

Sadržaj

Predgovor	5
Uvod	7
Zašto vegetarijanska prehrana	7
Odabir namirnica	10
Vegetarijanska dijeta	13
Upute za služenje knjigom	17
Zajutrak	19
Predjela	35
Juhe	47
Salate	63
Jela od riže	79
Jela od tjestenine	91
Glavna jela	103
a) složenci	104
b) punjeno povrće	111
c) ostala jela	122
Jela od gljiva	135
Povrtnе pite i savijače	147
Prilozi i međujela	163
Deserti	181
Torte i kolači	197
Temeljni recepti	218
Indeks	221

Kazalo

A	
Ananas	- napitak od ananasa, 21 - zapečeni ananas, 195
Aromatični kolač, 213	
Aromatizirani preljev, 218	
Avokado	- namaz od avokada, 27 - punjeni avokado, 118 - salata od avokada, 66
Artičoke	- pita od artičoka, 150 - punjene artičoke, 117 - salata od artičoka, 76
B	
Banane	- frape od banana, 20 - žličnjaci od banana, 26
Bešamel umak, 220	
Brokula	- juha od brokule, 50 - salata od brokule, 67 - tortelini s brokulom, 98
Bukovače u umaku, 145	
C	
Carski drobljenac, 186	
Celer	- pohani celer, 38 - celer s curryem, 170
Crostata od gljiva i krumpira, 144	
Cvjetača	- pita od cvjetače, 153 - pohana cvjetača, 38 - cvjetača s jogurtom, 164 - cvjetača s ciklom, 174
Cvjetići od riže, 190	
Č	
Čokolada	- kolač od čokolade i keksa, 212 - nabujak od čokolade, 216
D	
Desert	- od jagoda, 193 - od manga, 194 - od ribiza, 193 - od šljiva, 194
F	
Frape	- od banana, 20 - od jabuka, 20 - od jagoda, 20 - od manga, 20
G	
Gljive	- pita od gljiva, 151 - na pariški, 137 - s graškom, 142 - s patlidžanima, 143 - s tjesteninom od riže, 138 - s tofu sirom, 139 - šumske u umaku, 145
Grašak	- gljive s graškom, 142 - rižoto od graška, 83
Gratinirani	- komorač, 180 - rajčice, 44
Gravče na tavče, 167	
Grilirane sojine pogache, 169	
J	
Jabuke	- frape od jabuka, 20 - jabuke s dunjom, 187 - pita od jabuka, 205 - savijača od jabuka, 215
Jagode	- frape od jagoda, 20 - hladni desert od jagoda, 193 - krema od jagoda, 185
K	
Kaneloni s povrćem, 95	
Keksi od jogurta, 34	
Kelj	- s lećom, 171 - sarmice od kelja, 113
Kolač	- aromatični, 213 - od čokolade i keksa, 212 - od lješnjaka, 207 - od kestena, 209 - od mrkve, 203 - od naranče, 208 - od sira, 203 - od višanja, 211 - s kremom od vina, 210

Komorač

- gratinirani, 180
- punjeni, 119
- s mrkvom, 175

Krastavci

- namaz od krastavaca, 27
- s jogurtom, 175

Krema

- od jagoda, 185
- od limuna, 189
- od mrkve, 25

Krumpir

- kisela juha s krumpirim, 48
- punjeni krumpiri, 112
- salata s umakom, 75

Krupica

- povrće s krupicom, 125
- torta od krupice, 201

Kupus

- salata od kupusa, 76
- savijača od kupusa, 160
- kupus s indijskim orašićima, 128

L**Lazanje**

- s artičokama i gljivama, 99
- s povrćem i sirom, 100

Limun

- krema od limuna, 189
- nabujak od limuna, 216
- okruglice od limuna, 192

Lučice u slatkom umaku, 165**M****Makaroni**

- sa sirom, 93
- salata od makarona, 67

Mango

- desert od manga, 194
- frape od manga, 20
- napitak od manga, 21

Marelice s kremom od vanilije, 25**Mrkva**

- juha od mrkve, 50
- kolač od mrkve, 203

Müsli

- s narančom, 24
- s mangom, 24

N**Nabujak**

- od čoklade, 216
- od limuna, 216

Namaz

- od sira i majoneze, 27
- od slanutka, 27
- od avokada, 27
- od krastavaca, 27

Napitak

- voćni, 21
- od malina, 21
- od ananasa, 21
- od manga, 21

- povrtni, 22

- mrkve i celera, 22
- rajčice i kiselog kupusa, 22

- mrkve i kiselog kupusa, 22
- povrtno - voćni, 23

- jabuke i cikle, 23
- rajčice, celera i jabuke, 23
- mrkve i jabuke, 23

O**Okruglice**

- od limuna, 192
- od slanutka, 41
- od mozzarelle i riže, 89
- s kakaom, 192
- u umaku od vrhnja, 177
- u trešnjinom umaku, 182

Omlet

- punjeni, 29
- španjolski, 31
- od brokule i sira, 31

Osnovni recept

- za povrte pite, 219
- tijesta za pizzu, 220

P**Palačinke**

- punjene, 133
- s jagodama u šatou, 184

Palenta

- s povrćem, 122
- s povrćem i sirom, 123
- grilirana s gljivama, 124

Paprike

- juha od paprika, 51
- punjene s kukuruzom, 115
- s nadjevom od gljiva, 140

Patlidžani

- na orijentalni način, 114

Paštafačol, 92**Peciva**

- od oraha, 33
- prhka, 33
- zobena, 33

Pečeni sir s umakom od feferona, 43**Pesto, 219****Pinđur, 166****Pita**

- od artičoka, 150
- od badema, 206
- od celera i mrkve, 157
- od cvjetače, 153
- od gljiva, 151
- od jabuka, 205
- od krumpira i mladog luka, 149

- od krumpira i sira, 150
- od kukuruza i graha, 148

- od leće i sira, 152
- od paprika i rajčica, 155

- od poriluka, 154
- od sira, 205

- od šparoga, 156

Pizza

- od 4 vrste sira, 162
- vegeterijana, 162
- voćna, 188

Pljeskavice

- povrte, 42
- tofu, 178

Pogača

- od trešanja, 214
- grilirane sojine pogače, 169

Pogačice

- sa sirom, 39
- s povrćem, 40

Popečci od riže, 88**Posna sarma, 121****Povrće**

- aromatizirano, 176
- na kineski način, 127
- s krupicom, 125
- s curryjem, 126
- u lepinji, 168

Povrtna frittata, 32**Povrtni**

- ragu, 129
- temeljac, 218

Puding s piškotama, 191**Punjeni**

- artičoke, 117
- avokado, 118
- komorač, 119
- korabice, 120
- krumpiri, 112
- paprike s kukuruzom, 115
- patlidžani na orijentalni način, 114
- rajčice, 111
- rajčice s tjesteninom, 111
- šampinjoni, 141

R**Rajčice**

- gratinirane, 44
- punjene, 111
- s tjesteninom, 111

Rižoto

- mediteranski, 82
- na veganski način, 87
- od graška, 83
- od konzerviranog povrća, 80
- voćni, 188
- s gljivama, 81
- s lećom, 85

- sa slanutkom, 86
- s umakom od jaja, 84

Rolada

- od marmelade, 217

S**Salate**

- krumpirova salata s umakom, 75
- meksička salata, 65
- od artičoka, 76
- od avokada, 66
- od boba, 74
- od brokulja, 67
- od graha i riže, 77
- od ječma, 77
- od krastavaca i mahuna, 70
- od krumpira i mladog luka, 75
- od kupusa, 76
- od leće i sira, 72
- od makarona, 67
- od matovlca i rajčica, 78
- od pečenog povrća, 73
- od povrća i sira, 78
- od prosa i paprika, 64
- od radića i krumpira, 69
- od radića i sira, 69
- od rajčica i krastavaca, 68
- od rajčica i kapara, 71
- od rajčice i mozzarelle, 71
- od ričeta i povrća, 74
- posna salata, 68

Sarmice od kelja, 113**Savijača**

- od jabuka, 215
- od kupusa, 160
- od miješanog voća, 215
- od mrkve i poriluka, 159
- od sira, 215
- od špinata, 158
- od višanja, 215

Sendvići

- od jaja s rajčicama, 30
- od rajčice i sira, 30

- od palente i sira, 36
- od pečenog povrća, 37

Sir

- namaz od sira i majoneze, 27
- pečeni sir s umakom od feferona, 43
- pita od sira, 205
- pizza od 4 vrste sira, 162
- pogačice sa sirom, 39
- torta od sira i limuna, 202
- savijača od sira, 215

Slanutak

- juha od slanutka, 54
- namaz od slanutka, 27
- okruglice od slanutka, 41
- rižoto sa slanutkom, 86
- s gljivama i kuskusom, 136

Složenci

- od brokule i slanutka, 110
- od celera i kupusa, 110
- od paprike i krumpira, 105
- od povrća i riže, 107
- od povrća i sira, 108
- s preljevom, 104
- sa začinskim biljem, 109
- seljački složenac, 106

Soja

- majoneza, 218
- grilirane sojine pogače, 169
- sojini žličnjaci sa sirom, 28

Svici od tikvica, 45**Š****Špageti**

- s grahom, 96
- s lećom i špinatom, 96
- s tikvicama, 97
- s umakom od povrća, 94

Šparoge

- juha od šparoga, 52
- pita od šparoga, 156

Špinat

- juha od špinata, 60
- s mascarponeom, 179
- savijača od špinata, 158

T

Tikvice

- punjene, 116
- svici od tikvica, 45
- špageti s tikvicama, 97

Tjestenina s gljivama i tofu, 97

Tofu

- pljeskavice, 178
- s brokulom i rajčicama, 173
- u umaku od rajčica, 172

Torta

- dvobojna, 200
- ledena od jagoda, 204
- od borovnica, 198
- od gljiva i špinata, 161
- od krupice, 201
- od sira i limuna, 202
- parfe, 199

Tortelini

- s brokulom, 98
- s umakom od gljiva, 90

U

Uštipci od dinje s kremom, 183

V

Varivo

- posno, 131
- proljetno, 130
- s okruglicama, 132

Z

Zapečeni

- ananas, 195
- breskve, 195

Zeleni njoki, 101

Ž

Žličnjaci od banane, 26