



VEGETARIAN FOOD

RECEPTI

Miloš Milošev





Breakfast Time



**Slatki
doručak**

Grčki jogurt sa svežim voćem i granolom

Sastojci

- 1 kriška hleba (može biti integralni ili ražani hleb)
- 1/2 zrelog avokada
- 1 kuvano jaje
- So i biber po ukusu
- Chili paprika (opciono)

Kako da

U činiju sipajte 1 šolju grčkog jogurta.

Dodajte 1/2 šolje iseckanog svežeg voća po izboru u jogurt i dobro promešajte.

Dodajte 1/4 šolje granole u smesu jogurta i voća, i ponovo promešajte.

Po želji, možete dodati kašičicu meda za dodatni zaslađivač i još jednom promešajte.

Servirajte odmah i uživajte u zdravom i ukusnom doručku.

Napomena: Ako želite da pripremite više porcija, jednostavno proporcionalno povećajte količine sastojaka.



**Slatki
doručak**

Ovsena kaša sa bademima i medom

Sastojci

- 1 šolja ovsenih pahuljica
- 2 šolje vode
- prstohvat soli
- 1/4 šolje seckanih badema
- 1/2 kašičice cimeta
- 1 kašika meda

Kako da

Stavite ovsene pahuljice, vodu i prstohvat soli u šerpu. Kuvajte na srednje jakoj vatri oko 5-7 minuta, ili dok pahuljice ne omekšaju i ne upiju svu vodu.

Sklonite šerpu sa vatre i pustite da se malo prohladi.

U međuvremenu, uzmite seckane bademe i stavite ih u suhu tiganj. Zagrejte na srednjoj vatri i pecite oko 2-3 minuta, ili dok ne dobiju zlatno-braon boju i ne oslobode svoj miris. Sklonite sa vatre i ostavite sa strane.

Kada je ovsena kaša dovoljno prohladna, dodajte cimet i med i dobro promešajte.

Poslužite kašu u posudi i pospite sa seckanim bademima.

Ova zdrava i ukusna ovsena kaša sa bademima i medom može biti sjajan doručak za svaki dan!



**Slatki
doručak**

Sendvič sa kikiriki puterom i bananom

Sastojci

- 2 kriške hleba po izboru
- 2 kašike kikiriki putera
- 1 banana
- 1 kašika meda (opcionalno)

Kako da

Iseckajte bananu na tanke kolutove.

Stavite krišku hleba na ravnu površinu i namažite je sa jednom kašikom kikiriki putera.

Poslažite iseckanu bananu preko kikiriki putera.

Ako želite, možete dodati i malo meda preko banane.

Stavite drugu krišku hleba preko banane i pritisnite da se sendvič zatvori.

Ponovite postupak za drugi sendvič.

Poslužite sendviče odmah ili ih umotajte u papir za poneti.

Napomena: Ako želite, možete ispržiti sendviče u tiganju da se malo zapeku i da postanu hrskaviji.



**Slatki
doručak**

Voćni smuti sa bademovim mlekom

Sastojci

- 1 šolja bademovog mleka
- 1 šolja iseckanog svežeg voća (npr. jagode, mango, ananas)
- nekoliko kockica leda
- med po želji

Kako da

Isecite sveže voće na manje komade.

U blenderu dodajte bademovo mleko, iseckano voće i nekoliko kockica leda.

Blendirajte smesu dok ne postane glatka i kremasta.

Ako želite slađi ukus, dodajte med po želji i blendirajte još malo.

Poslužite smuti u čaši i uživajte u ukusnom i zdravom napitku.

Napomena: Ovaj recept možete prilagoditi svojim željama i ukusu, tako da možete koristiti druge vrste mleka i voća. Takođe, možete dodati i druge sastojke kao što su chia semenke ili proteinski prah za dodatni nutritivni sadržaj.



**Slatki
doručak**

Parfe sa grčkim jogurtom i voćem

Sastojci

- 1 šolja grčkog jogurta
- 1 šolja seckanog svežeg voća (npr. jagode, borovnice, maline)
- 1/2 šolje muslija
- 1 kašika meda (opcionalno)

Kako da

1. Uzmite staklenu čašu i u nju stavite jedan sloj grčkog jogurta (oko 1/3 čaše).
2. Dodajte sloj seckanog svežeg voća preko jogurta.
3. Dodajte sloj muslija preko voća.
4. Ponovite postupak sa slojevima jogurta, voća i muslija dok ne napunite čašu.
5. Ako želite, na kraju možete dodati kašiku meda preko vrha.
6. Poslužite odmah i uživajte u svom ukusnom parfeu.

Napomena: Možete koristiti bilo koje sveže voće koje želite, ili kombinaciju više vrsta voća. Takođe, umesto meda možete dodati malo javorovog sirupa ili agava sirupa za dodatni zaslađivač.



**Slani
doručak**

Sendvič sa humusom i povrćem

Sastojci

- 2 kriške hleba (po izboru)
- 2 kašike humusa
- 1 šargarepa
- 1/2 crvene paprike
- 1/4 krastavca

Kako da

Operite i oljuštite šargarepu i krastavac. Isperite papriku i očistite je od semenki.

Iseckajte šargarepu, papriku i krastavac na tanke štapiće.

Rasporedite humus na jednu krišku hleba.

Preko humusa poredajte iseckane štapiće povrća.

Preklopite drugom kriškom hleba.

Po želji, možete dodati još začina kao što su rukola, peršun, biber ili maslinovo ulje.

Vaš sendvič sa humusom i povrćem je spreman za jelo!



**Slani
doručak**

Avokado na tost

Sastojci

- 1 avokado
- 1 kriška hleba po izboru
- malo soli
- malo bibera
- maslinovo ulje

Kako da

Ispecite krišku hleba u tosteru ili na tiganju.
Dok se hleb peče, oljuštite avokado i izvadite košticu.
Isecite avokado na pola i nasecite ga na tanke kriške.
Kada se hleb ispeče, prelijte ga sa malo maslinovog ulja.
Premažite krišku hleba sa avokadom, koristeći viljušku da ga izgnječite na hlebu.
Posolite i pobiberite po ukusu.
Servirajte i uživajte u jednostavnom, ukusnom i zdravom doručku.



Slani doručak

Grčki jogurt sa semenkama i orašastim plodovima

Sastojci

- 1 šolja grčkog jogurta
- 1/4 šolje semenki (npr. suncokreta, bundeve, lanenih ili chia semenki)
- 1/4 šolje iseckanih orašastih plodova (npr. bademi, lešnici, orasi)
- Med ili javorov sirup po želji (opciono)

Kako da

U posudu za mešanje stavite grčki jogurt i promešajte ga dok ne postane glatko.

U jogurt dodajte semenke i orašaste plodove, i promešajte ih da se ravnomerno rasporede.

Po želji, dodajte med ili javorov sirup da biste dobili malo slatkog ukusa. Ovo je opcionalno i može se izostaviti ako želite manje zaslađen obrok.

Poslužite jogurt u činiji ili čaši za doručak ili ga poneti sa sobom kao zdrav međuobrok.

Napomena: Ovaj recept je vrlo prilagodljiv, pa možete dodati bilo koje semenke ili orašaste plodove koje volite. Takođe, možete varirati količinu jogurta i ostalih sastojaka u skladu sa svojim ukusom i potrebama.



**Slani
doručak**

Omlet sa sirom i povrćem

Sastojci

- 2 jaja
- 1/4 šolje iseckanog povrća po izboru (npr. paprika, paradajz, luk)
- 1/4 šolje izrendanog sira (npr. feta, mocarela)
- so i biber po ukusu
- ulje za prženje

Kako da

Umutite jaja u posudi dok ne postanu penasta. Dodajte iseckano povrće i izrendani sir. Dobro promešajte.

Začinite smesu solju i biberom po ukusu.

U tiganj stavite malo ulja na srednje jakoj vatri. Kada se tiganj zagreje, ulijte smesu u tiganj i poravnajte.

Pecite oko 2-3 minuta ili dok ivice ne postanu zlatno smeđe.

Okrenite omlet i pecite još 1-2 minuta dok ne bude gotov.

Poslužite toplo sa svežim začinima po izboru.

Napomena: Možete dodati i druge sastojke po želji, kao što su seckano bilje ili pečurke.



**Slani
doručak**

Palenta sa povrćem

Sastojci

- 1 šolja instant palente
- 2 šolje vode
- 1 kašika maslaca ili ulja
- 1 šolja iseckanog povrća (npr. paprika, tikvica, patlidžan, šampinjoni)
- 1 čen belog luka, sitno iseckan
- so i biber po ukusu

Kako da

Ugrejte šerpu na srednjoj temperaturi i dodajte maslac ili ulje.

Dodajte iseckano povrće i beli luk i pržite dok ne omekša, oko 3-4 minuta.

U drugoj šerpi zagrejte vodu do ključanja.

Postepeno dodajte palentu uz konstantno mešanje dok se ne zgusne, oko 2-3 minuta.

Sklonite palentu sa vatre i dodajte povrće. Dobro promešajte.

Posolite i pobiberite po ukusu.

Poslužite toplo.

Napomena: Ovaj recept se može lako prilagoditi vašem ukusu i željama tako što ćete dodati začine, različite vrste povrća ili dodati parmezan ili drugi sir po želji.

Lunch Time



Ručak



Ljutkasti kikiriki tofu

Sastojci

- 1 blok tofu, isečen na kockice
- 1/4 šolje kikiriki putera
- 2 kašike soja sosa
- 1 kašika limunovog soka
- 1/2 kašičice mlevenog čilija
- 1 kašika ulja za prženje
- 1 šolja smeđe riže
- 2 šolje vode
- Prstohvat soli
- 1 šolja povrća po izboru (npr. grašak, šargarepa, paprika), iseckano na sitne komadiće

Napomena: Ovaj recept možete prilagoditi tako što ćete koristiti drugo povrće koje vam se sviđa ili dodati dodatne začine poput belog luka ili đumbira.

Kako da

U posudi pomešajte kikiriki puter, soja sos, limunov sok i mleveni čili. Dodajte kockice tofua u marinadu i ostavite da se mariniraju 5-10 minuta.

U šerpu stavite smeđu rižu, vodu i prstohvat soli, i kuvajte na srednjoj vatri dok voda ne proključa.

Smanjite temperaturu na nisku i kuvajte 10-15 minuta, dok se riža ne skuva.

U tiganju zagrejte ulje na srednjoj vatri. Dodajte marinirani tofu i pržite 2-3 minute sa svake strane, dok ne porumeni.

Dodajte iseckano povrće u tiganj sa tofuom i pržite još 2-3 minute, dok povrće ne omekša.

Servirajte kikiriki tofu sa kvanom smeđom rižom i povrćem.

Ručak



Pita sa spanaćem i fetom

Sastojci

- 1 pakovanje lisnatog testa
- 4 jaja
- 200 g kisele pavlake
- 200 g spanaća
- 150 g feta sira
- 1 kašika maslinovog ulja
- 1 čen belog luka
- So i biber po ukusu
- 1 paradajz
- 1 krastavac

Kako da

Rernu zagrejte na 200 stepeni Celzijusa.

Spanać operite i osušite, a zatim ga grubo iseckajte.

Feta sir narendajte ili iskidajte na manje komade.

Umutite jaja sa kiselom pavlakom, dodajte so i biber po ukusu.

U tiganju zagrejte maslinovo ulje i dodajte sitno iseckan beli luk.

Kada luk postane staklast, dodajte spanać i dinstajte ga oko 5 minuta, dok ne omekša i ne pusti vodu.

Dodajte narendan ili iskidani feta sir i promešajte da se sir malo otopi.

Uzmite obloženi pleh za pečenje i razvijte lisnato testo u njemu.

Preko lisnatog testa rasporedite pripremljeni spanać i sir, a zatim prelijte smesom sa jajima i pavlakom.

Pecite u zagrejanoj rerni oko 20-25 minuta, dok pita ne porumeni.

Dok se pita peče, pripremite salatu od paradajza i krastavca, tako što ćete iseckati paradajz i krastavac na kockice i posoliti po ukusu.

Poslužite toplu pitu sa salatom od paradajza i krastavca.

Ručak



Burito sa crnim pasuljem

Sastojci

- 1 konzerva kuvanog crnog pasulja
- 4 tortilje
- 1 seckani crveni luk
- 1 seckana crvena paprika
- 1 iseckani paradajz
- 1 čen iseckanog belog luka
- 1 kašičica kumina
- 1/2 kašičice ljute paprike
- so i biber po ukusu
- ulje za prženje

Napomena: Možete dodati i druge sastojke po želji, kao što su kukuruz, seckani zeleni luk, rendani sir ili seitan umesto pasulja.

Kako da

U tiganju zagrejte malo ulja na srednjoj temperaturi. Dodajte iseckani crveni luk i papriku, pa dinstajte dok ne omekšaju.

Dodajte iseckan beli luk i kuvani crni pasulj, pa začinite kuminom, ljutom paprikom, solju i biberom. Dinstajte oko 5 minuta, dok se svi ukusi ne sjedine.

Zagrejte drugi tiganj na srednjoj temperaturi, pa na njemu kratko ispecite tortilje sa obe strane.

Na svaku tortilju rasporedite smesu sa pasuljem, seckani paradajz i još malo seckanog crvenog luka.

Preklopite tortilje i vratite u tiganj na nekoliko minuta, dok ne dobiju zlatnu boju i ne postanu hrskave.

Poslužite uz dodatak po izboru, kao što su avokado, kisela pavlaka, salsu ili limetu.

Ručak



Čili od sočiva

Sastojci

- 1 šolja smeđeg ili zelenog sočiva, oprano i ocedjeno
- 1 crni luk, iseckan
- 2 čena belog luka, iseckana
- 1 šargarepa, iseckana
- 1 stabljika celera, iseckana
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica kumina
- 1 kašičica čilija u prahu
- 1 kašičica mlevene paprike
- 1 kašičica soli
- 4 šolje vode
- Kriške limete i seckani peršun za posluživanje

Kako da

U šerpu stavite maslinovo ulje da se zagreje na srednjoj temperaturi.

Dodajte crni luk i propržite ga 2-3 minuta, dok ne postane staklast.

Dodajte beli luk, šargarepu i celer, pa pržite još 3-4 minuta, dok povrće ne omekša.

Dodajte sočivo, kumin, čili u prahu, mlevenu papriku i so.

Dodajte vodu i promešajte sve sastojke.

Pustite da smesa proključa, smanjite temperaturu i ostavite da se krčka oko 25-30 minuta, ili dok sočivo ne omekša.

Po potrebi dodajte još vode.

Sklonite sa vatre i poslužite uz kriške limete i seckani peršun.

Čili od sočiva možete služiti samostalno ili sa nekim prilogom po izboru, kao što su kuvana riža ili tortilje.

Ručak



Vege burger

Sastojci

- 1 šolja zobenih pahuljica
- 2 šolje kuvanog i izgnječenog povrća po izboru (npr. bundeva, batat, brokoli)
- 1 jaje
- 1 kašičica mlevenog kumina
- 1 kašičica belog luka u prahu
- 1 kašičica soli
- 1/4 kašičice ljute paprike
- 4 peciva za burger
- avokado
- limunov sok
- listovi zelene salate
- paradajz

Kako da

U velikoj posudi pomešajte zobene pahuljice, kuvano i izgnječeno povrće, jaje, kumin, beli luk u prahu, so i ljutu papriku. Dobro promešajte smesu dok se sastojci ne sjedine. Oblikujte smesu u 4 ravnomerne pleskavice debljine oko 1 cm. Zagrejte tiganj na srednjoj temperaturi i stavite pleskavice na tiganj. Pecite 3-4 minuta sa svake strane, dok ne dobiju zlatnosmeđu boju.

Dok se pleskavice peku, napravite avokado pastu. Izgnječite avokado u činiji i dodajte malo limunovog soka. Promešajte dok se sastojci ne sjedine.

Prepolovite peciva za burger i tostirajte ih na tiganju.

Na donju polovinu peciva stavite listove zelene salate, a zatim dodajte pleskavicu. Preko pleskavice dodajte avokado pastu i kolutove paradajza. Poklopite drugom polovinom peciva.

Poslužite odmah i uživajte u ukusnom i zdravom vegetarijanskom obroku!

Dinner Time



Večera



Čorba od povrća

Sastojci

- 2 šargarepe
- 1 manji karfiol
- 1 manji brokoli
- 1 l povrtnog bujona
- 1 kašičica soli
- 1 kašičica bibera
- 1 kašičica sušenog peršuna
- integralni hleb za posluživanje

Kako da

Očistite i isecite šargarepu na manje komade. Rasporedite iseckani karfiol i brokoli u manje cvetove. U šerpu stavite povrtni bujon, dodajte šargarepu i pustite da proključa.

Dodajte karfiol i brokoli u šerpu i kuvajte sve zajedno dok povrće ne omekša.

Sklonite šerpu sa vatre i ostavite da se malo ohladi. Uzmite blender i u njega sipajte smesu od povrća iz šerpe.

Blendajte smesu dok ne postane glatka i kremasta. Ako vam je potrebno, možete dodati malo vode da razredite čorbu.

Vratite smesu u šerpu i zagrejte na laganoj vatri.

Dodajte so, biber i sušeni peršun po ukusu, pa promešajte.

Poslužite čorbu od povrća uz integralni hleb.

Večera



Salata sa pečurkama i humusom

Sastojci

- 2 šolje iseckane zelene salate
- 1 šolja iseckanih pečurki
- 1 iseckani krastavac
- 1 iseckani paradajz
- 1/4 iseckanog crnog luka
- 1/2 šolje domaćeg humusa
- 2 kriške integralnog hleba

Kako da

Zagrijte tiganj na srednjoj vatri. Dodajte iseckane pečurke i pržite ih dok ne omekšaju i ne dobiju zlatnu boju. Sklonite ih sa vatre i ostavite da se ohlade.

U veliku posudu dodajte iseckanu zelenu salatu, krastavac, paradajz i crni luk.

Dodajte ohlađene pečurke u posudu sa povrćem i sve lagano promešajte.

U manjoj posudi pomešajte humus sa malo vode, tako da dobijete glatku smesu.

Servirajte salatu sa pečurkama na tanjir, pospite sa malo soli i bibera, a zatim prelijte sa pripremljenom humus smesom.

Pored salate poslužite 2 kriške integralnog hleba.

Napomena: Ako ne volite sirovu zelenu salatu, možete je kratko propržiti na tiganju zajedno sa pečurkama. Takođe, ako nemate vremena da napravite domaći humus, možete kupiti gotovu varijantu u prodavnici zdrave hrane.

Večera



Noodle salata

Sastojci

- 200g kineskih rezanaca
- 1 šargarepa, iseckana na tanke trake
- 1 krastavac, iseckan na tanke trake
- 1 crvena paprika, iseckana na tanke trake
- 2 kašike iseckanog korijandera
- 2 kašike iseckanog peršuna
- 2 kašike soja sosa
- 1 kašika ulja
- 1 kašika soka od limete
- 1 kašika smeđeg šećera
- 1 kašičica rendanog đumbira
- 1 čen belog luka, sitno iseckan
- 1/4 kašičice soli
- 1/4 kašičice bibera

Kako da

Skuvajte kineske rezance prema uputstvu na pakovanju, procedite i ostavite sa strane.

U velikoj posudi pomešajte iseckanu šargarepu, krastavac, papriku, korijander i peršun sa kuvanim rezancima.

U maloj posudi pomešajte soja sos, ulje, sok od limete, smeđi šećer, đumbir, beli luk, so i biber.

Prelijte pripremljenu sos smesu preko salate i dobro promešajte.

Ostavite salatu da odstoji 5-10 minuta kako bi se ukusi sjedinili, a zatim poslužite.

Napomena: Ako želite da dodate proteine, možete dodati pečene kockice tofu-a ili pečene leblebije u salatu.

Večera



Rižoto sa povrćem

Sastojci

- 1 šolja integralnog pirinča
- 2 šolje iseckanog povrća po izboru (npr. šargarepa, paprika, brokoli)
- 1 sitno iseckan crni luk
- 2 čena iseckanog belog luka
- 4 šolje povrtnog bujona
- 1 kašičica maslinovog ulja
- 1 kašika putera (može se zameniti margarinom za vegansku opciju)
- So i biber po ukusu
- Parmezan (opciono, za vegetarijansku opciju)

Napomena: Ovaj rižoto može biti malo vlažniji, ako želite suvlji rižoto smanjite količinu bujona koji dodajete u procesu kuvanja.

Kako da

U velikoj šerpi zagrejte kašičicu maslinovog ulja na srednjoj temperaturi. Dodajte sitno iseckan crni luk i beli luk i dinstajte dok ne omekšaju.

Dodajte pirinač u šerpu i pržite 1-2 minuta dok ne postane staklast.

Postepeno dodajte povrtni bujon u šerpu, po pola šolje, neprestano mešajući dok se tečnost apsorbuje.

Nastavite ovaj proces dok pirinač ne postane mekan i kremast, što će trajati oko 20 minuta.

U drugoj šerpi skuvajte iseckano povrće dok ne omekša.

Dodajte ga u šerpu sa pirinčem.

Dodajte puter u šerpu sa pirinčem i mešajte dok se ne otopi. Začinite so i biberom po ukusu.

Poslužite toplo uz malo parmezana ako želite vegetarijansku opciju ili uz neku drugu salatu.

Večera



Salata od leblebija i povrća

Sastojci

- 1 limun, isceden
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica dijonske senfa
- 1 kašičica meda
- 1/4 kašičice soli
- 1/4 kašičice bibera
- 1 konzerva leblebija, isprana i ocedena
- 1/2 crvenog luka, iseckanog na kockice
- 1/2 crvene paprike, iseckane na kockice
- 1/2 zelene paprike, iseckane na kockice
- 1/2 šolje iseckane sveže peršuna
- 1/2 šolje iseckanog svežeg bosiljka

Kako da

U činiju pomešajte limunov sok, maslinovo ulje, dijonsku senf, med, so i biber.

Dodajte leblebije, crveni luk, crvenu i zelenu papriku, peršun i bosiljak u činiju i dobro promešajte.

Ostavite salatu da odstoji nekoliko minuta kako bi se ukusi sjedinili.

Poslužite salatu na tanjirima.

Ova salata je odlična opcija za večeru, jer je bogata proteinima, vlaknima i raznovrsnim vitaminima i mineralima iz povrća. Uz to, vrlo je jednostavna za pripremu i spremna za manje od 5 minuta!



VEGETARIAN FOOD

RECEPTI

Miloš Milošev

