

50
IDEJA

VEGETARIJANSKA KUHINJA

PRIRODA NA VAŠOJ TRPEZI

PREDJELA, SALATE,
JELA I POSLASTICE
ZA VAŠ ZELENI JELOVNIK

dobra kuhinja

PAN
knjiga

MK
panonia

Čorba od bundeve



15'



45'



4 *

Kcal 252 B 5 M 10



600-700 g bundeve
1 praziluk
1 šargarepa
1 stabljika celera

1 krompir
muškatni oraščić, svež
đumbir, timijan
1 limun

domaći hleb (2 kriške)
supa od povrća (vidi
str. 5)
maslinovo ulje

Sitno nastružemo ko-madić (2-3 cm) svežeg đumbira i pržimo ga 4-5 minuta u šerpi na 2-3 kašike ulja. Dodamo isekanu šargarepu, praziluk i celer, kocke oljuštenog krompira, isečeno meso

bundeve i prstohvat na-struganog muškatnog oraščića i dinstamo oko 20 minuta na blagoj vatri. Potom dodamo kutlaču supe, posolimo i pobere-rimo. Dodamo sok od li-muna, promešamo, pok-

lopimo i polako kuvamo još 20 minuta.

Šerpu sklonimo s vatre, čorbu malo ohladimo i poslužimo je sa kockica-ma preprženog hleba.



Krepka supa



30'+30'



10'



4



Kcal 459 B 11 M 22



domaći hleb (6 kriški)
8 čenova belog luka
oljušteni bademi
2 kriške dinje

2 tikvice
svež bosiljak
pšenične pahuljice (za
ukras)

suvo belo vino
supa od povrća (vidi
str. 5)
maslinovo ulje

Sa 4 kriške hleba odsečemo koricu, stavimo ih u činiju i prelijemo čašom vina, 2 kašike ulja i kutlačom supe. Dodamo oljušten belli luk, šaku iseckanih badema, dinju isečenu na kockice i osta-

vimo da stoji pola sata. Potom sve sameljemo u mikseru, prebacimo u lonac, nalijemo pola litre supe, dodamo oprane i na kocke isečene tikvice, pokrijemo i kuvamo na slaboj vatri oko 15'.

Supu malo ohladimo, ukrasimo listićima bosiljka i pospemo pšeničnim pahuljicama. Kao prilog poslužimo prepržene kockice hleba.



Sendviči sa vrganjima

30'

30'

4 ★

Kcal 445 B 14 M 16



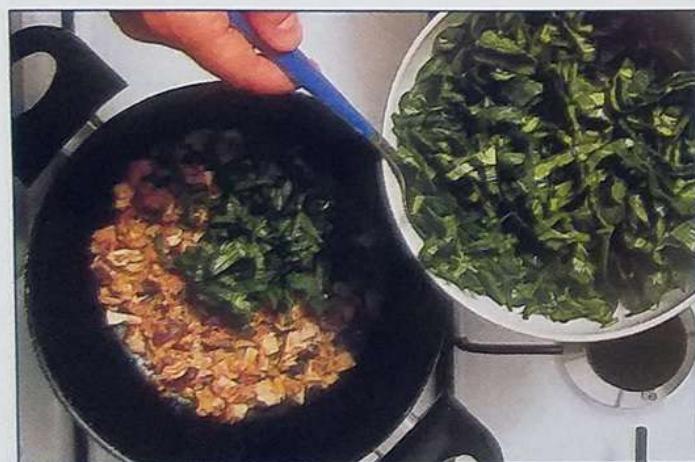
4 kriške hleba
300 g listova mlađe
blitve
3-4 sveža vrganja

1 crni luk
svež đumbir
čubar
1 čen belog luka

2 dl soka od jabuke
2 dl soka od pomo-
randže
maslinovo ulje



1 Crni luk sitno iseckamo i zajedno sa zgnjećenim belim lukom propržimo (4-5') u šerpi na 2 kašike ulja. Dodamo iseckane pečurke i propržimo i njih (2'). Polovinu pečuraka izvadimo iz šerpe i ostavimo po strani.



2 Izvadimo iz šerpe beli luk, a dodamo oprane, ocedene i na trake isećene listove blitve, pa ih pržimo 2-3 minuta.

3 Dodamo sok od jabuke i pomorandže, kašičicu nastruganog đumbira i kašičicu čubra. Posolimo i pobiberimo, pustimo da provri a zatim smanjimo vatru, poklopimo i dinstamo 20 minuta.



4 Smesu u šerpi ohladimo, sameljemo mikserom i namažemo na prepečene i prepolovljene kriške hleba. Na svaku krišku dodamo po kašiku ranije odvojenih pečurki. Sendviče služimo tople.



Pašteta od karfiola



40'



1h 45'

4



Kcal 682 B 24 M 31



2 karfiola
3 čena belog luka
200 g brašna
100 g tofuja

1 paprika (za preliv)
1 krompir
2 tikvice

prženi lešnik
majoran, peršun
maslinovo ulje

I seckamo 2 čena belog luka i propržimo ga na 4 kašike ulja. Dodamo šaku iseckanih lešnika, tikvice isečene na kolutove, oljušten i na kocke isečen krompir i karfiol izdeljen na cvetiće. Pržimo 4-5 minuta, doli-jemo čašu vode, smanji-

mo vatru, poklopimo i dinstamo oko 20 minuta. Dinstano povrće stavimo u mikser, dodamo brašno i tofu, nekoliko kašika ulja, iseckan majoran i peršun i miksiramo dok ne dobijemo gustu sme-su. Oblikujemo je u vek-nu i zavijemo u krpu.

Stavimo je u vatrostalnu posudu i kuvamo na pari oko 1 sat i 15 minuta. Ukrasimo je svežim po-vrćem i poslužimo sa so-som od paprike: papriku operemo, oljuštimo, iz-dinstamo sa uljem i be-lim lukom i samljemo u mikseru.





Punjeni paradajz

Pirinač skuvamo al dente. Paradajz opečemo, odsečemo "poklopce" i izdubimo. Potom ih posolimo, poprskamo sirćetom, okrenemo na opačke i ostavimo da stojí pola sata.



Papriku ispečemo u rerni, oljuštimo i isečemo. Zagledimo sa patlidžanom isečenim na kocke i naredanim belim lukom dinastamo ih u šerpi na 3-4 kašike ulja.

Izdinstanu smesu prebacimo u činiju, dodamo kuvani pirinač, kutlaču kukuruza, kašičicu senfa, iseckanu vezicu peršuna i vlasca, so, biber i kap ulja. Izdubljeni paradajz nadnevamo, pokrijemo "poklopčima" i ukrasimo slaćicom.



		45'		40'	
4 zrela paradajza					
1/2 patlidžana,					
1/2 paprike					
1 čen belog luka					
100 g pirinča					
kukuruz					
senf					
vlasac, peršun					
listovi slaćice (za ukras)					
sirće					
maslinovo ulje					

Kcal 287 B 5 M 11



50
IDEJA

VEGETARIJANSKA KUHINJA

PRIRODA NA VAŠOJ TRPEZI

PREDJELA, SALATE,
JELA I POSLASTICE
ZA VAŠ ZELENI JELOVNIK

dobra kuhinja

PAN
knjiga

MK
panonia