**RECEPTI ZA PRIPREMANJE BILJNE HRANE**

**ZAČINI**

**Začin 1. Sitno isjeći 4-5 češnja češnjaka, dodati vezicu isječenog peršina, zaliti maslinovim uljem da pokrije začine.**

**Začin 2. Isjeći 4-5 češnja češnjaka, dodati kopar, svježi ili suhi, zaliti malinovim uljem.**

**Začin 3. Kombinacija češnjak, celerov list i ulje.**

**Začin 4. Izrezati svježu kadulju, dodati češnjak i maslinovo ulje.**

**RUČAK OD ŠPINATA I PŠENIČNIH KLICA**

**Sastojci:**

**- 300-400 g svježeg špinata**

**- 150 g pšeničnih klica**

**- 1 poriluk**

**- 2 žlice začina 3**

**- 50 g bijelih sjemenki od tikve**

**- sol po želji**

**- malo limunovog soka**

**Priprema:**

**Špinat sitno izrezati, isto tako i poriluk i dodati pšenične klice. Sjemenke grubo izrezati nožem, pomiješati sa špinatom, dodati sol, začin i promiješati. Po želji dodati limunov sok.**

**PLJESKAVICE OD PŠENICE SA ZELJEM**

**Sastojci:**

**- 250 g pšenice potopljene u vodi preko noći**

**- 3-4 žlice mljevenih lješnjaka ili oraha**

**- 2-3 žlice začina 1 s peršinom**

**- 1 žličica ljute paprike**

**- 1 glavica zelja**

**- 2-3 češnja češnjaka**

**- malo ulja**

**- sol**

**Priprema:**

**Namočenu pšenicu sitno samljeti u mašini za meso. Dodati začin, 1/2 žličice ljute paprike, sol i orah. Sve dobro promiješati i sačekati da se smjesa kompaktno poveže. Ako je rijetka, dodati još malo oraha. Izrezano zelje pomiješati s ljutom parikom i češnjakom. Dobro promiješati, oblikovati pljeskavicu ili staviti na papir za pečenje,peći 15min na 150C.**

**Poslužiti s kiselim ili svježim zeljem.**

**PLJESKAVICE OD ZOBI**

**Sastojci:**

**- 250 g potopljene oljuštene zobi**

**- 4 žlice mljevenog lješnjaka**

**- 1 poriluk**

**- 150 g peršinovog korijena**

**- 2 mrkve**

**- 3 žlice začina od češnjaka i mažurana**

**Priprema:**

**Zob sitno samljeti u mašini za mljevenje mesa. U istoj mašini samljeti mrkvu, poriluk i peršinov korijen. Ocijediti, a višak vode pomiješatii sa zobi. Dodati začin od češnjaka i mažurana, curry, sol i mljeveni lješnjak. Dobro promiješati, oblikovati pljeskavicu ili staviti na paprir za pečenje, peći 15min na 150C.**

**RIŽOTO OD ZOBI I KELJA**

**Sastojci:**

**- 200 g potobljene zobi preko noći**

**- 1/2 glavice sitno izrezanog kelja**

**- 200 g prokelja**

**- 2-3 paradajza**

**- 2-3 cikle**

**- 2 žlice lista celera**

**- sol**

**Začin: 5-6 listova izrezanog bosiljka s 3-4 češnja češnjaka pomiješanog s 3-4 žlice maslinovog ulja.**

**Priprema:**

**Potopljenu zob oprati u 2-3 vode, ocijediti i staviti u posudu. Dodati začin, malo soli, naribanu ciklu, ostalo izrezano povrće, celerov list i sol. Dobro promiješati.**

**KREM JUHA OD ZOBI I CIKLE**

**Sastojci:**

**- 150 g potopljene zobi**

**- 4-5 cikli**

**- 3-4 žlice nožem izrezanih oraha**

**- 3-4 lista svježe kadulje**

**- 2 paprike sitno izrezane**

**- malo začina začin 2**

**- sok od pola limuna**

**- sol**

**Priprema:**

**Zob samljeti u mašini za meso, dodati začin 2, malo soli, par čaša vode i promiješati. Ciklu oguliti i sitno naribati kao i papriku. Pomiješati sa zobi, dodati sitno izrezane listove kadulje i dovoljno vode da bude kremasto. Po želji dodati limunov sok i dosoliti. Juhu lijevati u tanjur i ukrasiti izrezanim orasima.**

**BROKULA I KELJ U UMAKO OD ZOBI**

**Sastojci:**

**- 1/2 glavice kelja**

**- 200 g brokule**

**- 3-4 cikle**

**- 3 žlice začina 2**

**- 3-4 lista svježeg bosiljka ili žličica suhog**

**- 100 g celera sitno naribanog**

**- sol**

**Priprema:**

**Kelj sitno izrezati, dodati ribanu ciklu i brokulu. Dodati začin i sol te promiješati. Zob i paradajz sitno samljeti u mašini za mljevenje mesa i dodati sve ostale sastojke, a zatim dovoljnu količinu vode, da bude kremasto. Istresti po brokulama i kelju.**

**PAPRIKE PUNJENE ZOBI I PORILUKOM**

**Sastojci:**

**- 200 g potopljene zobi**

**- 50 g mljevenih lješnjaka**

**- 2 žlice kopra**

**- Češnjak i majčina dušica**

**- 2 poriluka**

**- 1/2 žličice ljute paprike**

**- 1 žlica začina 1**

**- sol**

**Priprema:**

**Zob i poriluk samljeti i dodati ostale sastojke.Tim puniti paprike. Poslužiti na listovima zelene salate.Jesti sirove punjene paprike.**

**KLICE OD ZOBI U TALIJANSKOM UMAKU**

**Sastojci:**

**- 150 g klica od zobi**

**- 2 zrela paradajza**

**- šaka crnih maslina**

**- šaka zelenih maslina**

**- 3 žlice začina od bosiljka**

**- 100 g rikole ili endivije zelene salate**

**- 100 g ribanog celera**

**- 1 žlica maslinovog ulja**

**- sol**

**Priprema:**

**U klice dodati rendani celer, blago posoliti, dodati rikolu i 1 žlicumalinovog ulja. Usitniti masline i paradajz, dodati začin, pomiješati s klicama i posoliti.**

**KLICE OD ZOBI U TALIJANSKOM UMAKU**

**Sastojci:**

**- 150 g klica od zobi**

**- 2 zrela paradajza**

**- šaka crnih maslina**

**- šaka zelenih maslina**

**- 3 žlice začina od bosiljka**

**- 100 g rikole ili endivije zelene salate**

**- 100 g ribanog celera**

**- 1 žlica maslinovog ulja**

**- sol**

**Priprema:**

**U klice dodati naribani celer, blago posoliti, dodati rikolu i 1 žlicu malinovog ulja. Usitniti masline i paradajz, dodati začin, pomiješati s klicama i posoliti.**

**JUHA S KLICAMA OD LEĆE**

**Sastojci:**

**- 3 zrela paradajza**

**- 1 manja tikvica**

**- 1 crvena paprika**

**- vezica celer lista**

**- 1 glavica crnog luka**

**- 3 žlice začina od bosiljkka**

**- 2 čaše klica od leće**

**- prstohvat mljevenog korijandera**

**- sol**

**- voda**

**Priprema:**

**Povrće oprati, izrezati i staviti u ručni blender. Dodati začin, sol, 2 čaše vode, samljeti i izvaditi. U smjesu dodati klice, još 1 čašu vode i korijandera.**

**MAJONEZA OD PROSA**

**Sastojci:**

**- 100 g prosa namočenog u vodi preko noći**

**- 1 crni luk sitno isjeckan**

**- 1 vezica svježeg vlasca**

**- 3 češnja češnjaka**

**- 3-4 žlice maslinovog ulja**

**- sok od 1/2 limuna**

**- sol**

**Priprema:**

**Proso i luk s malo vode samljeti u ručnom blenderu, dodati vlasac, sitno sjeckani češnjak, hladno prešano maslinovo ulje, sol i uz miješanje postupno dodavati limunov sok dok se ne napravi kremasta masa. Na kraju dodati malo sitno sjeckanog peršinovog lista.**

**MAJONEZA OD SEZAMA**

**Sastojci:**

**- 100 g sirovog sezama**

**- 3 žlice začina od bosiljka**

**- 1 žlica suhog vlasca**

**- 1 žličica meda**

**- 100 g zelenih maslina**

**- sok od 1 limuna**

**- sol**

**- voda**

**Priprema:**

**Suncokret samljeti u mašini za mljevenje kave. Masline sitno isjeckati, pomiješati sa sezamom, dodati začine i med. Polako uz miješanje dodavati limunov sok i malo vode dok se ne napravi majoneza.**

**BILJNE PLJESKAVICE OD HELJDE**

**Sastojci:**

**200g heljde**

**50 do 100ml Hladno prešanog maslinovog ulja**

**3 glavice luka**

**½ glavice češnjaka**

**Sol**

**Priprema: Heljdu skuhati ,zatim dobro procjediti i isprati.Skuhanu heljdu staviti u blender,zajedno sa hladnoprešanim maslinovim uljem ,3 glavice luka ,½ glavice češnjaka i soli.**

**Kada se smjesa dobro usitni u blenderu,prebacite je u čistu posudu i dodajte integralno pšenično brašno da bi dobili kompaktnu smjesu. Od smjese možete oblikovati pljeskavice,ražnjiće ili raditi čufte.Peći isključivo na hladno prešanom maslinovom.**