NAMAZI, PAŠTETE, MAJONEZI, PAVLAKE

Za pripremanje slanih namaza, mogu se koristiti različite mahunarke, orašasti plodovi, semenje, različita brašna, ulja i povrće.

MAJONEZ OD SOJE

2 kašike sojinog brašna
voda
prstohvat soli
½ šolje hladno ceđeno ulje

Sojino brašno razmutiti sa pola šolje vode i staviti na laganu vatru da se kuva. Neprestano mešati i dolivati po malo vode kada soja počne da se zgušnjava. Kuvajte desetak minuta.

Ostavite smesu gušću, jer je potrebno da na kraju dodate još neke tečne sastojke. Kada se smesa ohladi, u nju nacedite sok od pola limuna i sipajte ulje. Dodajte so i sve dobro izmutite mikserom ili u blenderu.

Čuvajte u staklenoj tegli u frižideru.

MAJONEZ OD LEBLEBIJE

2 kašike brašna od leblebije
voda
prstohvat soli
½ šolje maslinovog ulja
2 čena belog luka

Kupiti već pečeno zrno leblebije i samleti ga u brašno. Brašno razmutiti sa vodom i postupiti kao u prethodnom receptu. Kada se masa ohladi dodajte so, ulje i beli luk.

PAVLAKA OD TOFU SIRA

250 g tofua
prstohvat morske soli
1/2 šolje mleka od soje
Sok od pola limuna
1/3 šolje hladno ceđenog ulja

Tofu kuvati 5 minuta u ključaloj vodi. Ocediti ga i pomešati sa ostalim sastojcima. Sve zajedno izmešajte u blenderu. Dobi ćete kremastu masu.
Ako želite gušće, stavite manje mleka.

PAVLAKA OD TOFU SIRA

100 g tofu sira
50 g oljuštenih semenki suncokreta
2 kašike limunovog soka
sojino mleko
morska so

Sojino mleko, tofu, suncokret i so pomešati i samleti u blenderu. Staviti na ringlu i kuvati pet minuta. Kada se ohladi, dodati sok od limuna.

NAMAZ SA MIROĐIJOM

Pripremite pavlaku od tofua kako je to objašnjeno u prethodnom receptu. U pavlaku dodajte pola veze iseckane mirođije. Sve dobro izmešajte.

NAMAZ OD TOFU SIRA SA SUSAMOM

200 g tofu sira
1 jogurt od soje
2 kašike susamove soli
1 kašika maslinovog ulja

Kratko prokuvati tofu. Pomešajte tofu, jogurt, maslinovo ulje, susamovu so. Sameljite sastojke u blenderu, postepeno dodavajući jogurt (onoliko koliko želite da vam namaz bude gust).

NAMAZ OD KIKIRIKIJA

100 g kikirikija
sojino mleko
1 kašika tamari soja sosa
morska so
1 kašika susamove soli

Samleti kikiriki, dodati ostale sastojke i sve zajedno izmešati.

NAMAZ OD AVOKADA

1 avokado
1 kašika limunovog soka
prstohvat soli
1 čen belog luka

Oljuštiti avokado, odstraniti košticu i pomešati sa ostalim sastojcioma. Sve dobro samleti u blenderu.

Čuvati u staklenoj tegli u frižideru. Vaš sendvič pospite susamovom solju ili samo pečenim susamom.

NAMAZ OD AVOKADA SA PEČENIM PAPRIKAMA

1 avokado
2 pečene crvene paprike
1 čen belog luka
prstohvat soli
½ kašičce maslinovog ulja

Oljuštiti pečene paprike. Oljuštiti avokado, odstraniti košticu i pomešati sa ostalim sastojcima. Sve samlete u blenderu.

NAMAZ OD SOJE I

1 šolja kuvane soje
100 g mlevenog sirovog suncokreta
1 čen belog luka
1 kašika maslinovog ulja
1 list svežeg bosiljka
½ šolje paradajz sosa
prstohvat soli

Sve sastojke pomešati i samleti u blenderu.
NAPOMENA: 1 šolja sirove soje daje dve i po šolje kuvane soje .

NAMAZ OD SOJE I ORAHA

1 šolja kuvane soje
1 šolja mlevenih oraha

1 čen belog luka
1 kašika maslinovog ulja
1 list svežeg bosiljka
2 kašike slatke crvene paprike
prstohvat soli

Sve sastojke pomešajte i sameljite u blenderu.
NAPOMENA: Umesto slatke crvene paprike može se dodati tamari.

PAŠTETA OD SOJE

300 gr kuvane soje u zrnu
2 kašike maslinovog ulja
1 kašičica suvog kvasca
¾ šolje mlevenih oraha
1 šolja zobenih pahuljica
2 kašike slatke crvene paprike
½ kašičice majčine dušice
¼ šolje seckanog celerovog lišća
malo morske soli

Pomešati sve sastojke i samleti u blenderu

NAMAZ OD GOLICE

100 g sirovih semenki golice
sojino mleko
1 kašičicu sojinog lecitina
prstohvat morske soli
2 kašike pečenog mlevenog susama
sok od pola limuna

Pomešati sastojke i mešati u blenderu, dodavajući sojino mleko po potrebi.

NAMAZ OD SUNCOKRETA

100 gr suncokreta
sok od pola limuna
1 kašičica sojinog lecitina
prstohvat morske soli
sojino mleko

Sve sastojke pomešati i samleti u blenderu, dodavajući sojino mleko.

NAPOMENA: U prethodni recept može se dodati nešto od sledećih sastojaka: 50 gr skuvane i oceđene heljde, 50 gr tofua propršenog ili jedan izdinstan patlidžan. U slučaju da ubacujete nešto od navedenog, obavezno dodajte jedan čen belog luka, a izostavite sojin lecitin.

NAMAZ OD BADEMA

100 g sirovog badema
100 g zobenih pahuljica
1 kašičica slatke crvene paprike
manja glavica crnog luka
kašika domaćeg začina
malo morske soli
sok od limuna
voda

Samleti badem i zobene pahuljice. Pomešati sa ostalim sastojcima, izuzev crnog luka (osim ako koristite

luk u prahu). Postepeno dodavati vodu i izmutiti u mikseru.

NAPOMENA: Umesto badema možete dodati orahe, brazilski orah ili pistaće.

U slučaju da se odlučite za pistaće, izostavite so.

PAVLAKA OD ORAHA

100 g oraha
¾ šolje vode.

Pomešati orahe sa vodom i samleti u blenderu. Ukoliko želite posolite slani namaz, a ako želite slatki namaz, dodajte med ili maltex.

MASLAC OD PROSA I ORAHA

1 šolja kuvanog prosa
½ šolje mlevenih oraha ili badema
prstohvat morske soli
malo domaćeg začina
vode

Ubaciti proso, mlevene orahe, začin i so u blender. Dodavati po malo vode ako je potrebno.

MAJONEZ OD ORAHA ILI BADEMA

2 ½ kašike kukuruznog brašna
1 šolja oraha
3 kašike limunovog soka
kašičica belog luka u prahu
½ kašičice crnog luka u prahu
½ kašičice morske soli

1 šolja vode

Kukuruzno brašno pomešati sa malo vode i staviti na ringlu uz stalno mešanje. Kuvati na laganoj temperaturi, dodavajući preostalu vodu. Kad se zgusne, skinuti sa ringle i ostaviti da se ohladi.

Potom, dodati ostale sastojke koje ste prethodno izmiksali u blenderu. Sve dobro promešati.

PASTA OD SUSAMA

½ šolje sirovog susamovog semena
½ šolje propršenog susama (na suvom tiganju propržiti susam)
1 kašika maslinovog ulja

Sameljite susam i pomešajte sa maslinovim uljem. Ovu pastu možete dodavati raznim slatkim i slanim jelima.

NAMAZ OD SOČIVA

1 šolja sočiva
1 šolja oraha
½ šolje seckanog crnog luka
1,5 kašika slatke crvene paprike
1 kašika maslinovog ulja
origano

Oprati i kuvati sočivo oko sat vremena. Procediti ga i pomešati sa orasima, slatkom paprikom, maslinovim uljem, solju, origanom i samleti u blenderu.

Luk iseckajte i dodajte na kraju, jer ako ga sameljete, namaz će biti suviše ljut.