
2 žlici drobno sesekljanega pora ali čebule
3 žlice drobno sesekljanega peteršilja
sol
5 žlic bučnega olja
bučna semena
popper

Postopek dela:

Tofu pretlačimo s paličnim mešalnikom ali z vilicami. V prvem primeru bo postala masa res kremasta in ne bo treba dodajati veziva, kot sta smetana ali avokado. Dodamo vse druge sestavine in dobro premešamo. Okrasimo z nekaj bučnimi semeni. Namažemo po narezanih kruhkih ali postrežemo v skodelici. Namaz je primeren tudi za ljudi, ki ne smejo uživati mlečnih izdelkov. Tofu je naprodaj v skoraj vseh trgovinah. Je beljakovinska hrana in odlično služi kot nadomestek mesa. Če želimo, ga lahko nadomestimo s skuto!

Solata iz kislega zelja

Sestavine

500 g kislega zelja
2 jabolki
4 žlice rozin
2 žlici olivnega ali bučnega olja
1 limona

Postopek dela:

Eno jabolko olupite, očistite in spasirajte s paličnim mešalnikom. V kašo za 1/2 ure namočite rozine. Drugo jabolko narežite na kocke in pokapajte z limoninim sokom. Vse sestavine dodajte kislemu zelju in previdno premešajte.

DODATEK

Različni solatni preliv

- Gorčični preliv:
 - 4 žlice vinskega kisa
 - ščepec sveže zmletega popra
 - 1 žlica gorčice
 - 5 žlic olivnega olja
 - 2 žlici pekoče (čili) omake po okusu
 - 2 žlici drobno nasekljane kreše ali drobnjaka ali kapucinčka po okusu
 - sol po okusu
- Odišavljeni preliv:
 - 5 žlic belega kisa
 - 2 stroka strtega česna
 - pol žličke origana
 - pol žličke bazilike
 - pol žličke koprca
 - 1 žlica limoninega soka
 - 5 žlic olivnega olja
 - 1 žlica nastrganega hrena po okusu
 - sol
- Majonezni preliv:
 - 3 žlice majoneze
 - 3 žlice nastrganega hrena
 - ščepec soli
 - 2 žlici zelo suhega vina
 - 2 žlici zeliščnega kisa
- Preliv:
 - 30 dag kisle smetane
 - 30 dag jogurta - trdega
 - začimbe (peteršilj, bazilika, curry, chili)

Osnove za namaze

Vsaka osnovo najprej primerno udrobižimo, torej zmeljemo ali zmečkamo v čimbolj homogeno maso. Nato jo s postopnim dodajanjem vode zmešamo v gosto zmes, vmešamo še začimbne in druge dodatke, nato pa namaz enostavno namažemo na kruh ali zelenjavo. Ni odveč opomba, da namaze po možnosti pripravljamo iz ekološko pridelanih sestavin, saj tako ustvarimo hrano z največjo močjo.

Albuminska skuta je pripravljena iz sirotke, mlečni izdelek, ki ga navadno prodajajo kot skuto, pa ni nič drugega kot mlad sir. Za pripravo namazov je enako uporabna tako skuta kot tudi "skuta"; v

vsakem primeru ju z vodo gladko umešamo, da nastane gosta zmes. Podobno pripravimo tofu, tako da ga najprej dobro zmečkamo in zatem z vodo umešamo v gosto kremasto zmes.

Raznolika in pestro aromatična zgodba zase so mleti oreški, torej orehi, lešniki, mandlji, brazilski orehi, indijski oreški, nepražene pistacije, makadamije in praženi, vendar nesoljeni arašidi. Najenostavneje jih zmeljemo z močnejšim električnim mlinčkom ali pa po starem, v mlinčku na ročni pogon. Zmlete oreške in vodo postopoma umešamo v gosto kremasto zmes. Ker se čez nekaj minut še bolj zgosti, jo lahko razredčimo s še nekaj vode, da bo spet kremasta.

Enako pripravimo zmleta semena. V poštev pridejo sončnična, bučna, sezamova in konopljena semena ter pinjole. Oluščena sončnična semena lahko najprej nakalimo in jih zatem zmeljemo. V trgovinah z zdravo hrano je naprodaj moka iz konopljenih semen, tako da je pol dela že opravljenega, saj jo le zmešamo z vodo, da postane kremasta. Enako velja za tahini (sezamovo maslo).

Zelo primerna osnova za pripravo namazov so tudi kuhane stročnice, bodisi le namočene čez noč bodisi nakaljene. Izbiramo med fižolom različnih vrst, lečo, čičerko, grahom in sojo, v prid raznolikosti pa postopoma preizkusimo vse. Namočena ali nakaljena semena skuhamo, vodo pa shranimo. Kuhane stročnice zmeljemo v multipraktiku, mesoreznici ali v sokovniku, ki omogoča mletje oreškov in kuhane hrane. Nato jih z dodatkom dela vode, v kateri so se kuhale, zmešamo v kremasto zmes.

Zelišča, začimbe in mešanice za namaze

Namaze navadno pripravljamo z eno vrsto zelišč ali kvečjemu mešanico dveh do treh. Enako velja za začimbe. Sveža zelišča čim drobneje narežemo ali pa jih skupaj z dodatkom nekaj vode s paličnim mešalnikom zmešamo v kašo. Suha zelišča zdrobimo.

Namaze pripravimo vnaprej ali na zalogo, saj se arome šele čez nekaj ur razširijo tudi po osnovi. Pripravljene namaze lahko vsaj nekaj dni hranimo v zaprti posodi v hladilniku, medtem ko se namazi z dodatkom čemaža, česna in drugih lukov ohranijo več tednov.

Vsako osnovo med mešanjem ali kasneje ob dodatku aromatičnih sestavin po okusu solimo; soli naj bo raje manj kot več.

Navedene količine veljajo za pol kilograma osnove.

- sesekljana čebula in 1 dl bučnega olja,
- velik ščep sesekljanega čemaža in 1 dl oljčnega olja,
- 4 do 5 strokov strtega česna in hladno stisnjeno olje po okusu,
- žlica sladke rdeče paprike, žlička popra in ščep sesekljanega peteršilja,
- 1 do 2 žlici začimbne mešanice za kari,
- žlica zdrobljenega suhega luštreka ali ščep sesekljanega svežega,
- 1/2 skodelice nakaljenih semen gorčice, redkve in podobne pikantne zelenjave,
- žlica zmletega šetraja, 1/2 sesekljanega čebule in 1 dl oljčnega olja,
- čim drobneje zrezana srednje velika sveža paprika, pretlačen paradižnik, ščep sesekljanega bazilike, 1 dl oljčnega olja,
- žlica sesekljanega svežega ingverja in 1 dl svetlega sezamovega olja.

In še in še...

Jej malo, jej dobro!

Avtor: Suzana Plut

Šentjernej, 2009