VEGETARIJANSKE PLJESKAVICE I ĆUFTE

Predlažem da pljeskavice ili ćufte jedete hladne. Tada su najukusnije. Uz njih, kao prilog, možete poslužiti toplo povrće. Od njih možete pripremiti odlične sendviče (integralna kifla, pljeskavica, preliv, salata).

MLEVENO MESO - pljeskavice

½ kg žute soje
½ kg geršle ili pšenice
¼ kg mlevenih oraha
10-12 krupnijih čenova belog luka
1 kašika origana
celerova so
nekoliko zrna kapra
1 šolja slatke crvene paprike
1 šolja semenki suncokreta

Suvati soju i žito odvojeno. Procediti i samleti. Iseći beli luk i zajedno sa ostalim sastojcima dodati u smesu. Suncokret malo zdrobiti (prepoloviti semenke u avanu). Sve dobro umesiti i ostaviti na hladnom da odstoji 1h.

Oblikovati pljeskavice ili masu sipati u modlu sa okruglim delovima i peći na 200 stepeni oko 30 minuta.

NAPOMENA: Ćufte jesti kada se potpuno ohlade jer su tako najukusnije. Poslužite sa domaćim kečapom u koji ste isekli glavicu crnog ili vezu mladog luka.

SENDVIČ : Integralnu lepinju raseći i oba dela premazati sa malo maslinovog ulja. U sendvič staviti pljeskavicu, kečap, dva veća lista zelene salate i poslužiti.

ĆUFTE OD TOFU SIRA I TIKVICA

250 g tofu sira
1 veća tikvica
1 šolja mlevenih oraha
2 kašike slatke crvene paprike
3 čena belog luka
integralno brašno
domaći začin
majoran ili origano
morska so

Izrendati tikvice, tofu sir, dodati ostale sastojke. Umesiti smesu. Dodati brašno, koliko je potrebno da masa bude kompaktna.

Oblikovati ćufte, ako su mekše staviti ih u modli sa okruglim delovima i peći na 180° 45 minuta.

ĆUFTE OD GERŠLE

1 šolja kuvane geršle
1 kuvane soje
1 šolja mlevenih oraha
2 manje glavice crnog luka
1 kašika slatke crvene paprike
2 čena belog luka
lišće celera ili peršuna
morska so

Geršlu kuvati kao pšenicu. Kuvanu ocediti i pomešati sa sojom i samleti. Možete samleti odvojeno samo ova dva sastojka, a preostale dodati iseckane ili da sve sastojke stavite u blender i sameljete zajedno.

Oblikovati ćufte, stavljati u pouljen pleh i peći 40 minuta na 170 stepeni. Kada se ispeku i malo ohlade izvadite ih iz pleha.

Preliv: Ćufte možete preliti sledećim prelivom:
1/3 šolje maslinovog ulja
lišće peršuna
pola limuna
može se dodati i čen iseckanog belog
luka.
NAPOMENA: Umesto crnog luka može se staviti beli luk . U tom slučaju, ćufte jedite sa sledećim prelivom:

1 šolja kečapa ili pire paradajza
1 krupna glavica crnog luka (pokušajte da nađete staru sortu luka koji je sitniji i manje ljut)

ĆUFTE OD KIKIRIKIJA

1,5 šolja pečenog kikirikija
1/3 šolje mlevenih zobenih pahuljica
½ šolje kukuruznog brašna
2 supene kašike tamari sosa
2 šolje vode
½ kašičice morske soli
domaći začin (samleveno sušeno povrće sa morskom solju)

Sve sastojke samleti u blenderu, dodajući vodu. Potrebno je da smesa bude retka, tako da je ulijete u posudu za pečenje. Peći oko 40 minuta na 150 stepeni. Kada se ohladi, poslužiti uz salatu ili koristiti za pripremanje sendviča.

PEČENJE OD KIKIRIKIJA

½ kg pečenog kikirikaja
½ kg skuvanog krompira
3 glavice crnog luka
1 šolja prezli
morska so

Luk kratko izdinstati. Krompir izgnječiti, kikiriki samleti pa pomešati sa ostalim sastojcima.

Peći 40 minuta na jačoj temperaturi da bi se na vrhu uhvatila zlatno žuta korica.

ŠNICLE OD PŠENICE

2 šolje kuvane pšenice
1 šolja kuvanih sojinih zrna
1 šolja mlevenih oraha
2 kašike crvene slatke paprike
1 rendana šargarepa
1 rendani krompir
1 velika glavica crnog luka
2 čena belog luka
začin po izboru
(sveže lišće peršuna ili celera)
so

Pšenicu skuvati, ocediti i samleti. Sojne ljuspice kratko obariti i proceditи (ako je soja u zrnu onda je skuvajte i sameljite).
Krompir oljuštiti i izrendati, takođe i šargarepu. Sada pomešati sve sastojke i oblikovati pljeskavice. Peći 40 minuta na 170 stepeni.

ŠNICLE OD PROSA SA SEMENKAMA

2 šolje kuvanog prosa
1 šolja kuvanog integralnog pirinča
1 šolja kuvanih sojinih ljuspica
1 šolja mlevenih semenki od bundeve
½ šolja oraha
2 glavice crnog luka
začini po izboru

Proso se kuva kao pirinač u odnosu 1 : 3. Skuvani proso ocediti i pomešati sa ostalim sastojcima.

Oblikovati ćufte i peći u rerni 40 minuta na 170 stepeni.

MLEVENO MESO

½ kg žute soje
½ kg geršle ili pšenice
¼ kg mlevenih oraha

Odvojeno potopiti i skuvati soju i pšenicu. Ocedimo i sameljemo na mašini za meso.

Dodati orahe i još jedanput propustiti kroz mašinu za meso da bi ste dobili komadiće koje ćete osušiti u rerni. Kada se masa osuši čuvati u zatvorenoj tegli.

Komadiće koristiti za pripremanje umaka, sarmi, gulaša i drugih jela.

KNEDLE OD SOJE I BUNDEVE

1 šolja kuvane soje u zrnu
½ kg bundeve
½ šolje kikirikija
integralno pšenično brašno
peršunovo lišće
morska nerafinisana so
maslinovo ulje
2 šolje paradajz sosa
domaći začin

Bundevu iseći i u poklopljenoj šerpi kuvati na malo vode. Kada bundeva omekša dodati soju i kikiriki, so i sve dobro samleti.

Mlevenoj masi dodati i domaći začin. Oblikovati u knedle i uvaljati u brašno i staviti u sos od paradajza koji pripremate na sledeći način: U paradajz sos dodati jednu šolju vode i celu glavicu crnog luka koji ste prethodno oljuštili. Luk kuvati deset minuta, pa ga izvaditi, a ubaciti ćufte. Ako je potrebno dodajte malo vode i kuvajte 10 - 15 minuta.

Gotovo jelo pospite sitno seckanim lišćem peršuna i maslinovim uljem.

PRELIVI

Ove prelive možete služiti uz šnicle ili salate

1 šolja sojinog jogurta
1/3 šolje zobenih pahuljica
1 kašika maslinovog ulja
2/3 šolje seckanog bilja po izboru
(mirođija, celer, peršun)
Pomešati sve sastojke i samleti u blenderu

PRELIV OD CELERA

½ celera
šolja jogurta od soje
so
1 kašika maslinovog ulja
Sve sastojke pomešati i samleti u blenderu.

PRELIV OD PERŠUNA

1/3 šolje seckanog peršuna
½ limuna
1/3 šolje maslinovog ulja
so

Sve sastojke pomešati i samleti. Ovaj preliv odlično se slaže uz palentu (palentu skuvati malo ređu).

PRELIV OD MASLINA

majonez od soje
½ šolje crnih maslina
origano

PRELIV OD JOGURTA I MASLINA

1 šolja jogurta od soje
½ šolje očišćenih crnih maslina
1 čen belog luka
origano

PRELIV OD ORAHA (BADEMA ILI SUNCOKRETA)

½ šolja sirovog suncokreta (oraha ili badema)
1 šolja jogurta od soje
1 čen belog luka

Pomešati i samleti sve sastojke.

PRELIV ZA FRANCUSKU SALATU

¼ šolje crnog luka
½ šolje paradajz sosa
2 kašike maslinovog ulja
½ kašičice meda
malo morske soli

Sve sastojke pomešati i izmiksati.