

Večernji list

**Pripremite omiljena jela u ukusnoj
veganskoj verziji i neodoljive
slastice bez jaja**



**USKRSNA
VEGANSKA
KUHARICA**

Pripremite moderna, ukusna jela s tradicionalnim štihom koja slave život

Podrijetlo riječi Uskrs u staroslavenskom je glagolu koji je značio „rasti” i „razvijati se”. Postoje mnogi načini kako proslaviti Uskrs i obilježiti tradiciju, a da se pritom razvijamo i rastemo. Biti suosjećajan prema svim bićima s kojima dijelimo planet danas je potpuno lako, a u kuharici koju su priredili Večernji list i Prijatelji životinja možete pronaći brojne iskušane i jednostavne recepte za pripremu jela bez jaja, mesa i mlijeka, za što ne trebate biti posebno vješti. Proslavite Uskrs tako da i izborom jela pomognete životinjama, okolišu i svojem zdravlju. Uskrs možete proslaviti i ostalim suosjećajnim gestama.

U crkvu na blagoslov možete odnijeti namirnice biljnog podrijetla. Ne koristite kokošja jaja za bojenje, nego plastična ili drvena koja su izdržljivija, ljepša i trajna. Za uskrсни objed iskušajte recepte iz kuharice koja je pred vama i pripremite moderna, ukusna jela s tradicionalnim štihom koja uistinu slave život.

Impresum: glavni urednik Večernjeg lista Dražen Klarić, prilog pripremila Snježana Črnjević, grafika Zrinka Butorac, fotografije Shutterstock, GettyImages, recepti i fotografije Prijatelji životinja (Adri Mrniaux, Ivana Surjan Mitrović, Anita Petrović, Marija Mladenović), uprava Andrea Borošić, Renato Ivanuš



Suosjećanje
prema živim
bićima vidi se i na
blagdanskom
stolu

2/3



USKRSNI POKLON

Ne kupujte kuniće,
patkice ili piliće
za poklon

Od sojinih ljuspica i zobeni pahuljica pripremite ukusne veganske kobasice, a tofu "obučen" u kukuruzne pahuljice i sezam zapecite u pećnici

Uskrsne kobasice

SASTOJCI:

- 2 šalice glutenskog brašna
- 1 šalica zobeni pahuljica
- 1 šalica sojinih ljuspica
- 2 šalice tople vode
- ½ šalice ulja
- 2 žlice soli
- 2 žlice češnjaka u prahu ili svježeg usitnjenog
- 3 žlice slatke crvene paprike ili dimljene slatke paprike
- ostali začini prema želji

PRIPREMA:

Promiješajte glutensko brašno, zobene pahuljice

i sojine ljuspice. U 2 šalice tople vode otopite začine i prelijte suhu smjesu zajedno s uljem. Dobro promiješajte u kompaktnu smjesu. Oblikujte kobasice prema želji i čvrsto ih umotajte u plastičnu prozirnu foliju te zavežite krajeve folije. Zakuhaite vodu sa soli i na laganoj vatri kuhajte kobasice. Nakon sat vremena ugassite vatru i ostavite kobasice u vodi dok se voda sasvim ne ohladi.

Super hrskavi tofu

SASTOJCI:

- 200 g tvrdog tofua
- Za smjesu za pohanje tofua:

- žlica senfa
- malo brašna (oko 16 g)
- malo vode
- začini: origano, papar, sol, kurkuma, dimljena paprika, ljuta mljevena paprika
- sok pola limuna

Za umakanje nakon smjese za pohanje:

- 2 šake usitnjenih kukuruznih pahuljica
- malo krušnih mrvica
- sezam

PRIPREMA:

Pomiješajte u posudi sastojke za smjesu za pohanje tako da vam bude gusto kao smjesa za palačinke ili malo rjeđe. Tofu dobro iscijedite i osušite u krpi te narežite na ploškice širine jednog centimetra. Tofu najprije umočite u smjesu za pohanje, a zatim u promiješanu smjesu usitnjenih kukuruznih pahuljica, krušnih mrvica i sezama. Pecite u pećnici na 230 °C. Za vrijeme pečenja okrenite nekoliko puta. Poslužite toplo uz pečene krumpire i umak prema želji.

ČUVANJE:

Kobasice spremljene u hladnjaku mogu se koristiti desetak dana



GlobalDate
utvrdio je da 70
posto populacije
smanjuje
potrošnju mesa

4/5



PEČENO U PEĆNICI

Hrskavi tofu iz pećnice
možete poslužiti uz pečene
krumpire i umak prema želji

USKRSNA VEGANSKA KUCHARICA

Smjesa kuhanog slanutka i miso paste za pripremu uskrsne šunkice, a izlomite li je u listiće možete ih pohati, marinirati po želji ili peći na roštilju



Slanutkova šunkica

SASTOJCI:

- 2 šalice/300 g kuhanog slanutka (mora biti hladan)
- 1 šalica/225 ml aquafabe, odnosno vode iz konzerve

slanutka (možete je zamijeniti juhom od povrća ili vodom)

- 2 žlice/30 ml biljnog ulja
- 2 žlice/35 g bijele miso paste
- 1,5 žličica soli/10 g soli
- 1 žlica/12 g luka u prahu
- 2 žličice/6 g češnjaka u

prahu

- 1 žličica jabučnog octa
- 1 i 3/4 šalice/255 g glutenskog brašna

PRIPREMA:

Izmjerite sve sastojke osim glutenskog brašna. Miješajte ih u blenderu velikom

**Na stolu ništa ne
manjka, ali nema
namirnica
životinjskog
podrijetla**

6/7

BILJNI PROTEINI

Slanutak je bogat proteinima, koristi se u pripremi raznih jela, a izvrstan je i za namaze



brzinom dok smjesa ne bude potpuno glatka, oko 2 minute. Izvažite glutensko brašno i dodajte u smjesu sa slanutkom u veliku zdjelu te dobro promiješajte. Ostavite 15–ak minuta kako bi glutensko brašno moglo upiti vlažne sastojke. Tijesto podijelite na dva jednaka dijela. S nastavcima za miješanje tijesta miješajte prvo jedan dio, a zatim drugi dio dok se tijesto ne zagrije, rastegne i postane glatko. To može potrajati do 8 minuta, ovisno o jačini procesora. Normalno je da se smjesa na početku raspada – u tom slučaju samo nastavite s miješanjem i smjesa će se spojiti u veliku loptu. Ako se smjesa previše mrvlji, dodajte još nekoliko žlica tekućine i smjesa će se spojiti.

Smjesu možete mijesiti i rukom, 20–ak minuta. U tom slučaju ne trebate ju odvojiti na dva dijela. Smjesu spojite u veliku kuglu, dvaput omotajte plastičnom prozirnom folijom, dobro zavežite čvoriće na krajevima i kuhajte u vodi sat vremena. Izvadite iz folije, ohladite i

poslužite kao šunkicu. Ako želite od smjese napraviti zamjenu za svinjetinu, ohlađenu podijelite na dva dijela. Zatim trgajte prstima na manje vlaknaste komadiće. Dodatno ohladite u hladnjaku i postupajte s komadićima kao s mesom (marinirajte pa pržite, pohajte, roštiljajte).

MISO PASTA

Fermentirana pasta od soje bogata je mineralima i vitaminima



Uživajte u kajgani bez jaja obogaćenoj prženim povrćem, a od tofua, kuhanog krumpira i mrkve možete ispeći vegansko 'jaje na oko'

Kajgana od tofua

SASTOJCI:

- oko 200 g svježeg tofua
- povrće prema želji: rajčica, paprika, mladi ili običan luk, šampinjoni
- crna sol
- malo kurkume ili curryja
- malo vode ili nezaslađena sojina mlijeka
- papar
- maslinovo ulje za prženje
- prema želji prehrambeni delikatesni kvasac

PRIPREMA:

Na malo maslinova ulja popržite sitno nasjeckano povrće. Za to vrijeme izmrvite tofu. Ako je jako suh, dodajte mu malo vode ili sojina mlijeka. Dodajte kurkumu, sol i ostale začine i ubacite u tavu s povrćem. Pržite još minutu, dvije i poslužite. Crna sol ovom jelu daje okus jaja, a kurkuma boju. Ako dodate prehrambeni kvasac, činit će se da unutra ima i sira.



**Zbog povećane
ponude veganskih
zamjena smanjuje
se potražnja
za jajima**

8/9

BILJNA MLIJEKA

Za manje od deset godina mogla bi nadmašiti proizvode od kravljega mlijeka



Vegansko jaje na oko

SASTOJCI:

Za bjelanjak

- 1 kriška tofua rezana po dužini (ne cijediti tofu)
- 1 žličica agar-agara
- sol

Za žumanjak

- manji kuhani bijeli krumpir
- pola manje kuhane mrkve
- malo nezaslađenog biljnog mlijeka (da se lakše pokrene smjesa u blenderu)
- 1 puna žlica nutritivnog kvasca
- vrh žličice dimljene paprike
- malo kurkume
- žličica otopljenog rafiniranog kokosova ulja ili margarina
- sol, papar, crna sol

PRIPREMA:

Za bjelanjak: usitnite u blenderu tofu i agar-agar, dodajte sol i tapioku te sve sjedinite u blenderu.

Smjesa po gustoći treba biti kao za palačinke.

Za žumanjak: usitnite u blenderu sve sastojke osim crne soli u finu gustu smjesu. Zagrijte blago nautlenu tavu na najjače pa snizite temperaturu na srednje jaku. Stavite 2 žlice smjese za bjelanjak, oblikujte da izgleda poput bjelanjka i čekajte da se boja promijeni u zagasitobijelu. Za hrskaviji bjelanjak pojačajte temperaturu, stavite žličicom žumanjak u sredinu i oblikujte ga u krug. Ako želite da žumanjak bude mekši, poklopite tavu poklopcem da se ukuha (ne treba više od 30 sekundi). Tijekom posluživanja pospite crnom solju, prema želji dodajte još soli i papra.



Tjesteninu sa špinatom umočite u jogurt od soje, tortilje premažite kečapom i limunovim sokom pa ih napunite smjesom od graha i kukuruza

Lagana tjestenina s bijelim umakom

SASTOJCI:

- tjestenina po izboru
- jedan manji režanj češnjaka
- od 30 do 40 g špinata
- ulje za prženje
- sol, papar
- 1 jogurt od soje (400 – 500 ml)
- 20 g veganskog sira (parmezan ili tvrdi sir)

PRIPREMA:

Na malo ulja prepržite sitno nasjeckan češnjak. Dodajte nasjeckani špinat i podlijevajte vodom dok se špinat malo ne opusti. Na sve ubacite već skuhanu tjesteninu, začinite paprom i soli te dodajte jogurt i naribani sir. Miješajte dok tekućina ne ispari i dok se sve ne sjedini s tjesteninom. Preko posluženog jela posipajte malo veganskog parmezana ili naribanog tvrdog veganskog sira.



IMA I SIRA: Prije nego što poslužite, po vrhu naribajte veganski sir

- 100 g mladog krumpira
- manja paprika
- 60 g kukuruza
- ulje
- listovi zelene salate
- 25 g dimljenog tofua
- kečap
- majoneza bez jaja
- senf
- ljuti ajvar
- bijeli grah
- sok od rajčice
- malo soka limuna ili limete
- začini: sol, papar, crvena

Povrtne tortilje

SASTOJCI:

- kupovne veganske tortilje
- 1 luk



**Pripremite
poznata jela u
zdravijoj,
veganskoj
varijanti**

10/11

SJEMENKE KONOPLJE

Imaju blagi orašasti okus, obiluju zdravim masnoćama i proteinima



paprika (najbolje dimljena ljuta), slatka paprika, malo origana

PRIPREMA:

Prepecite kupovne tortilje i ubacite ih natrag u vrećicu da bi ostale mekane i savitljive. Prepržite kockice

dimljenog tofua na malo ulja. Ogulite krumpire i pecite ih na 250 °C. Pirjajte luk i papriku pa dodajte malo soka od rajčice, kukuruz i grah te začine. Još malo promiješajte i maknite s vatre. Tortilju premažite ljutim ajvarom i senfom,

poškropite sokom limuna ili limete, dodajte zelenu salatu i smjesu, prema želji pospite sezamom i konopljinim sjemenkama pa dodajte tofu i krumpire te kečap i majonezu. Zamotajte i prerežite na pola.



DA OSTANU MEKANE:

Prepečene tortilje stavite u vrećicu da bi ostale meke i savitljive

Zapecite krumpir i rižu u soku od rajčice, a u kalupu za muffine napravite zeljanice koje se samo tako zovu, jer umjesto zelja u njima se kriju špinat i veganski jogurt

Složenac od krumpira i riže

SASTOJCI:

- 120 g riže
- 1 luk
- 380 g krumpira
- 250 ml soka od rajčice
- ulje
- jedan ili dva režnja sitno nasjeckanog češnjaka
- začini: sol, papar, kurkuma, dimljena paprika, ljuta crvena paprika, slatka crvena paprika, origano

PRIPREMA:

Ulijte u posudu sok od rajčice i isto toliko vode. U to ubacite pola žličice papra, soli, malo kurkume, pola žličice dimljene paprike, malo ljute paprike, malo obične crvene paprike i žličicu origana. Nasjeckajte luk i kratko ga prepržite. Ogulite i narežite krumpir na tanke ploške širine oko 2 mm. Namažite dno keramičke posude uljem, posložite prvi red ploški krumpira pa dodajte



preprženi luk i zalijte pripremljenom smjesom od soka rajčice. Na to dodajte rižu, ponavljajte red po red dok sve ne potrošite. Stavite poklopljeni složenac u prethodno zagrijanu pećnicu na najdonji dio. Pecite oko 45 minuta na 250 °C, otklopite, vilicom probajte je li krumpir omekšao i treba li dolići tekućine. Ponovno poklopite i pecite još dodatnih pola sata. Nakon toga otklopite i pustite da se sve zapeče.

Muffini zeljanice

SASTOJCI:

- dva veganska jogurta od 500 ml
- dvije šake izmrvljenog svježeg tofua
- žličica i pol soli
- žličica papra
- dva veća režnja sitno nasjeckanog češnjaka
- na vrh žličice kurkume
- ½ dl ulja
- dvije šake skuhanog i ocijedenog narezanog

**Začini daju dodatni
okus jelima, a uz
ugodnu aromu
kurkuma daje i
zlatnožutu boju**

12/13

DOK NE PORUMENE:

Pripremljene muffine pecite u pećnici na 200 Celzijevih stupnjeva dok ne porumene

BEZ L-CISTEINA

Za muffine uzmite kore bez l-cisteina te ih koristite i za druge savijače

špinata

- oko 2 dl mineralne
- oko 1 i pol dl sojina mlijeka, 2, 3 žličice limunova soka
- paket i pol kora za pite i savijače od 500 g

PRIPREMA:

Sve sastojke dobro promiješajte. Narežite papir za pečenje na približno jednake kvadratiće, a zatim tako narežite i četiri kore za savijače. U kalup za muffine stavite sloj papira za pečenje pa preko toga jedan narezani kvadratić kore. Pola jednog lista kore umočite u smjesu i stavite u koricu, a potom vrhove koji strše zalijepite i preklopite. Nastavite dok ne nestane smjese ili kora. Od ove smjese ispadne 28 muffina. Pecite na 200 °C dok ne porumene.



Zobene i sojine pahuljice obogatite zdravim sjemenkama, dodajte špinat i bob, pecite popečke uvaljane u krušne mrvice i poslužite uz miješanu salatu

Salata od graha i krumpira

SASTOJCI:

- 4 veća krumpira
- 1 manja konzerva graha
- 1 luk
- sok limuna ili ocat
- sol, papar
- ulje

PRIPREMA:

Krumpir skuhaite u ljusci, ogulite ga, narežite i stavite u tavu na mrvice koje su otpale od pečenja popečaka. Dodajte grah, prepecite, posolite, ohladite i začinite limunom, paprom i uljem.

Popečci od boba i špinata

SASTOJCI:

- dvije žlice zobenih pahuljica
- dvije žlice sojinih ljuskica
- dvije, tri šake skuhanog i očišćenog boba
- jedna šaka skuhanog i



**U Europi se bob
za variva koristio
prije nego što je k
nama iz Amerike
stigao grah**

14/15

BOGATSTVO SJEMENKI Popečke obogaćuju i lanene sjemenke s puno hranjivih tvari i velikom nutritivnom vrijednošću



- ocijeđenog špinata**
- jedna žličica senfa
- dva prstohvata Vegete Natur
- jedan veći režanj sitno nasjeckanog ili protisnutog češnjaka
- pola žličice soli
- pola žličice papra
- šaka suncokretovih sjemenki (stoje u vodi dok se sve ostalo priprema)
- pola žličice kurkume
- žlica lanenih sjemenki ili sjemenki chije
- dvije žličice konopljinih sjemenki
- jedna žlica brašna
- krušne mrvice
- ulje za prženje

PRIPREMA:

Sve sastojke osim boba, špinata i krušnih mrvica pomiješajte s oko 1 dl

ZDJELA ZDRAVLJA:

Uz popečke u kojima je mješavina sjemenki dobro paše salata zakiseljena limunom

vode, treba je polako dodavati. Ostavite minutu. Ako je smjesa pretvrda, dodajte još vode. Ostavite da stoji nekoliko minuta. Za to vrijeme vilicom dobro zgnječiti bob u pire pa ga dodajte zajedno sa špinatom u smjesu. Oblikujte popečke, uvaljajte ih u krušne mrvice i pecite na zagrijanom ulju. Smjesa je za pet popečaka veličine dlana. Poslužite uz salatu od graha i krumpira.



Ukusno varivo bit će još bolje s tostiranim kruhom, a veganska pizza svaki put može imati drukčiji okus, poigrajte se s kombinacijom povrća koje volite

Varivo od kelja, leće i prosa

SASTOJCI:

- glavica luka
- 4 režnja češnjaka
- manje od pola kelja
- 3 krumpira
- šaka, dvije mahuna
- šaka crvene leće
- šaka prosa
- začini: sol, papar, kurkuma, dimljena paprika, ljuta paprika, slatka paprika
- mljeveni lan
- tostirani sezam

PRIPREMA:

Dobro ispirajte luk i češnjak na malo ulja ili vode. Dodajte kelj izrezan na trakice, krumpir, mahune, crvenu leću i proso. Zalijte s malo vode i malo pasirane rajčice pa kuhajte uz povremeno miješanje. Podlijevajte vodom kada se zgusne. Dodajte začine prema želji, a mogu se dodati i mljeveni lan i tostirani sezam. Varivo se može poslužiti



MOŽE BITI I LJUTO

Uz dodatak ljute paprike vaše varivo može imati okus kakav želite

uz tostirani francuski kruh natrljan svježim češnjakom.

Proletna pizza

SASTOJCI:

Za tijesto:

- vrećica suhog kvasca
- žličica šećera
- topla voda
- 350 g brašna (najbolje pola oštro, pola glatko)
- žličica soli
- tri žlice ulja

Za nadjev:

- sok od rajčice
- pola žličice ljutog umaka
- kečap

- umak za roštilj
- origano
- Vegeta Natur
- veganski sir
- povrće i veganske zamjene za meso prema želji

PRIPREMA:

Kvasac pomiješajte sa šećerom i dodajte oko 3 žlice tople vode. Ostavite nekoliko minuta. Posebno pomiješajte brašno, sol i ulje. U brašno sipajte smjesu kvasca i dodajte miješajući 2 dl tople vode. Sve mijesite rukom. Malo zagladite tijesto nauljenom

Sezonsko i
zamrznuto povrće
koje koriste
vegani jeftinije je
od mesa

16/17



rukom, prekrijte mokrom krpom i ostavite sat vremena na toplome. Kada se tijesto udvostruči, premjestite na posudu za pečenje i oblikujte. Na tijesto stavite sok od rajčice, ljuti umak, malo kečapa, umak za roštilj, origano i Vegetu. Razmažite sve žlicom. Na to naribajte veganski sir pa slažite povrće i priloge prema želji (npr. tanko



DIMLJENE KOBASICE

Ako na pizzi želite nešto više od povrća, možete je obogatiti dimljenim veganskim kobasicama

narezane rajčice, polovice minikukuruza, dimljene veganske kobasice, blanširani nasjeckani špinat pomiješan sa sitno nasjeckanim češnjakom i uljem sa začinima, narezane paprika, mladi luk i poriluk, ljute feferone). Sve priloge malo utisnite u tijesto te po vrhu naribajte sir i posipajte origanom. Pecite 20–30 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C.

Od ostatka pire-krumpira pripremite pogačice kojima možete dodati veganski sir, a ako ste više za slatku varijantu, dodajte im šećer i cimet

Juha od špinata

SASTOJCI:

- dva krumpira
- dva režnja češnjaka
- 180 - 200 g svježega špinata
- žlica na suho prženog sezama
- Vegeta Natur Mediteran
- papar
- kurkuma
- žlica prosa
- ulje za prženje
- pržene kockice kruha

PRIPREMA:

Krumpire srednje veličine narežite na sitne kockice i prepržite na malo ulja. Ubacite sjeckani češnjak i pržite još malo s krumpirom. Dodajte vodu, količinu

KOCKICE KRUHA

Uz ovako pripremljenu juhu poslužite kruh koji ste narezali na kockice i kratko prepržili

odredite sami (za gušču ili rjeđu juhu), žličicu Vegete, papar, na vrh žličice kurkume, malo soli i žlicu prosa te kuhajte sve nekoliko minuta. Ubacite svježe oprani špinat i prženi sezam te sve zagrijte još nekoliko minuta. Kada su krumpir i proso raskuhani, maknite s vatre i izmiksajte štapnim mikserom na jako sitno. Poslužite uz pržene kockice kruha.

Krumpir-flute

SASTOJCI:

- Za pire-krumpir:**
- nekoliko većih krumpira
- 1 dl biljnog mlijeka ili vode
- sol i začini prema želji

- veganski margarin ili ulje
Za krumpir-flute:

- brašno
- sol, papar
- lanene sjemenke ili chia
- sezam
- ljute papričice
- malo naribanog veganskog sira

PRIPREMA:

Za pire: skuhaite krumpir dok se ne počne raspadati. Iscijedite vodu i dodajte biljno mlijeko, začine i margarin/ulje te dobro izgnječite. Možete iskoristiti pire-krumpir od dana ranije. Za krumpir-flute: ostatak hladnog pire-krumpira pomiješajte s brašnom. Brašno dodajete dok se ne napravi fino tijesto, ni pretvrdo, ali ni premekano (malo mekše od onoga za njoke). Dodajte sol (bez obzira na to što je pire već posoljen), papar, ljute papričice, sjemenke, sezam i veganski sir. Oblikujte u male popečke i pržite ih na ulju s obje strane dok ne porumene.



Chia sjemenke
pune su vlakana i
antioksidansa, a
mogu se dodati i u
slano i u slatko

18/19



MOGU I NA SLATKO

Izostavite veganski sir i
umjesto začina za slana jela
dodajte šećer i cimet

USKRSNA VEGANSKA KUCHARICA

U popečcima za burger kriju se leća, riža, proso, kvinoja i amarant, a u pecivo uz popečke dodajte veganske umake po želji i sezonsko povrće narezano na kolutiće

Vegeberger

SASTOJCI:

- šaka leće
- šaka bijele riže
- šaka prosa
- šaka kvinoje
- šaka amaranta
- šaka sojinih ljuspica
- 2 žlice lanenih sjemenki ili sjemenki chije
- senf
- kečap ili umak za roštilj
- začini: dimljena paprika, mljevena crvena paprika, sol, papar, kurkuma, češnjak u prahu
- brašno
- krušne mrvice
- ulje za prženje
- sezonsko povrće (rotkvice, mladi luk, rajčica, zelena salata)
- veganski tartar, majoneza, ajvar

PRIPREMA:

Skuhajte leću, rižu, proso, kvinoju i amarant. U posebnoj posudi natopite sojine ljuspice i lanene sjemenke ili sjemenke chije. Nakon 15-ak minuta u

PLAVO, BIJELO I ZELENO

Tri boje čine slovo V, najveća desetmetarska zastava razvijena je upravo u Hrvatskoj, na Maršu za životinje



**Veganska zastava
međunarodni je
simbol rastućeg
veganskog
pokreta**

20/21



BRAŠNO I MRVICE

Prije pečenja pripremljene popečke s jedne i druge strane uvaljajte u brašno i krušne mrvice, bit će hruškaviji

smjesu ljuspica i sjemenki dodajte senf, kečap ili umak za roštilj i začine. Sve pomiješajte s kuhanom lećom, rižom, prosom, kvinojom i amarantom.

Oblikujte popečke veličine dlana i uvaljajte ih s jedne i s druge strane u brašno i krušne mrvice. Pržite u tavi na malo ulja ili na roštilju. Prepržite pecivo za burger

na poklopljenoj tavi, stavite u njega burger i sezonsko povrće te dodajte umake poput veganskog tartara ili majoneze, kečapa, senfa i ajvara.



IDEALAN PRILOG:

Kakav je to burger bez krumpirića, ispecite ih i ocijedite višak ulja

USKRSNA VEGANSKA KUCHARICA

Tijesto koje ste premazali smjesom margarina i mljevenog prženog sezama preklopite tri puta, uvijek na istu stranu, kako biste dobili tanke listiće



ZA POSIPANJE: Prije pečenja pogačice premažite sojinim mlijekom i posipajte sezamom ili kimom

Uskrš je prilika za promjene, odlučite li se za njih, prijavite se na vege izazov

22 / 23

SEZAM

Malene su sjemenke jedan od najstarijih poznatih začina, a bogate su uljima i proteinima



Pogačice sa 'čvarcima'

SASTOJCI:

Za tijesto:

- ½ kg brašna
- 3 dl vode
- 1 žličica soli
- 1 žličica šećera
- 1 kocka kvasca

Za 'čvarke':

- 10 dag sezama
- 25 dag margarina
- 1 žličica soli

Za premaz:

- malo sojina mlijeka
- kim ili sezam

PRIPREMA:

Tijesto: u mlakoj vodi otopite kvasac, sol i šećer pa dodajte brašno i zamijesite glatko tijesto. Kada se tijesto udvostruči, premijesite ga. Nakon što se ponovno udvostruči, razvaljajte na debljinu pola centimetra i premažite 'čvarcima'. Za 'čvarke': sezam pržite na suho na tavi na laganoj vatri do zlaćane boje. Ohladite i sameljite u

blenderu sa žličicom soli. Sezam pomiješajte s margarinom i pjenasto razradite mikserom. Smjesom namažite tijesto i preklopite ga na trećinu. Razvaljajte ga opet pa opet preklopite i tako ukupno tri puta kako biste dobili tanke listiće i kako bi izgledalo lisnato. Preklapajte svaki put na istu stranu. Kalupom ili čašom režite pogačice od tijesta. Premažite ih sojinim mlijekom, pospite sezamom ili kimom i pecite 20-ak minuta na 280 Celzijevih stupnjeva.

Umak od hrena

SASTOJCI:

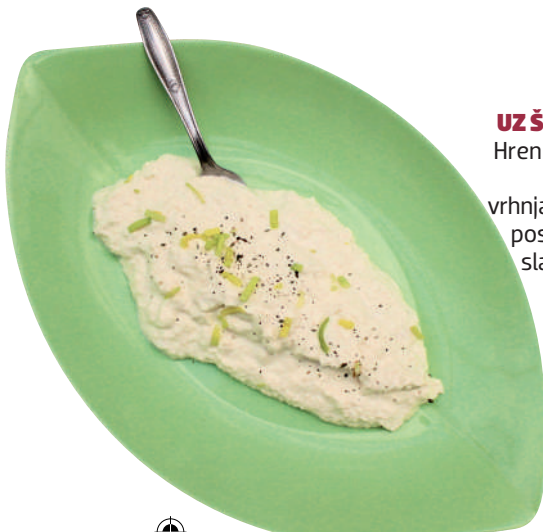
- pola korijena hrena
- sojino vrhnje od 250 ml
- sok pola limuna
- začini: mažuran, vlasac, sol, papar

PRIPREMA:

Hren naribajte pa pomiješajte s ostalim sastojcima. Ostavite da stoji nekoliko sati. Može se poslužiti s veganskim jajetom 'na oko', pečenkam od sejtana, odrescima od sejtana.

UZ ŠUNKICU:

Hren u umaku od sojina vrhnja možete poslužiti i uz slanutkovu šunkicu



Napravite Ledeni vjetar na veganski način, bez jaja, obogatite ga kombinacijom više vrsta voća ili odaberite jedno koje najviše volite

Veganski Ledeni vjetar

SASTOJCI:

Za biskvit:

- 1 šalica neposoljene vode
od slanutka (aquafaba)

- 1 šalica šećera

- 1 žlica octa

- 1,5 šalice brašna

- ½ žličice praška za pecivo

- malo sode bikarbone

- 5 žlica ulja

Za prvu kremu:

- 2 vrećice pudinga od
vanilije

- pola litre veganskog
šlaga

- 3 dl sojina mlijeka

Za drugu kremu:

- pola litre veganskog
šlaga

Voće po izboru (kivi,
banane, breskve, jagode ili
samo jedna vrsta voća, npr.
jagode)

PRIPREMA:

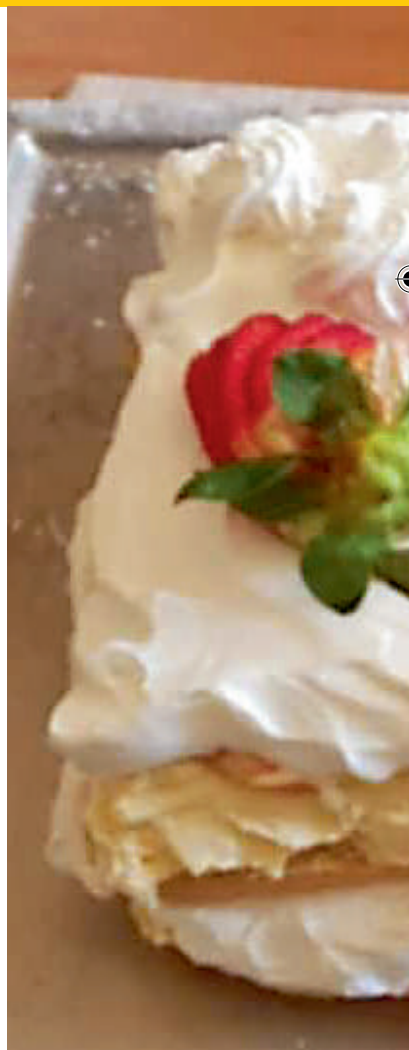
Za biskvit: umutite mikserom aquafabu i šećer u čvrstu pjenu. Dodajte mješavinu od

brašna, praška za pecivo i sode bikarbone. Lagano umiješajte, bez miksera, 5 žlica ulja. Na samom kraju lagano umiješajte i žlicu octa. Sipajte u manji lim za pečenje i pecite oko 30 minuta na 180 °C. Kada se malo ohladi, prerežite biskvit uzduž nožem na 3 jednaka dijela.

Za prvu kremu: puding od vanilije pomiješajte sa šlagom i sojinim mlijekom. Dobro umutite mikserom. Za drugu kremu: umutite veganski šlag. Slažite redom biskvit, prvu kremu, sitno sjeckano voće pa drugu kremu. Sve ponovite dok ne nestane smjese.

MOŽE I BEZ VOĆA

Ledeni vjetar može biti i bez voća tako da se u pola žute kreme stave mljeveni prženi lješnjaci



**I Ledeni vjetar
dokaz je da se baš
svaki recept i
svako jelo može
'veganizirati'**

24/25

SITNO GA NAREŽITE

Voće koje ste odabrali
prije stavljanja na kremu
dobro operite i sitno
nasjeckajte



ORIGINALNI RECEPT:

U originalni recept ide
18 jaja, mlijeko i vrhnje,
u veganskom je sve
zamijenjeno

Nema Uskrsa bez pince, domaćeg slatkog uskrsnog kruha koji svojim mirisom ispunjava dom, a veganska je obojena kurkumom umjesto žumanjcima

Pinca

SASTOJCI:

- 500 g brašna
- 1 vrećica suhog kvasca
- ¼ žličice kurkuma
- prstohvat soli
- 100 g margarina
- korica 1 limuna
- korica 1 naranče
- 5-6 žlica šećera
- 2 dl sojina mlijeka (može i bademovo ili zobeno)
- 2 šake grožđica
- 1 žličica ruma
- biljno mlijeko i 1 žlica šećera za premazivanje

PRIPREMA:

Rastopite margarin. Grožđice potopite u vodi s rumom. U drugoj zdjeli rastopite šećer u sojinom mlijeku. Dodajte sitno naribane korice limuna i naranče. U brašno dodajte kvasac, sol i kurkumu. Malo promiješajte da se kvasac ravnomjerno raspoređi kroz brašno. Zatim dodajte mlijeko i kratko zamijesite. Dodajte i rastopljeni margarin i nastavite mijesiti. Tijesto ostavite na toplom sat

vremena. Ocijediti grožđice i dodajte u tijesto, mijesite da se grožđice ravnomjerno rasporede. Podijelite tijesto na dva dijela, oblikujte dvije kugle, pokrijte krpom i ostavite da se diže još 20 minuta. Zarežite nožem tri ili četiri reza na svakoj pinci. Premažite ih biljnim mlijekom u kojemu ste rastopili žlicu šećera. Pecite 30-40 minuta na 180 °C. Kada ih izvadite iz pećnice, još dok su vruće, premažite ih ponovno kombinacijom mlijeka i šećera, za sjaj.



I tradicionalni kolači mogu se pripremiti bez životinjskih sastojaka

26/27



ŠUMSKE JAGODE

Zbog svojeg posebnog okusa i izgleda još su bolje za ukrašavanje torte

Slatka mala izvrnuta torta

SASTOJCI:

- 125 g šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 dl ulja
- pola soka limete ili limuna (može i naribane korice)
- 1,5 dl sojina ili drugog biljnog mlijeka
- 170 g brašna (ako je smjesa prerijetka dodajte i više)
- pola vrećice praška za pecivo
- prstohvat soli
- oko 300 g jagoda
- veganski šlage

PRIPREMA:

Za biskvit: izmiksajte šećer i vanilin šećer, sok i koricu limuna ili limete i ulje. Dodajte mlijeko i još malo umutite. Nakon toga pomiješajte brašno s praškom za pecivo i prstohvatom soli te sve pomiješajte s prvom izmiksanom smjesom. Dobro izradite da ne bude grudica. Smjesa treba biti

malo gušća od tijesta za palačinke. Podijelite je na dva ili tri dijela (ovisno o veličini kalupa) i pecite svaki pojedinačno, kako središnji dio ne bi ostao sirov. Svaki dio kad stavite u kalup malo poravnajte po sredini mokrim prstima da se ne napuše u sredini prilikom pečenja. Pecite 20 do 30 minuta na oko 180 °C, nakon 20 minuta

provjerite čačalicom je li pečeno. Pričekajte da se biskvit potpuno ohladi i na njega stavite narezane jagode koje su bar pola sata odstojale pošećerene, a možete ih držati i u liker u od jagoda). Preko toga stavite veganski šlag i ukasite jagodama. Smjesu za biskvit možete udvostručiti ako želite veći kolač.



Kinderjaje s igračkama iznenađenja možete i sami napraviti, a uz razne slastice na vašem blagdanskome stolu neka budu i uskrsna gnijezda



Kinderjaje

SASTOJCI:

- 200 g tamne čokolade (bez mlijeka)
- 100 g kakao maslaca
- 50 g maslaca od indijskih oraščića
- 40 g šećera u prahu

PRIPREMA:

Čokoladu narežite na kockice. Rastopite 140 g

NE ZABORAVITE

Prije nego ga zatvorite, u jaje dodajte igračku

tamne čokolade na pari. Kada se čokolada rastopi, maknite s vatre i dodajte ostatak (60 g) čokolade. Miješajte dok se čokolada ne rastopi. Čokoladu ulijte u kalupe za jaja i okrenite ih tako da višak čokolade

iscuri, najbolje u zdjelu s čokoladom da je možemo ponovo koristiti. Nakon toga kalupe stavite na pladanj obložen papirom za pečenje, tako da rub jajeta bude prema dolje, ostavite u frižideru 10 minuta da se čokolada stvrdne. Bijelu čokoladu napravite tako da na pari otopite kakao maslac. Dodajte šećer i maslac od indijskih oraščića. Miješajte dok se ne rastopi i pustite ju da se malo ohladi. Ulijte bijelu čokoladu u polovice jaja napravljenih od tamne čokolade. Izlijte višak bijele čokolade da ostane samo tanki sloj bijele čokolade. Okrenite polovice jaja na pladanj s papirom za pečenje i pustite da se potpuno stvrdne. Kada su polovice jaja čvrste, zagrijte tanjur u pećnici. Jaje zatvorite tako da na nekoliko sekundi prislonite rub polovice jaja na zagrijani tanjur. Tako će se rub poravnati, a čokolada dovoljno otopiti da se jaje zaljepi.

Gnijezda ukasite jajima od badema u obojenim šećernim košuljicama

28/29



Gnijezda od aquafabe

SASTOJCI:

- 120 ml aquafabe (neposoljena voda u kojoj se kuhao slanutak)
- ½ žličice limunova soka (ili jabučnog octa)
- 250 g šećera
- 1 žlica kukuruznog škroba
- blanširani bademi
- fondant bez želatine
- kokosovo brašno
- prehrambene boje

PRIPREMA: Neposoljenu vodu od skuhanog slanutka ohladite u hladnjaku preko noći. Šećer pomiješajte sa škrobom. U aquafabu dodajte limunov sok i miksajte. Kada se dobije lagana pjena, dodajte šećer jednu po jednu žlicu u miksajte na najjačoj brzini. Nastavite miksati dok se šećer ne rastopi, 10 do 15 minuta. Gotovu smjesu stavite u slastičarsku vrećicu s nastavkom do 1 cm širine. Na lim za pečenje

stavite papir za pečenje. Od smjese oblikujte gnijezda, a između njih ostavite 5 cm razmaka jer će u pećnici narasti. Stavite u pećnicu zagrijanu na 100°C i sušite 2 sata. Nakon dva sata ugastite pećnicu i ostavite gnijezda u pećnici još pola sata. Za jaja koristite blanširane bademe koje treba omotati veganskim fondantom i oblikovati jaja. Travu napravite tako da kokosovo brašno obojate zelenom prehrambenom bojom.

Kremu od vanilije pripremite od sojina mlijeka s okusom vanilije, pojačajte ga dodajući ekstrakt, a svečanu tortu ukrasite mljevenim i cijelim lješnjacima

Torta od lješnjaka

SASTOJCI:

Za biskvit:

- 2 pune šake preprženih i samljevenih lješnjaka
- 250 g šećera
- 2 dl ulja
- vrećica, dvije vanilin šećera
- 3 dl sojina mlijeka
- 340 g brašna (najbolje pola oštro, pola glatko)
- 1 vrećica praška za pecivo

Za kremu od vanilije:

- 6 vrhom punih žlica brašna
- 700 ml sojina mlijeka od vanilije

- jedna žličica ekstrakta vanilije
- jedna žličica ekstrakta lješnjaka
- 200 g šećera
- 200 g veganskog margarina za kolače

Za ukrašavanje:

- cijeli lješnjaci
- prženi lješnjaci
- naribana čokolada za kuhanje



**U Hrvatskoj
će se za
vrijeme blagdana
prodati oko 30
milijuna jaja**

30/31



LJEŠNJAK

Mljeveni lješnjaci mogu zamijeniti brašno, a jedu se sirovi, pečeni, posoljeni ili sa šećerom

PRIPREMA:

Za biskvit: šećer pomiješajte s uljem pa dodajte sojino mlijeko i vanilin šećer. Sve izmiksajte. U posebnu zdjelu stavite brašno i prašak za pecivo. To sve umiješajte

u smjesu ulja, šećera i mlijeka. Dodajte samljevene lješnjake. Podijelite smjesu na dva jednaka dijela. Kako biste dobili ravan biskvit za tortu, nakon što ulijete polovicu smjese u nauljeni

i brašnom posuti kalup poravnajte je mokrim prstima, a na pola pečenja probušite vilicom koricu koja se stvorila da se tijesto ispuše pa nastaviti peći. Pecite na 180 stupnjeva 20 do 30 minuta.

Za kremu od vanilije: mlijeko podijelite na dva dijela, jedan od 500 ml i drugi od 200 ml. U 200 ml mlijeka umutite brašno, a ostatak od pola litre kuhajte zajedno sa šećerom uz miješanje. Kada zakipi, dodajte uz stalno miješanje 200 ml mlijeka s umućenim brašnom. Miješajte na laganoj vatri dok se ne zgusne. Kada se zgusne ostavite sa strane dok se ne ohladi. U ohlađeno dodajte jako sitno nasjeckan margarin, još malo ekstrakta vanilije i ekstrakta lješnjaka (od svega po žličicu, dvije). Dobro izmiksajte da ne ostanu grudice. Na tanjur stavite biskvit pa kremu pa ponovite. Ukrasiti prženim lješnjacima, cijelim lješnjacima i naribanom čokoladom.

ZA RAVAN BISKVIT:

Kako bi torta bila ravna, poravnajte površinu kad stavljate u pećnicu

