



SPLETNI TEČAJ: RASTLINSKI PRELIVI, NAMAZI IN POMAKE

Aleksandra Grilc Tomažin

www.gutsy.si

KAZALO

DOBRODOŠLI V TEČAJU!	3
UVOD	4
STRUKTURA TEČAJA	4
PRIPRAVA SESTAVIN IN NAKUPOVALNI LISTEK	4
KJE LAHKO UPORABLJAŠ PRELIVE?	5
KREMNI PRELIVI IN OSNOVNA FORMULA ZA PRIPRAVO KREMNEGA PRELIVA	7
LAHKI PRELIVI IN OSNOVNA FORMULA ZA PRIPRAVO LAHKEGA PRELIVA	9
SOLATNI PRELIVI - RECEPTI	11
CEZARJEV PRELIV IZ INDIJSKIH OREŠČKOV IN PINJOL	11
KREMAST LIMONIN PRELIV Z ROŽMARINOM	12
KURKUMIN PRELIV IZ SONČNIČNIH SEMEN	13
TAHINI VINAIGRETTE PRELIV S PREKAJENO PAPRIKO	14
LAHEK SOLATNI PRELIV Z BAZILIKO	15
VSESTRANSKI GORČIČNI PRELIV Z MEDOM	16
JOGURTOV PRELIV S SVEŽIMI ZELIŠČI	17
IZ ČESA VSE LAHKO NAREDIŠ NAMAZE?	18
ENA OSNOVA, VEČ NAMAZOV	18
NAMAZI IN MASLA IZ OREŠČKOV IN SEMEN	19
OSNOVNA FORMULA ZA PRIPRAVO NAMAZA	19
UPORABA NAMAZOV	20
NAMAZI - RECEPTI	21
HUMUS S SONČNIČNIMI SEMENI IN ČESNOM	21
AZIJSKO OBARVAN FIŽOLOV NAMAZ Z MISO PASTO IN INGVERJEM	22
BELJAKOVINSKI GRAHOV NAMAZ Z METO IN RUKOLO	23
SIRNI NAMAZ IZ INDIJSKIH OREŠČKOV IN ARTIČOK	24
CURRY NAMAZ IZ RDEČE LEČE IN SUHIH PARADIŽNIKOV	25
POMAKE	26
IZ ČESA VSE LAHKO NAREDIŠ POMAKE?	26
UPORABA POMAK	26
PESTO	27
POMAKE - RECEPTI	29
ČESNOVA MAJONEZA S KAPRAMI	29
PRESNA BBQ OMAKA	30
PESTO S PETERŠILJEM IN ŠPINAČO	31
EDAMAME POMAKA Z ARTIČOKAMI	32
GUACAMOLE MALO DRUGAČE	33
USPEŠNO ZAKLJUČEN TEČAJ	34

DOBRODOŠLI V TEČAJU!

Dobrodošla/-el v spletnem tečaju (lahko mu rečemo tudi delavnica) Rastlinski preliv, namazi in pomake.

Veseli me, da te zanima izdelava domačih rastlinskih dobrot! Morda rastlinsko kuhaš že dolgo ali pa šele začenjaš - v vsakem primeru sem prepričana, da ti bo ta spletni tečaj odprl nova obzorja, predvsem seveda kar se tiče izdelave domačih prelivov, namazov in pomak.

Komaj čakam, da se poglobiš v tečaj in začneš v svojih receptih uporabljati sestavine, kot so beli fižol, artičoke, meta, tahini, avokado, špinača ... in ne več le čičerike za humus in kakšnih oreščkov za maslo iz oreščkov. :)

Zanimivi, okusa polni preliv, namazi in pomake so tisti element, ki na jed res odločilno vpliva. Sendvič ali wrap brez namaza, krompirček brez pomake, solatna skleda brez preliva - sliši se pusto in dolgočasno, kajne?

Prav zato sama že vrsto let tem trem "dodatkom" posvečam posebno pozornost. Od njih je namreč pogosto odvisna celotna izkušnja posamezne jedi.

No, ne izgublajmo časa in besed.

Vabim te, da začneš in se prepričaš kar sam/a. Želim ti obilo užitka!

Aleksandra

UVOD

STRUKTURA TEČAJA

Tečaj temelji na video razlagah in prikazih - oziroma na teoriji in praksi.

Vse informacije najdeš v videih (razlage, recepte, primere uporabe), so pa pod vsakim videom povzete še v pisni verziji.

Za lažjo organizacijo je tečaj razdeljen na 3 glavne tematske sklope:

- preliv,
- namazi in
- pomake.

V vsakem tematskem sklopu

- najprej povem nekaj teorije, delim s tabo razmerja, trike, ideje, nasvete in priporočila;
- nadalje pa te čaka še zbirka mojih najljubših receptov, ki omogočajo pripravo res okusnih in drugačnih končnih jedi, nad katerimi so vsi navdušeni;
- za vsak recept podam še nekaj predlogov za uporabo in kombiniranje z drugimi jedmi; omenim tudi možnosti za zamenjavo posameznih sestavin.
- Vsi recepti so unikatni in jih nisem delila še nikjer.

V ta tečaj se lahko vrneš kadarkoli, saj je dostop tvoj za vedno.

PRIPRAVA SESTAVIN IN NAKUPOVALNI LISTEK

Tako kot vedno sta priprava oziroma shramba sestavin ključnega pomena. Dobro založena shramba je ključ do uspeha, saj na ta način lahko preliv, namaz ali pomako pripraviš kadarkoli želiš.

Shramba sestavin naj bo organizirana po sklopih in po potrebi ustrezno označena. Ali sestavine shranjuješ v zaprtih posodicah, steklenih kozarcih ali originalni embalaži niti ni tako zelo pomembno - važno je, da se ti dobro znajdeš in točno veš, kateri prostor v kuhinjski shrampi je namenjen čemu.

Ko boš pripravljen/a, začni s 1. tematskim sklopom - to so solatni preliv.

SOLATNI PRELIVI

Solatni prelivi se morda slišijo kot nekaj običajnega, nič posebnega, saj takšne ali drugačne sigurno vsi uporabljamo.

A solatni prelivi posebni postanejo takrat, ko so pripravljene s pravimi sestavinami, ko so jim dodane prave kombinacije začimb oziroma dodatkov - in to v pravih razmerjih.

Takšni prelivi naredijo tisto piko na i, da še tako veliki "nenavdušenci" nad zelenjavo oziroma solato popolnoma spremenijo svoje mnenje.

KJE LAHKO UPORABLJAŠ PRELIVE?

Prelivi so res vsestransko uporabni. Največ se uporabljajo kot solatni prelivi, zelo okusni pa so tudi kot prelivi v mešanih zelenjavnih skledah.

Super se podajo tudi čez:

- soparjeno zelenjavo,
- pečeno zelenjavo,
- žitno skledo s svežo ali pečeno zelenjavo,
- slane omlete iz stročnic,
- kremne juhe in enolončnice ...

Skratka, možnosti je res ogromno.

Prelivi, ki vsebujejo več sestavin ter so po okusu in strukturi bolj intenzivni (predvsem bolj močni kremni prelivi), se lepo podajo k tršim oziroma zimskim solatam. Lahki prelivi, ki bazirajo na zgolj nekaj sestavinah, pa so bolj primerni za poletno vrsto zelenjave. Seveda pa je na koncu vse odvisno od tvojega okusa.

KJE JE GLAVNI TRIK PRI PRELIVU? POGLEJMO!

Trika, da dobiš najboljši preliv za svojo jed, sta predvsem dva:

prave kombinacije in razmerja sestavin (da dobimo pravo aromo, teksturo in gostoto)

sama prelive delim na 2 kategoriji:

1. lahki solatni prelivi in
2. kremni solatni prelivi.

V **lahkih** solatnih prelivih glavno vlogo igra kombinacija poljubnega olja, poljubnega kislega dodatka oz. "kisline" (ta je lahko v obliki limoninega soka ali raznih vrst kisa) in začimb oz. zelišč.

V **kremnih** solatnih prelivih so osnovna sestavina navadno oreščki, semena ali pa kombinacija obojega. Lahko pa so pripravljene tudi iz navadnih rastlinskih jogurtov (ti so v prelivu lahko glavna sestavina ali pa le dodatek za popestritev) in tofuja. Tudi v kremnih prelivih so seveda dobrodošli še drugi dodatki (začimbe in zelišča).

V naslednjem modulu te čakata osnovni formuli za pripravo kremnega in lahkega preliva. Meni so takšne formule na začetku zelo pomagale, saj sem na ta način točno vedela, koliko glavne sestavine potrebujem, vse ostalo (začimbe, zelišča in druge dodatke) pa sem dodajala po svojem okusu.

Svetujem ti, da ti storiš enako in vsaj nekaj časa vztrajaš pri formulah.

KREMNI PRELIVI IN OSNOVNA FORMULA ZA PRIPRAVO KREMNEGA PRELIVA

Kot pove že ime, so kremni prelivi kremasti in močnejšega okusa.

Osnovna formula za pripravo kremnega preliva:



Vse sestavine do gladkega zmešaš v zmogljivem blenderju.

Pomembne informacije, namigi in triki:

1. Za kremne prelive sama **najpogosteje uporabljam**: indijske oreščke, mandlje (če želiš, da je preliv res bel, morajo biti blanširani in olupljeni), sončnična semena, makadamijo in tahini pasto (maslo iz sezamovih semen). Uporabiš lahko tudi tofu ali navaden jogurt.
2. Kot "**kislino**" najraje dodajam limonin sok in kombučin/jabolčni kis.
3. Vedi, da imajo vsaka semena ali oreščki svoj okus, ki ga dajo tudi prelivu. **Poskusi več variant**, da ugotoviš, katere kombinacije so ti najljubše.
4. **Oreščke in semena je pred uporabo priporočljivo oprati**. Po želji jih lahko tudi **namočiš**. Če jih namočiš, vodo odliješ in za blendanje uporabiš svežo.
5. **Pozor**: če tvoj blender ni dovolj **zmogljiv**, lahko ostanejo koščki orešchkov ali semen celi. Enako se lahko zgodi, če je posoda blenderja prevelika, ti pa miksaš premajhno količino orešchkov/semen. Zato v primeru večje posode blenderja priporočam, da količino podvojiš.

6. **Kdaj dodajaš zelišča?** Če v kremnem prelivu uporabljaš sveža zelišča in želiš, da ima preliv zgolj okus po zeliščih in se ne obarva, jih vedno dodajaj na koncu (posebno to velja za mehka sveža zelišča, kot so peteršilj, koriander, bazilika ...). Ko pa uporabljaš suha zelišča, jih lahko dodaš že med ostale sestavine v blender, saj suha zelišča ne "spuščajo" barve in se preliv ne obarva.
7. **Kako ga shranjuješ?** Vsak kremni preliv iz oreščkov/semen v zaprtem kozarčku v hladilniku zdrži vsaj 3 dni. Pred uporabo ga vsakič malo premešaj (včasih se ločijo na gostejši in redkejši del). Nekateri se zgostijo in pred naslednjo uporabo potrebujejo še žlico vode.

LAHKI PRELIVI IN OSNOVNA FORMULA ZA PRIPRAVO LAHKEGA PRELIVA

Osnovna formula za pripravo lahkega preliva:



Tukaj ni potrebe po uporabi blenderja, saj vse to lahko zmešaš tudi z metlico za mešanje.

Pomembne informacije, namigi in triki:

1. **Kako narediš preliv, ki je gladek (emulziran)?** Ko pripravljáš kremni preliv, postopek dodajanja olja ni pomemben. Pri lahkih prelivih, kjer sta baza kislina in maščoba, pa je ravno obratno. Res je pomembno, da pri pripravi tovrstnega preliva olje dodajáš postopoma na koncu, ko imaš že zmešane vse ostale sestavine, saj s postopnim dodajanjem olja in nenehnim mešanjem dobiš lep emulziran preliv. To lahko narediš tudi s pomočjo metlice in ni treba, da uporabljaš blender.
2. **Kaj lahko uporabiš - katero olje in kateri kis oz. "kislino"?** Pri oljih imaš kar pestro izbiro. Lahko posežeš po klasičnem sončničnem oziroma olivnem olju, lahko pa malo eksperimentiraš in ti dve olji zamenjaš oziroma mešaš z lanenim, konopljinim ali včasih celo bučnim oljem. Sama najraje in največkrat mešam olivno, sezamovo in laneno olje.
3. **Kislina, ki jih najpogosteje uporabljam** in se res dobro povežejo z okusi, so limonin sok, jabolčni kis in kombuchin kis, ki je malo bolj blag in ga zato res rada uporabljam.

4. **Kako ga shranjuješ?** Preliv je najbolje hraniti v zaprtem steklenem kozarčku ali steklenički v hladilniku. V primeru, da pripravljaš več prelivov, je super, da so kozarčki označeni z nazivom in datumom, tako da točno veš, kateri preliv je v kateri embalaži.
5. **Kdaj dodajaš zelišča?** V lahkih prelivih lahko uporabiš sveža zelišča, ki jih dodaš v blender, da izpustijo tako barvo kot okus. V tem primeru mešanje z metlico ne bo dovolj. Če pa želiš uporabiti zgolj suha zelišča, jih lahko dodaš na začetku ali na koncu, saj se jih dodaja zgolj zaradi arome. Tukaj pa zelo prav pride metlica za mešanje. Na kratko: uporabiš lahko sveža ali suha zelišča, ki jih po želji zblendaš ali samo vmešaš v preliv - odvisno od tega, kako intenziven okus želiš (sveža so bolj, suha pa manj intenzivna).

SOLATNI PRELIVI - RECEPTI

CEZARJEV PRELIV IZ INDIJSKIH OREŠČKOV IN PINJOL

<https://www.youtube.com/watch?v=m9WC5YdgKVA>

Sestavine:

- ½ skodelice indijskih oreščkov, namočenih
- ¼ skodelice pinjol
- 1 strok česna
- 1 čajna žlička gorčice
- 1 jušna žlica miso paste
- 1 jušna žlica kvasnih kosmičev
- 1 ščep soli
- 1 ščep črnega popra
- sok 1 limone
- 1 jušna žlica jabolčnega kisa
- 1 jušna žlica olivnega olja
- ½-¾ skodelice vode

Priprava:

Vse sestavine do gladkega zmešaš v zmogljivem blenderju.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Preliv sem uporabila v malo drugačni cezarjevi solati (iz kodrolistnega ohrovta, pražene čičerike in šitak z dodatkom nasekljanih praženih mandljev in mikrozelenja).
- Preliv se odlično obnese na vsaki solati oziroma solatni skledi, vanj lahko pomakaš pečeno ali surovo zelenjavo, včasih ga dodam tudi na druge pečene jedi. Ker mi je zelo všeč, da je v jedi nekaj kiselkastega, ga kapljico dodam tudi na kremno zelenjavno juho (kot mnogi uporabijo recimo kislo smetano).
- Namesto pinjol lahko dodaš več indijskih oreščkov ali pa jih nadomestiš recimo s sončničnimi semeni.
- Miso pasto lahko izpustiš, vseeno pa priporočam, da jo uporabiš, saj odlično poudari okus preлива.

KREMAST LIMONIN PRELIV Z ROŽMARINOM

<https://www.youtube.com/watch?v=e7waLS4MPIA>

Sestavine:

- ½ skodelice blanširanih mandljev
- ¼ skodelice konopljinih semen
- ½ skodelice vode
- ¼ skodelice limoninega soka
- 1 jušna žlica kvasnih kosmičev
- ½ čajne žličke soli
- ščep popra
- šopek sesekljanega rožmarina (svežega ali suhega)

Priprava:

V zmogljivem blenderju do gladkega zmešaš vse sestavine razen rožmarina, ki ga ročno vmešaš na koncu.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Če mandljev ne blanširaš in olupiš, preliv ne bo tako lepe bele barve. Vseeno pa ta korak ni potreben.
- Nasekljan suh rožmarin sem dodala na koncu (po tem, ko sem ostalo zmiksala v blenderju).
- Konopljina semena lahko izpustiš in dodaš več mandljev. Preberi, zakaj priporočam, da jih vseeno uporabiš (tudi v drugih receptih oz. jedeh).
- Preliv sem uporabila v riževi skledi z mlado špinačo (nadomestiš jo lahko z vsako drugo listnato zelenjavo) in nstrganim korenjem. Riževo skledo lahko pripraviš iz praktično vsake zelenjave, saj se preliv poda na vse kombinacije. Je odlična jed za pripravo vnaprej oz. za v službo ali na pot.

KURKUMIN PRELIV IZ SONČNIČNIH SEMEN

<https://www.youtube.com/watch?v=UcDvSlgyy7U>

Sestavine:

- ½ skodelice praženih sončničnih semen
- 1 čajna žlička gorčice
- 1 čajna žlička kurkume v prahu
- 1 ščep soli
- 2 jušni žlici sezamovega olja
- sok ½ limone
- ¼ skodelice kombuchinega kisa (ali 2 jušni žlici jabolčnega)
- ½ skodelice vode

Priprava:

Sončnična semena lahko popražiš v ponvi, toliko da zadišijo in rahlo porjavijo. Lahko pa jih streseš na pekač in pribl. 20 minut pražiš v pečici, predhodno ogreti na 160 °C.

Vse sestavine do gladkega zmešaš v zmogljivem blenderju.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Kurkumin preliv sem uporabila na odličnem solatnem krožniku: narezan kodrolistni ohrovt sem zmasirala z olivnim oljem, soljo in limoninim sokom, da se je zmehčal; dodala sem še soparjeno cvetačo (odlična bi bila tudi pečena v pečici), praženo čičeriko s prekajeno papriko (lahkko zamenjaš z navadno ali čilijevim prahom) in mikrozelenje graha, da sem jed še dodatno obogatila.

O mikrozelenju

Obožujem kalčke in mikrozelenje! Oboje odlično izgleda, obenem pa jed obogati s pomembnimi mikrohranili (vitamini, minerali). Oboje je enostavno za vzgojo doma.

Mikrozelenje rada vzgajam zlasti pozimi, ko ni na voljo toliko sveže zelenjave.

Svoj set za domačo vzgojo mikrozelenja sem naročila pri Mikrozelenju Šebenik oz. na www.mikrozelenje.si. Izbereš pa lahko tudi že vzgojeno mikrozelenje.

TAHINI VINAIGRETTE PRELIV S PREKAJENO PAPRIKO

<https://www.youtube.com/watch?v=ImD8Ow2Jut4>

Sestavine:

- ¼ skodelice tahinija
- sok ½ limone
- ½ skodelice vode
- 1 jušna žlica olivnega olja
- 1 strok česna
- 1 čajna žlička prekajene paprike
- 1 ščep soli

Priprava:

Vse sestavine do gladkega zmešaš z metlico (lahko uporabiš tudi blender, ampak pri tem receptu to ni nujno).

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Tahini je sezamova pasta oziroma še bolj preprosto: gre za maslo iz sezamovih semen. V trgovini je na voljo svetel in temen tahini - svetel je malo bolj nežnega okusa.
- Da pokažem, da "solatni preliv" niso primerni samo za klasične solate ali solatne sklede, sem ta preliv uporabila na odličnih solatnih "takosih" - solatne liste sem napolnila z mešanico praženega tempeha, rdeče paprike in šitak, da je bolj osvežilno sem dodala še nasekljano svežo stebelno zeleno in malo mikrozelenja.
- Namesto solate seveda lahko uporabiš tudi tortilje ali pita kruh.
- Prekajeno papriko lahko nadomestiš z navadno papriko v prahu ali čilijevimi kosmiči/čilijem v prahu.

LAHEK SOLATNI PRELIV Z BAZILIKO

<https://www.youtube.com/watch?v=xYTQQCpoLgE>

Sestavine:

¼ skodelice olivnega olja
3 jušne žlice limoninega soka
šopek natrgane bazilike
1 strok česna
ščeplj soli (po okusu)

Priprava:

V blenderju zmešaš vse sestavine razen olja.
Olje vlivaš postopoma, da se dobro vmeša med ostale sestavine.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Ta preliv je tipičen preliv iz kategorije "lahki preliv" - kot vidiš, ne vsebuje nobenih oreščkov ali semen.
- Odličen je na lahkih poletnih solatah (motovilec, kumare, paradižnik ...).
- Namesto bazilike lahko uporabiš druga zelišča ali zelenje (npr. peteršilj, koriander, mlado špinačo).

VSESTRANSKI GORČIČNI PRELIV Z MEDOM

<https://www.youtube.com/watch?v=Ga9LKpH78t8>

Sestavine:

- 3 jušne žlice gorčice
- 3 jušne žlice jabolčnega kisa
- ¼ skodelice olivnega olja
- 1 čajna žlička medu
- 1 strok česna, fino sesekljanega
- 1 ščep soli
- 1 ščep črnega popra

Priprava:

Vse sestavine daš v skodelico in dobro zmešaš z metlico ali vilicami, da dobiš gladek preliv.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Ta preliv je res vsestranski. Poda se tako na bolj lahke poletne solate kot na trše zimske, pa tudi na pečeno zelenjavo (recimo kakšna žar zelenjavna nabodala).
- Če ne uporabljaš medu, ga preprosto lahko nadomestiš s tekočim sladilom, kot je agavin sirup.
- Jaz sem gorčični preliv uporabila na solatnem krožniku z mehko solato in pečenim sladkim krompirjem. Za hrustljivost sem dodala pražena sončnična semena in mikrozelenje.

JOGURTOV PRELIV S SVEŽIMI ZELIŠČI

[brez video posnetka]

Sestavine:

- 1 skodelica navadnega sojinega jogurta
- 1 šopek svežega peteršilja
- 1 šopek svežega koprca
- 1 majhen šopek sveže mete
- 2 mladi čebulici (zeleni del)
- sok 1 limone
- ¼ skodelice olivnega olja
- 1 ščep soli
- 1 ščep črnega popra
- nekaj žlic vode (po potrebi)

Priprava:

Vse sestavine do gladkega zmešaš v zmogljivem blenderju, multipraktiku ali s paličnim mešalnikom.

Če se ti zdi preliv pregost, na koncu lahko dodaš še malo vode. Velikokrat je gostota odvisna od teksture jogurta.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Jogurtov preliv s svežimi zelišči je odličen kot solatni preliv, ali pa kot preliv v raznih wrapih, tortiljah, na pita kruhu ...
- Odličen je tudi kot pomaka za pečen krompirček ali drugo zelenjavo.
- Lahko mu dodaš svežo narezano oziroma naribano kumaro, da dobiš tzatziki.
- Če ne dobiš svežega koprca, lahko dodaš tudi suhega ali pa ga zamenjaš z listki koromača.
- Pozorno pri izbiri rastlinskega jogurta - kokosov se ne obnese dobro, saj ima premočan okus, ovseni so pogosto presladki. Najbolj priporočam sojin jogurt s čim bolj gosto teksturo. Meni zelo ljub je od Veganke, saj je res zelo nevtralnega okusa in se poda tako na sladko kot slano jed.

NAMAZI

Kaj je prva sestavina, na katero pomisliš, ko slišiš besedo “domač namaz”? Koliko možnih sestavin (in kombinacij) lahko našteješ na hitro?

Izkušnje so mi pokazale, da večina ljudi nima idej za pripravo domačih namazov, kaj šele, da bi poznali več možnosti. Moj cilj je, da v tem tematskem sklopu to spremenimo, saj bi rada, da spoznaš, iz česa vse lahko pripraviš super okusne namaze.

IZ ČESA VSE LAHKO NAREDIŠ NAMAZE?

Najpogostejše osnovne sestavine za izdelavo namazov so stročnice in nekateri oreščki oziroma semena. Za glavno sestavino lahko izbereš zgolj eno sestavino, lahko pa jih med seboj tudi kombiniraš.

Stročnice, ki se najbolj obnesejo v namazih, so čičerika, beli fižol ter leča. Med oreščki so najpogostejša izbira indijski oreščki, pinjole, mandlji in lešniki, od semen pa sončnična semena in sezam oziroma že pripravljena sezamova pasta (tahini).

STROČNICE

- čičerika
- beli fižol
- zelena in rjava leča

OREŠČKI

- indijski oreščki
- pinjole
- mandlji
- lešniki

SEMENA

- sončnična semena
- sezam (tahini)

ENA OSNOVA, VEČ NAMAZOV

Super je, da lahko pripraviš en osnovni namaz, ga razdeliš na več delov in vsakega začiniš po želji oz. z drugačnimi dodatki.

Na tak način lahko dobiš 2 ali 3 različne namaze, ki imajo enako osnovo, a so po okusu, strukturi in teksturi povsem drugačni. Sama to počnem pri namazih, včasih pa tudi pri pomakah (npr. pri majonezi) ali prelivih.

Nekaj primerov:

- humus razdeli na 3 dele: en je klasičen, drugi je s čemažem, tretji s sušenim paradižnikom
- namaz iz belega fižola razdeli na 3 dele: klasičen, sirni (s kvasnimi kosmiči), z dodatkom kaper in nasekljanih orehov
- lečin namaz: začinjen kot tatarc, z orientalskimi začimbami ali z mediteranskimi začimbami.

NAMAZI IN MASLA IZ OREŠČKOV IN SEMEN

Če jih predhodno popražiš, lahko iz vseh oreščkov in semen pripraviš tudi maslo. Najbolj znano je zagotovo arašidovo maslo, ampak super maslo lahko narediš tudi iz praženih sončničnih semen, mandljev, lešnikov ali pa iz kombinacije več različnih oreščkov oziroma semen. Pri pripravi masla bodi pozoren/a le na to, da so oreščki in semena predhodno pražena, saj sta okus in priprava neprimerno boljša oziroma lažja.

Maslo potem lahko vključiš v pripravo namazov, saj jim dodajo bolj gladko strukturo, hkrati pa v namazu pokriješ delež zdravih maščob, beljakovin in pa tudi vlaknin (seveda poleg ostalih sestavin).

OSNOVNA FORMULA ZA PRIPRAVO NAMAZA

Tudi pri namazih obstaja neka osnovna formula:

- 1 skodelica stročnic/oreščkov/semen
- $\frac{1}{4}$ skodelice vode
- sok $\frac{1}{2}$ limone (oziroma po okusu)
- sol, začimbe in/ali zelišča
- razna surova ali pečena zelenjava (po želji za ustvarjanje različnih okusov namaza)
- sladilo (če pripravljamo sladek namaz)

Najboljši namaz lahko izdelаш s kombinacijo zgoraj naštetih sestavin. Natančno razmerje pa je vedno stvar tvojega osebnega okusa.

UPORABA NAMAZOV

Mislim, da mi ni treba posebej poudarjati, da so domači rastlinski namazi res super dodatek na svežem ali opečenem kruhu. So idealna "podlaga" v raznih sendvičih, wrapih ali celo na omletah. Zelo okusen in hranljiv (ter nasiten) dodatek pa so tudi v polnovrednih zelenjavnih skledah.

Sama jih velikokrat uporabljam tudi kot pomako ali kot eno izmed sestavin za bolj kremno omako za testenine. Če so pregosti, jih zalijem z vodo, dobro premešam in po potrebi oziroma trenutnem okusu dodelam za jed, ki jo pripravljam:

- humus zelo rada dodam v omako za testenine
- curry namaz iz rdeče leče dodam v curry enolončnico.

Rezultat je super. Doma pripravljeni rastlinski namazi se tako znova izkažejo kot resnično vsestransko uporabni.

NAMAZI - RECEPTI

HUMUS S SONČNIČNIMI SEMENI IN ČESNOM

Sestavine:

- 1 skodelica kuhane čičerike
- 2 jušni žlici masla iz sončničnih semen
- 1-2 stroka česna
- sok 1 limone
- ¼ skodelice vode
- 2 jušni žlici olivnega olja
- ščepec soli

Priprava:

1. Maslo iz sončničnih semen pripraviš tako, da pražena sončnična semena zmiksaš v blenderju ali multipraktiku, da dobiš gladko maslo.
2. Vse sestavine za namaz zblendaš do gladkega.

Namaz hraniš v zaprtem kozarčku v hladilniku do 4 dni.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Humus je ena taka klasika, ki se poda povsod. Super je kot podlaga v sendviču, wrapu, kot dodatek v omake za testenine, ali pa kot pomaka za krekerje ter zelenjavo.
- Sama namesto tahinija (sezamove paste), ki je običajna sestavina v humusu, zelo rada uporabim maslo iz sončničnih semen (narediš ga tako, da prepražena in ohlajena sončnična semena v zmogljivem blenderju zmiksaš do gladkega).
- Sončnična semena so dostopna (poceni in na voljo povsod) in pogosto lokalnega izvora. Preberi, zakaj gre za pravo lokalno superživilo.
- Namesto masla sončničnih semen seveda lahko uporabiš tahini (sezamovo pasto/maslo) in bo okus malo bolj "klasičen".

AZIJSKO OBARVAN FIŽOLOV NAMAZ Z MISO PASTO IN INGVERJEM

<https://www.youtube.com/watch?v=Pxp1HaNglw0>

Sestavine:

- 1 skodelica kuhanega belega fižola
- 1 jušna žlica tahini paste
- 2 jušni žlici miso paste
- sok ½ limone
- 1 strok česna
- 1 cm ingverja, drobno sesekljanega
- voda za mešanje(po potrebi)

Priprava:

1. Vse sestavine za namaz razen ingverja zblendaš do gladkega.
2. Sesekljan ingver na koncu vmešaš v namaz z žlico ali spatulo.

Namaz hraniš v zaprtem kozarčku v hladilniku do 4 dni.

Predlogi uporabe in kombinacije:

Se ti zdijo sestavine v tem namazu malce nenavadne? Upam, da ne, saj gre za same odlične in vsestransko uporabne sestavine.

- Tahini je sezamova pasta, ki jo uporabim v več receptih v tem tečaju.
- Miso pasta je azijska fermentirana pasta iz soje. Gre za pasto, ki poudari umami okus v jedeh (kot neka naravna Vegeta :). Enako kot tahini je tudi miso zelo uporaben. Je glavna sestavina japonskih jedi, sploh v japonski miso juhi, za poudarjanje okusa pa ga lahko dodaš v solatne prelive, omake in marinade (npr. za pečen tofu) in v zelenjavne jedi na splošno.
- Svetle miso paste so manj starane, manj intenzivne ter manj slane,
- temne pa so močnejšega okusa in bolj slane. Sama običajno uporabljam svetlo miso pasto.
- Miso lahko zamenjaš s tahinijem ali mandljevim maslom.
- Ingver v tem namazu lahko tudi izpustiš.
- Jaz sem naredila preprost sendvič - poleg tega namaza sem vanj dodala še domač kimči (fermentirano zelenjavo) ter svežo mlado špinačo.

BELJAKOVINSKI GRAHOV NAMAZ Z METO IN RUKOLO

<https://www.youtube.com/watch?v=q6aPnluE3-c>

Sestavine:

- ½ skodelice kuhane čičerike
- 1 skodelica kuhanega graha
- 1 jušna žlica mandljevega masla
- sok ½ limone
- 1 strok česna
- ščep soli
- voda po potrebi za mešanje
- 2 jušni žlici olivnega olja
- 1 majhen šopek narezane sveže mete
- 1 šopek narezane sveže rukole

Priprava:

Vse sestavine zblendaš do gladkega.

Namaz hraniš v zaprtem kozarčku v hladilniku do 4 dni.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Ta namaz je res beljakovinsko bogat, saj vsebuje čičeriko, grah in mandljevo maslo - same super vire rastlinskih beljakovin.
- Uporabila sem na hitro blanširan zamrznjen grah (grah iz konzerve bi bil verjetno precej bolj voden in malo drugačnega okusa).
- Meto/rukolo lahko izpustiš, ampak vseeno priporočam, da poskusiš, saj namazu dodata svojo nezgrešljivo noto.
- Uporabiš ga lahko v sendvičih, na čičerikinih polpetkih/palačinkah, na popečenem kruhu, krekerjih ipd.

SIRNI NAMAZ IZ INDIJSKIH OREŠČKOV IN ARTIČOK

https://www.youtube.com/watch?v=xY-GoZN_VFE

Sestavine:

- ½ skodelice indijskih oreščkov
- ½ skodelice narezanih artičok
- 1 jušna žlica kvasnih kosmičev
- sok ½ limone
- ščep soli in popra
- 1 jušna žlica olivnega olja (lahko izpustiš, če uporabljaš artičoke vložene v olju)
- manjši šopek svežega drobnjaka, sesekljanega

Priprava:

1. Vse sestavine za namaz, razen drobnjaka zblendaš do gladkega.
2. Sesekljani drobnjak na koncu vmešaš v namaz z žlico ali spatulo.

Namaz hraniš v zaprtem kozarčku v hladilniku do 4 dni.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Zakaj "sirni" namaz? Ker sem uporabila kvasne kosmiče, ki dodajo svoj nezamenljiv sirni okus!
- Narezan svež drobnjak, ki ga vmešaš na koncu, namazu doda nekaj svežine ... Ta namaz je eden mojih najljubših in res je božanski.
- Sprva je bolj redek, v hladilniku pa se zgosti.
- Krasen je tudi kot pomaka za razne krekerje ali zelenjavo. Poskusi!

CURRY NAMAZ IZ RDEČE LEČE IN SUHIH PARADIŽNIKOV

Sestavine:

- 1 skodelica kuhane rdeče leče
- 4 suhi paradižniki, namočeni v vodo vsaj ½ ure (če uporabiš vložene v olju, namakanje ni potrebno)
- 1 šalotka, grobo narezana
- 1 strok česna
- 1 jušna žlica kvasnih kosmičev
- 1 jušna žlica tahinija
- sok ½ limone
- 1 jušna žlica olivnega olja
- ½ čajne žličke kumina v prahu*
- ½ čajne žličke koriandra v prahu
- ¼ čajne žličke kajenskega popra
- ¼ čajne žličke kurkume v prahu
- ščep soli in popra

Priprava:

Vse sestavine zblendaš do gladkega.

Namaz hraniš v zaprtem kozarčku v hladilniku do 4 dni.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Curry namaz je odlična kombinacija rdeče leče, paradižnikov in curry mešanice začimb.
- Če pri roki nimaš vseh teh začimb in navadno uporabljaš že predpripravljeno curry mešanico začimb, lahko uporabiš tudi to.
- Namaz se seveda super poda na vse vrste kruha, v kombinaciji s praženo zelenjavo, ujame se z zimskimi (oranžnimi) bučami ali sladkim krompirjem. Sama pa sem ga dodala tudi že v curry enolončnico, da sem vse skupaj malo zgostila oziroma dodala še malo ekstra okusa.
- Če pa nisi ljubitelj/-ica curryja, pa seveda lahko uporabiš katerakoli druga zelišča oziroma začimbe po svojem okusu.

*Kumin je t.i. orientalska kumina in se po okusu precej razlikuje od naše "klasične" kumine, zato pazi, da ju ne zamenjaš.

POMAKE

Prepričana sem, da ob misli na pomako večina najprej pomisli na kečap ali majonezo. Tudi meni se je to kar dolgo časa dogajalo, dokler nisem začela malo eksperimentirati in na začetku v pomake pripravljala kar iz razredčenih namazov. To se mi je izkazalo za zelo koristno in tudi časovno učinkovito prakso.

Rada bi ti pokazala, kako enostavna je priprava domačih pomak, ki jih lahko uporabiš za nadgradnjo številnih jedi. Z nekaj prakse ti bo domače postalo tudi samostojno kombiniranje okusov ter dodajanje raznih sestavin, na katere mogoče ne pomisliš takoj. Kajti tudi artičoke, edamame fižolčki, kapre, datlji in podobne sestavine se vrhunsko obnesejo v pomakah.

IZ ČESA VSE LAHKO NAREDIŠ POMAKE?

Pri tem vprašanju ni vse tako točno vnaprej določeno, kot je to na primer pri namazih ali prelivih. Pri pomakah je lahko vključenih veliko več sestavin in za bazo ne uporabimo zgolj oreščkov, stročnic ali mešanice obojega. Lahko je baza avokado, razna zelenjava, suhi paradižniki, mešanica stročnic in zelenjave, kombinacija masla iz semen, zelenjave in začimb ... Skratka - kombinacij je toliko, kolikor je raznolik tvoj okus.

Sama pomake najraje pripravljam glede na to, kje jih želim uporabiti.

UPORABA POMAK

Pomake so res zelo vsestransko uporabne. Ne le zgolj kot nujna priloga k pečenemu krompirju ali pri pripravi burgerja, ampak tudi kot priloga k prigrizkom, kot so razni krekerji, tortilja čips, presni ali pečeni zelenjavni čips, narezana zelenjava ali pa popečen domač kruh, narezan na daljše koščke.

Nekaj trikov pri uporabi pomak:

1. **Pomaka je lahko preliv.** Pri nekaterih pomakah je super to, da če jih razredčiš, jih lahko uporabiš kot preliv ali dodatek k polnovredni skledi. Dober primer je recimo pesto, ki je po eni strani odlična pomaka za narezano surovo zelenjavo, krekerje in popečen kruhek, pa tudi nadvse okusna omaka za čez razne testenine, rižote ali pa čez mešano pečeno zelenjavo. Razredčiš ga lahko z oljem, vodo ali rastlinskim mlekom oziroma smetano - odvisno od tega, kaj ti je ljubše in kaj želiš pripraviti.
2. **Pomaka je lahko namaz.** Nekatero pomake lahko uporabiš tudi kot namaz. Super primeri so majoneza, kečap, avokadova pomaka oziroma bolj poznan guacamole, razne fižolove pomake z zelišči oziroma zelenjavo. Omenjene pomake v namaze spremeniš

tako, da pri pripravi dodaš več tekočine. No, to seveda ne velja pri majonezi, kamor ekstra tekočine navadno ne dodajamo.

3. **Pomaka je lahko marinada.** Pomaka sama ali v kombinaciji z drugimi sestavinami je lahko tudi super marinada. BBQ omaka (najdeš jo med posnetki), je najboljši primer. Po eni strani je super pomaka za razne pečene, pražene jedi, po drugi strani pa jo lahko uporabiš tudi za mariniranje zelenjave, tofuja, tempeha ali celo kruha. Vse to lahko po mariniranju spečeš ali v ponvi ali pa še raje kar na žaru. Seveda BBQ omaka ni primerna za pomako oziroma preliv zgolj k mesnim jedem, saj z njo res super lahko obogatiš tudi zelenjavne jedi. Dober primer pomake, ki lahko nadomesti marinado, pa je tudi razredčen pesto - idealna marinada za popečen kruh, kot je na primer čapati, pa tudi za pečene melancane, bučke in popečene češnjevce.

To je le nekaj primerov kombinacij in trikov za pripravo pomak. Vse to ti lahko zelo pride prav, a vseeno je v takih primerih vedno najboljša praksa. Večkrat ko pripraviš majonezo, več različnih dodatkov se ti začne porajati v glavi, saj je to pomaka oziroma namaz, ki odlično sprejme razna zelišča in začimbe. Tudi fižolovi in čičerikini namazi so takšni - osnova je res blaga, zato lahko eksperimentiraš z dodatki. Tukaj je meja res zgolj tvoj okus.

Naj ti bodo v navdih naslednji recepti. Predlagam, da poskusiš vse, saj boš tako spoznal/a različne teksture, okuse, gostoto ... posameznih sestavin. Veselo na delo! :)

PESTO

Pripravi in uporabi pesta sem namenila kar svoje poglavje, saj se mi zdi, da se veliko ljudi žal še vedno raje odloči za kupljen pesto, ker deluje preveč zakomplicirano za pripravo doma. A v resnici je priprava res enostavna, kombinacij pa je praktično neomejeno.

KAKO PRIPRAVITI IN UPORABITI PESTO?

Sigurno je to vprašanje, na katero že imaš odgovor, saj je pesto res že zelo poznana jed oziroma dodatek k jedem. Le kdo ne pozna najbolj tipičnega pesta genovese iz pinjol in bazilike? Ampak to že dolgo časa nista edini sestavini, iz katerih bi lahko pripravili super okusen pesto. Možnosti kombinacij je res ogromno.

Koraki za pripravo pesta:

1. **Najprej si izberi bazo, ki so lahko oreščki, semena ali kombinacija obojega.** Pred pripravo jih obvezno prepraži, saj bo tako okus končnega izdelka boljši. Uporabiš lahko res praktično vse: pinjole, mandlje, sončnična semena, indijske oreščke, brazilske orehe, neslane pistacije, orehe, bučna semena ... Predlagam, da orehe, pinjole in indijske oreščke zmešaš s tršimi oreščki ali semeni (z mandlji, sončničnimi semeni ...).

2. **Izberi svoje zelenje**, ki ga želiš vključiti v pripravo pesta. To je lahko praktično katerakoli zelenolistnata zelenjava:
 - a. razna mehka zelišča, kot so peteršilj, koriander, bazilika, in
 - b. zelenje: špinača, rukola, kodroolistnati ohrovt, čemaž, regrat ...,
 - c. lahko pa tudi tukaj kombiniraš po svoje in uporabiš tako zelišča kot zelenje.
3. **Dodaj kakovostno olivno olje, prehranski kvas in česen**. Ta kombinacija naredi tisto piko na i. No, pa seveda ne pozabi na sol in poper.
4. **Na koncu vse sestavine razen olja grobo zmešaj v mešalniku z S rezilom**. Na koncu ročno vmešaš še olje. Pesto zapreš v kozarček in postaviš v hladilnik, kjer počaka približno 3 tedne.

Količine prilagodiš nekako po občutku, saj je veliko odvisno od tega, kakšen je tvoj blender oziroma mikser.

Ampak neka **osnovna formula za pripravo pesta vsebuje**:

- ¼ skodelice praženih oreščkov ali semen
- 1 šopek zelenja
- 1 strok česna
- 1 jušno žlica kvasnih kosmičev
- sol in poper po okusu
- 4 jušne žlice olivnega olja (količina olja je zelo odvisna od količine zelenja)

Te pesto pomake so meni zelo ljube in jih redno pripravljam. Uporabljam pa jih seveda kot omake za testenine, pečen krompir in drugo pečeno ali soparjeno zelenjavo, kot namaz ali kot že omenjeno marinado. Včasih pa pesto dodam tudi v testo, ko pripravljam nevzhajani kruh, ki ga spečem kar v ponvi ali na žaru.

Vidiš, priprava pesta je noro hitra in enostavna. Posebej super je takrat, ko je na vrtu obilica zelenja. Tako da, predlagam da poskusiš in mi sporočiš, kako ti uspeva.

POMAKE - RECEPTI

ČESNOVA MAJONEZA S KAPRAMI

https://www.youtube.com/watch?v=SdtErJ_y6d0

Sestavine:

- 2 dcl sojinega mleka
- 4 dcl sončničnega olja
- 1 žlička soli
- 1 žlička gorčice
- 1 žlica kisa
- 2 stroka česna
- 1 žlica sesekljanih kaper

Priprava:

1. V en merilni lonček vliješ mleko, v drugega pa olje.
2. V lonček z mlekom dodaš sol, gorčico in kis.
3. Nato med mešanjem s paličnim mešalnikom počasi vlivaš olje, da se mleko prične gostiti. Ko mleko "zagrabi" in se zgosti, še malo zmiksaš, da dobiš gladko svilnato teksturo.
4. Majonezo daš v skodelico in z žlico ali spatulo vmešaš sesekljani česen ter kaper.

Zaprto v kozarčku hraniš v hladilniku do 1 tedna.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Za domačo majonezo potrebuješ le nekaj sestavin - ključno je gosto sojino mleko in sončnično olje.
- Sama najraje uporabim mleko znamke Provamel. Pri izbiri mleka je zelo pomembno, da vsebuje zgolj sojo in vodo, saj so velikokrat sojinemu mleku dodani razni dodatki, kot sta vanilija in sladkor, kar pa na okus jedi ne vpliva najboljše.
- Soja prevzame vlogo emulgatorja (namesto rumenjaka), torej tistega elementa, ki spremeni olje v emulzijo.
- Načeloma lahko izpustiš tako česen kot kaper, ampak s tema dvema sestavinama dobi majoneza res poseben okus, zato ju toplo priporočam!
- Majonezi lahko dodaš še nasekljano baziliko, čemaž ... Skratka vsa aromatična zelišča, ki so ti všeč.
- O predlogih, kako uporabiti majonezo, pa sploh ne bom izgubljala besed. :)

PRESNA BBQ OMAKA

<https://www.youtube.com/watch?v=9RyRn76Sdp0>

Sestavine:

- 1 skodelica namočenih suhih paradižnikov
- ½ skodelice vode
- ¼ skodelice kuhane kave
- 1 žlica javorovega sirupa
- 2 Medjool datlja
- 2 žlici tamari sojine omake
- 2 žlici kisa
- 1 žlička prekajene paprike v prahu
- ½ žličke kajenskega popra v prahu
- 1 žlica olivnega olja

Priprava:

Vse sestavine zblendaš do gladkega.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Presna BBQ omaka je uporabna kot marinada (za tofu, tempeh, zelenjavo ...), pa tudi kot namaz (recimo v tortiljah in wrapih), razredčeno pa kot pomaka ali preliv.
- Datljev nikar ne izpusti, saj je nekaj sladkega ključno, da se v BBQ omaki uravnovesijo okusi.
- Kot kavo sem uporabila espresso iz aparata.
- Namesto tamari sojine omake lahko uporabiš navadno svetlo sojino omako (tamari je samo japonska različica sojine omake, malo bolj blagega okusa).
- Uporabila sem jo v tortiljah oziroma wrapih s svežo rukolo in praženo zelenjavo ter čičeriko. Žlička česnove majoneze s kaprami je okus še dodatno obogatila.

PESTO S PETERŠILJEM IN ŠPINAČO

<https://www.youtube.com/watch?v=JGBwkQ9ssKs>

Sestavine:

- 1 šopek špinače
- 1 šopek peteršilja
- ¼ skodelice praženih sončničnih semen
- ¼ skodelice praženih mandljev
- 1 žlica kvasnih kosmičev
- ščep soli in popra
- 6 žlic olivnega olja

Priprava:

1. Sončnična semena predhodno popražiš, da ima pesto malo bolj intenziven okus.
2. Špinačo in peteršilj natrgaš oziroma po potrebi narežeš na manjše listke.
3. Vse sestavine razen olja daš v multipraktik in zmiksaš toliko, da še vedno ostane malo koščkov.
4. Na koncu dodaš olje in vse skupaj še malo premešaš.

Pesto hraniš v zaprtem kozarčku v hladilniku do 1 tedna.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Kot osnovo za pesto lahko uporabiš zelišča, zelenje ali pa kombinacijo obojega. Jaz sem izbrala peteršilj in špinačo. Uporabljam pa tudi baziliko, kodrolistni ohrovt, rukolo z vrta, zelenje od korenčka z vrta ... Uporabiš lahko res vsakršno zelenje ali zelišča.
- Poigraš se lahko tudi z drugo obvezno sestavino pesta - to so oreščki, semena ali kombinacija obojega. Ključno je, da jih prej prepražiš (mandlje v pečici, semena lahko na ponvi) in ohladiš. Okus je neprimerljivo boljši.
- Pesto je res vsestransko uporaben.
 - Dodaš ga lahko čez testenine, rižote, pečeno/kuhano/surovo zelenjavo ali solato,
 - ga namažeš na opečene kruhke in dodaš svež paradižnik, pa tudi v wrapih se obnese;
 - lahko je tudi odlična marinada za razno zelenjavo,
 - prileže se kot pomaka za surovo zelenjavo, grisine ali krekerje (recimo na večernem druženju ob kozarcu dobrega vina).

EDAMAME POMAKA Z ARTIČOKAMI

<https://www.youtube.com/watch?v=imY5lgRz-Lw>

Sestavine:

- ½ skodelice kuhanih edamame fižolčkov
- ¼ skodelice indijskih oreščkov
- 5 srčkov artičok
- 1 žlica tahinija
- 1 strok česna
- sok ½ limone
- 1 žlica olivnega olja
- ščepec soli in popra

Priprava:

Vse sestavine zblendaš do gladkega.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Kaj je edamame? To so fižolčki mlade soje, ki so izredno bogati z beljakovinami in nežnega okusa.
- Zamenjaš ga lahko z belim fižolom ali grahom.
- Dodala sem artičoke, vložene v olju.
- Tahini lahko nadomestiš z drugim maslom iz oreščkov ali semen (pomako naredi bolj kremno).
- V pomako sem pomakala domače krekerje, je pa tudi super kot namaz ali pa kot dodatek v solatni skledi.

GUACAMOLE MALO DRUGAČE

Sestavine:

- 2 avokada, razkoščičena in izdolbena
- 1 ekološka limona (sok in lupinica)
- ščep soli in popra
- ščep čilijevih kosmičev/ čilija v prahu (po želji)
- ½ kumare, izdolbene in narezane na majhne koščke
- 1 mlada čebulica, narezana na tanke kolobarje (tudi zeleni del)
- 1 šopek svežega koriandra, sesekljanega

Priprava:

1. Avokado, limonin sok in lupinico, sol, poper in čili zmečkaš z vilicami, da dobiš srednje gladko konsistenco.
2. Nato vmešaš narezano čebulico, kumaro in sesekljan koriander.
3. Vse skupaj dobro premešaš in po potrebi še začiniš.
4. Pomako hraniš v v zpartem kozarčku v hladilniku 1 dan. Ker pa avokado zelo hitro počrni, je najbolj zaužiti sveže pripravljeno pomako.

Predlogi uporabe in kombinacije:

- Guacamole oz. avokadova pomaka je super kot pomaka za razne krekerje, domač ali kupljen tortilja čips, kot namaz na kruhu, super pa je tudi kot omaka za špagete iz surove zelenjave (t.i. zoodles), kot so zucchini bučke, korenje ali rdeča pesa.
- Če ti koriander ne odgovarja oziroma ga ne dobiš, ga lahko izpustiš ali celo zamenjaš npr. z baziliko ali peteršiljem. Se pa v tej pomaki odlično obneseta tudi svež drobnjak ali koprca.
- V receptih za guacamole je običajno še narezan paradižnik. Seveda se poda tudi v to pomako. Zlasti priporočam češnjevce.

USPEŠNO ZAKLJUČEN TEČAJ

Čestitke za uspešno zaključen tečaj!

Kot rečeno, se na začetku drži formul, da dobiš pravo teksturo prelive, namaza ali pomake ...

Nato pa se seveda loti ustvarjanja lastnih receptov.

Ko enkrat osvojiš osnove, postane kreiranje svojih kombinacij pravi užitek, vsaka jed pa dobi nek nov čar, nove okuse in tako jed doživiš povsem na novo.

Če ti manjka idej za recepte za jedi, pri katerih lahko uporabiš rastlinske prelive, pomake in namaze, pobrskaj med mojimi polnovrednimi rastlinskimi recepti na www.gutsy.si/recepti.

Upam, da ti je bil tečaj všeč in da boš novo znanje s pridom izkoristil/a.

Hvala za zaupanje in seveda - dober tek!

Aleksandra

