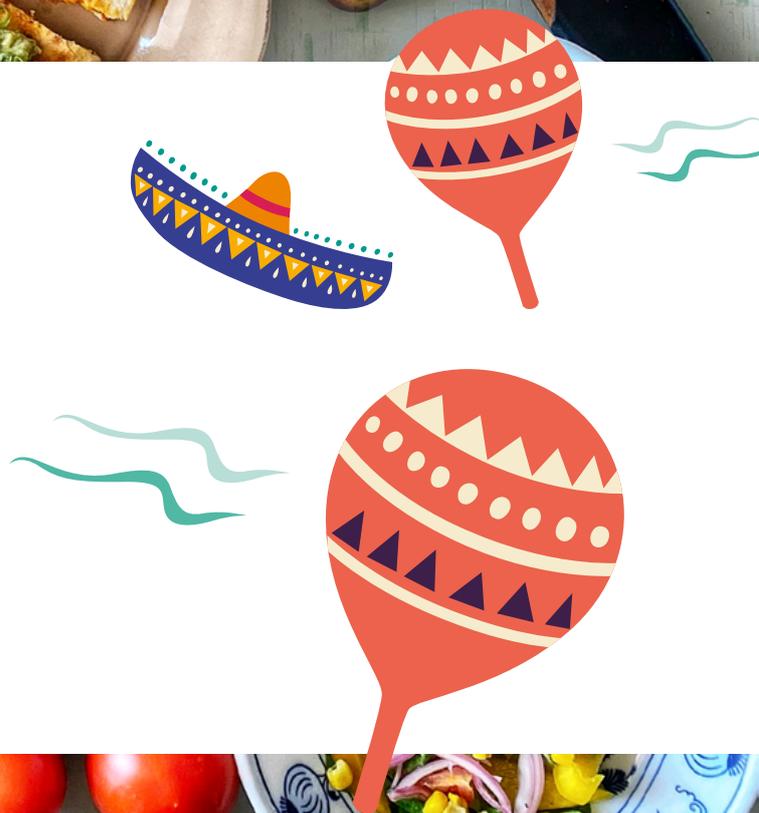




bio&bio

Meksička kuharica

plant based



#biobioPRESENTA - meksička *plant based* kuharica!

Na idućim stranicama pronaći ćeš neodoljive recepte naših ambasadorica i food bloggerica koji će osvojiti tvoje *corazon!*

Otkrit ćemo ti samo da te čekaju recepti za umake, meksičku juhu, tortilje, quesadille i ostala zanimljiva *plant based* jela koja su spoj naše najdraže kombinacije: jednostavno, zdravo i ukusno. Naravno, na meksički način!

POPIS RECEPATA:

Quesadille sa svježom salsom i guacamoleom i Nachos zdjela by @foodoris_	1
Tacosi s tempehom, ukiseljenim spicij povrćem i pico de gallo by @burbon_i_borovnice	5
Spicy enchilade i osvježavajuća salata od krastavca i kukuruza by @culinarypostcards	7
Plant based tacosi by @kuzivancija	9
Burritosi by @pregacha	11
Plant based quesadille by @petra_miksikova	13
Fiesta mexicana by @bio_by_barbara	15
Veg Mex Party by @brekalicious	21





Doris Valković

@foodoris

Ljubav prema kuhanju i istraživanju novih okusa već nekoliko godina izražava kroz pisanje recepata kojima inspirira i druge. Osim kuhanja, velika su joj ljubav životinje, priroda, fizičke aktivnosti i putovanja.

QUESADILLE SA SVJEŽOM SALSOM I GUACAMOLEOM



SASTOJCI ZA QUESADILLE:

- 6 tortilja
- 2 manja batata
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1/2 crvenog luka
- 2 režnja češnjaka
- 1 crvena paprika ili nekoliko malih šarenih (snack paprika)
- 1 konzerva crvenog ili crnog graha
- 1/2 staklenke kukuruza
- 1 pakiranje Taco umaka marke Amaizin (ovdje korišten ljuti)
- 1 žličica kumina
- 1/2 žličice čili pahuljica (dodati više ako voliš ljuto)
- Sol, papar (prema želji)
- Manja vezica peršina
- Veganski sir (po želji)
- Kriške limete

SASTOJCI ZA SALSU:

- 2 šalice nasjeckanih zrelih rajčica
- 2 režnja češnjaka
- 1 žlica soka limete
- 1/2 žličice dimljene paprike u prahu
- 1 zelena čili paprika (svježa)
- 1 žličica kumina
- 1/2 žličice čili pahuljica ili kajenskog papra
- Nekoliko listova peršina
- Sol, papar (prema ukusu)

SASTOJCI ZA GUACAMOLE:

- 1 zreli avokado
- 1 žlica maslinovog ulja
- 2 žlice soka limete
- 1 žlica sjeckanog crvenog luka
- Sol, papar (prema ukusu)
- Kriške limete





PRIPREMA:

1. Batat oguli i nareži na kockice te skuhaj na pari ili u vodi. Skuhani batat lagano usitni da ne bude većih komada.
2. U dublju tavu dodaj maslinovo ulje i dinstaj luk. Dodaj sjeckanu papriku i kratko dinstaj dok omekša. Dodaj preostale sastojke (i usitnjeni batat) i po potrebi malo vode. Sve kratko zagrij uz miješanje.
3. Tavu malo premaži uljem te stavi tortilju. Na polovicu tortilje dodaj po 2-3 žlice pripremljene smjese, narezani veganski sir, sjeckani peršin i preklopi praznom polovicom te lagano pritisni špatulom. Peci nekoliko minuta s obje strane. Serviraj uz salsu i guacamole.
4. Sve sastojke za salsu prebaci u sjeckalicu i kratko sjeckaj (ne previše, moraju ostati komadići).
5. Sve sastojke za guacamole, osim luka, stavi u sjeckalicu ili blender te kratko blendaj dok ne dobiješ kremasti namaz. Prebaci u posudu za serviranje i dodaj sitno sjeckani luk.



NACHOS ZDJELA



SASTOJCI ZA GRAH I KUKURUZ:

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 glavica luka
- 1 konzerva graha (crveni ili crni)
- 1/2 staklenke kukuruza
- 1/3 šalice Tacos umaka Amaizin (ljuti)
- 1/2 šalice pasirane rajčice
- Sol, papar (prema ukusu)

SASTOJCI ZA VEGANSKI SIR:

- 1 šalica indijskih oraščića
- 1 šalica vode
- 2 žlice prehrambenog kvasca
- 1 žlica mješavine začina za Tacose
- Sok pola limuna
- Sol, papar (prema ukusu)

SASTOJCI ZA GUACAMOLE:

- 2 zrela avokada
- Sok jedne limete
- Sol, papar (prema ukusu)

DODATNO:

- Zelena salata
- Cherry rajčice sa sitno sjeckanim peršinom, lukom, soli i octom
- 2 paprike ispečene u grill ili običnoj tavi
- Tortilja čips
- Kriške limete



PRIPREMA:

1. Na maslinovom ulju dinstaj luk dok ne omekša. Dodaj ocijeđenu konzervu graha, ocijeđeni kukuruz, umak, pasiranu rajčicu, sol i papar. Pomiješaj i pusti da se kuha oko 10 minuta dok ne ispari tekućina.
2. Za to vrijeme nareži i poprži u nauljenoj tavi paprike.
3. U posudu blendera dodaj sve sastojke za sir. Izmiksaj u smjesu bez grudica, prebaci u tavu i zagrij uz miješanje. Smjesa će se grijanjem zgusnuti.
4. Avokado oguli i usitni vilicom, dodaj sok limete, sol i papar te pomiješaj.
5. Serviraj odmah u zdjelice svako jelo/sastojak zasebno da si ukućani ili gosti sami slažu ili odmah podijeli u tanjur/zdjelu za serviranje.





Nataša Rajčević

@burbon i borovnice

Vjeruje da ono što unosimo u sebe utječe na naše fizičko, ali i psihičko zdravlje i zbog toga se kroz recepte trudi pokazati kako veganska hrana može biti ukusna i zanimljiva.

TACOSI S TEMPEHOM, UKISELJENIM SPICY POVRĆEM I PICO DE GALLO



SASTOJCI ZA BRZO UKISELJENO SPICY POVRĆE:

Svježi krastavac
Nekoliko rotkvice
Ljubičasti luk
Nekoliko vezica mladog luka
Mrkva
2 režnja češnjaka
1 čili papričica
2 dcl jabučnog octa
1 dcl vode
Žličica origana
Žličica soli
Žličica šećera
od šećerne trske

SASTOJCI ZA TEMPEH:

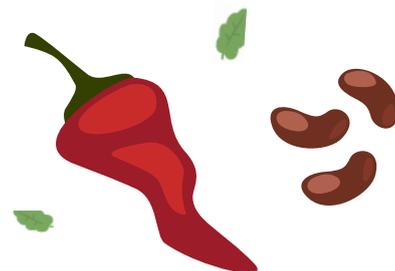
200 grama svježeg tempeha
2 žlice taco začina
Žličica tekućeg dima
Žlica javorovog sirupa
Žlica maslinovog ulja
Sok pola limete

SASTOJCI ZA POVRĆE:

100 grama kukuruza
200 grama graha
2 paprike, narezane na kocke
3 žlice ljutog taco umaka
Sol
Sok pola limete
Žlica maslinovog ulja

SASTOJCI ZA PICO DE GALLO:

3-4 zrele rajčice
½ luka
1 jalapeno paprika (ili neka druga ljuta papričica)
Snop peršina (korijandera)
Sok jednog limuna
Prstohvat soli





PRIPREMA:

1. Prvo kreni s pripremom ukiseljenog povrća. Krastavac, mrkvu, rotkvicu i luk nareži na tanke rezance. Mladi luk i čili papričicu nareži na kolutove, a češnjak naribaj.
2. Ocat i vodu dovedi do vrenja, dodaj origano, sol i šećer. Dobro promiješaj i kuhaj još minutu, dok se sol i šećer ne rastope. Ostavi 5 min da se malo ohladi. Povrće prebaci u staklenku i lagano prelij s mješavinom octa i vode.
3. Ostavi otvorenu staklenku da se malo rashladi na sobnoj temperaturi, zatim poklopi i prebaci u hladnjak i čuvaj do 2 tjedna.
4. Tempeh nareži na veće kocke i skuha na pari 5-10 minuta. Nakon toga ga vilicom usitni da dobiješ teksturu nalik mljevenom mesu. Posoli ga i začini s taco začinima. Dobro promiješaj.
5. U širokoj tavi zagrij žlicu maslinovog ulja i poprži tempeh. Pusti da se dobro zapeče sa svih strana, oko 10 minuta.
6. Pri samom kraju dodaj tekući dim i javorov sirup pa dobro promiješaj. Skloni s vatre i dodaj sok pola limete.
7. Povrće pripremi na idući način. Papriku nareži na kockice i poprži na malo maslinovog ulja. Dodaj grah i kukuruz. Posoli i dodaj ljuti umak. Po potrebi dodaj žlicu/dvije vode. Ugasi plamen i dodaj sok limete.
8. Za pico de gallo povrće nareži na sitno, dodaj mu sok limete i sol. Dobro promiješaj i pusti da se malo ohladi u hladnjaku.
9. Kad je sve spremno, kreni s posluživanjem. Zagrij svaku tortilju pa je po želji premaži umakom od avokada. Dodaj povrće, tempeh i ukiseljeno povrće i osvježavajući pico de gallo.





Iva Savić

@culinarypostcards

Vjeruje u svoj osjećaj za hranu – odabir namirnica, kombinaciju i okuse. Misli da je činjenica to što hranu poštuje i osjeća, ključna za pripremu ukusnog jela!

SPICY ENCHILADE I OSVJEŽAVAJUĆA SALATA OD KRSTAVCA I KUKURUZA



SASTOJCI ZA SPICY ENCHILADE:

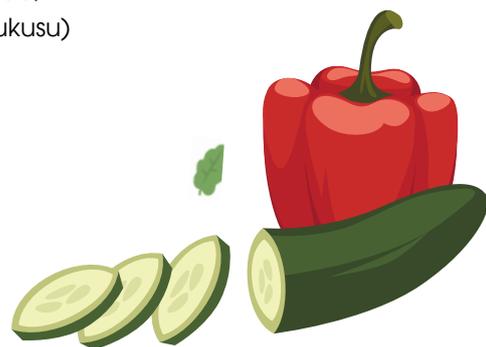
- 1 pakiranje tortilja
- 1 konzerva crvenog graha
- 2 paprike
- 1 žlica maslinovog ulja
- 100g basmati riže
- 4 žlice začina za tacose
- 300ml pasate
- 200ml ljutog tacos umaka
- 100ml krema za kuhanje od soje

SASTOJCI ZA SALATU OD KRSTAVCA I KUKURUZA:

- 1 krastavac
- 1 staklenka kukuruza
- ½ veće glavice ljubičastog luka
- Sok od ½ limete
- Sol po ukusu
- 1 žlica maslinovog ulja

ZA POSLUŽIVANJE:

- 1 rajčica,
- 2 avokada,
- Sol (po ukusu)





PRIPREMA:

1. Papriku nareži na veće komade i dinstaj na maslinovom ulju dok ne porumeni i omekša, s obje strane.
2. Rižu skuhaj pa još toplu začini s taco začinom.
3. Dno posude u kojoj ćeš peći enchilade prekrij pasiranom rajčicom.
4. Tortilje puni rižom, grahom i pečenom paprikom, preklapajući ih na sredini (gornji i donji rub) i slažući u posudu s preklapljenim rubom prema dolje.
5. Pomiješaj taco umak i sojino vrhnje pa s tom mješavinom prelij tortilje i peći na 180 stupnjeva otprilike 20 min.
6. Dok se enchilade peku, pripremi salatu. Krastavac i luk nareži na kockice, pomiješaj s kukuruzom pa začini sokom limete, maslinovim uljem i soli.
7. Rajčicu i avokado nasjeckaj na veće kockice i posoli po želji.
8. Na tople enchilade dodaj avokado i rajčicu. Posluži uz salatu od krastavca i kukuruza.





Edita Šimić
@kuzivancija

Food i lifestyle blogerica koja je strastvena oko zdravije kuhinje, ženskog well-beinga i putovanja. Najviše uživa stvarati nered u kuhinji sa svojom kćerkicom Junom Marie.

PLANT BASED TACOSI



SASTOJCI ZA PUNJENJE:

1 limenka crvenog graha
Ista količina oguljenog batata
Ista količina tikvice
3 žlice rastopljenog kokosovog ulja
2 ravne žličice Amaizin začina za tacose
Prstohvat cvijeta soli

SASTOJCI ZA BRZO UKISELJENE KRSTAVCE:

1 veći krastavac
250 ml mirina
250 ml rižinog octa
2-3 čili papričice (po želji)

SASTOJCI ZA AVOKADO UMAK:

2 veća avokada
Šaka svježe mente
Sok cijeđene limete
Prstohvat cvijeta soli

SASTOJCI ZA LJUBIČASTI LUK:

1 ljubičasti luk
2 žlice otopljenog kokosovog ulja





PRIPREMA:

- 1.** Krastavac operi te ga jako tanko nareži na ribež. U veliku staklenku promiješaj mirin i ocat pa dodaj krastavac i po želji čili papričice. Ostavi otprilike 30 minuta da odstoji. Krastavce možeš ukiseliti i dan ranije te ih čuvati u hladnjaku.
- 2.** Za umak usitni avokado, dodaj mu sok limete, mentu i malo soli.
- 3.** Luk nasjeckaj na polumjesece. Na tavi zagrij ulje, dodaj luk te ga pirjaj na srednje jakoj vatri dok ne postane proziran.
- 4.** Zagrij pećnicu na 200 stupnjeva. Grah procijedi te istu količinu batata i tikvice nareži na otprilike istu veličinu kao zrno graha. Sve prebaci u veću posudu, začini sa začinom za tacose, malo soli te uljem. Dobro sve promiješaj pa stavi peći dok se sve lagano ne zapeče. Kada se smjesa malo ohladi usitni je vilicom ili štapnim mikserom. Smjesa ne mora biti glatka već samo malo kompaktnija.
- 5.** 1 pakiranje Amaizin tacosa (12 komada) pripremi prema uputama na pakiranju.
- 6.** U svaki tacos dodaj 2 ravne žlice punjenja, veliku žlicu avokado umaka, ljubičasti luk, 1 žličicu Amaizin taco umaka, ukiseljene krastavce, svježiu mentu i iscijedi malo soka limete.





Irena Gavran

@pregacha

Za sebe tvrdi da je osoba poprilično dosadnog života, ali zato joj njezina pregacha pruža pregršt zabave, uzbuđenja i druženja. Obožava isprobavati, razmjenjivati i dijeliti jednostavne i ukusne recepte.

BURRITOSI



SASTOJCI:

6 tortilja
6 žlica kuhane riže dugog zrna
(najbolje skuhati dan prije i pustiti da odstoji u hladnjaku preko noći)
1 crveni luk
2,3 češnja češnjaka
1 konzerva sjeckane rajčice
Po ukusu ljuti taco umak i začini
1 četvrtina glavice cvjetače
Suhi začini za tacose
2 žlice maslinovog ulja

2 žlice maslinovog ulja
1 konzerva crnog graha
Češnjak u prahu ili granulama
Malo vode
Zeleni dio mladog luka za serviranje
ili zelena salata





PRIPREMA:

1. Prvo kreni s pripremom cvjetače. Nareži je na manje komadiće, dodaj ulje i začini je obilno taco začinom pa peci u pećnici zagrijanoj na 200 stupnjeva dok ne bude mekana.
2. Na malo maslinovog ulja dinstaj luk dok ne postane staklast, dodaj pritisnuti češnjak i nakon pola minute rajčice iz konzerve sa sosom. Kuhaj dok tekućina malo ispari pa dodaj i skuhanu rižu, začine i taco umak.
3. Grah ocijedi od tekućine i operi ga.
4. Na malo maslinovog ulja prepeci grah pa ga vilicom usitni dok dobiješ kremastu teksturu s komadićima. Podlijevaj vodom pa dodaj češnjak i još malo kuhaj.
5. Na tortilju dodaj odabrano zelenje, žlicu riže, par cvjetića cvjetače i na kraju pripremljeni grah. Zarolaj u buritto "valjak" pa stavi na suhu tavu koja se ne lijepi i zapeci sa svake strane.





Petra Mikšik

[@petra_miksikova](#)

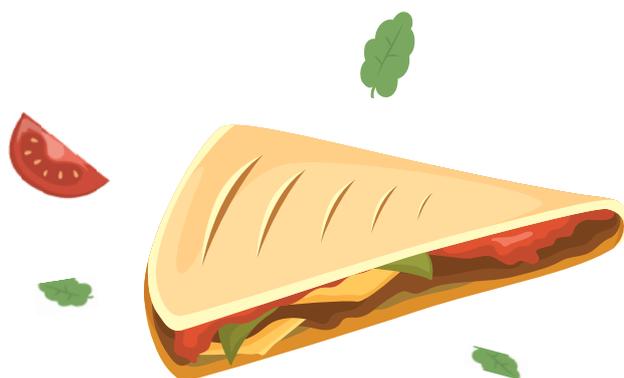
Fotografkinja zaljubljena u zdrav način života, kvalitetnu prehranu i slow living koncept. Uživa uzimati vrijeme za sebe, bilo to čitanje, svakodnevno vježbanje ili priprema brzih, a opet zdravih jela.

PLANT BASED QUESADILLE



SASTOJCI:

- 2 manje tikvice
- 1 crvena paprika babura
- 3 manje mrkve
- 5 rajčica
- Konzerva crnog graha
- Veganski sir
- 1 avokado
- Amaizin tortilje
- Amaizin začin za tacose
- Amaizin taco umak





PRIPREMA:

1. Nasjeckaj povrće, popriži ga na malo ulja i začini taco mješavinom začina i soli.
2. U međuvremenu isperi i procijedi grah iz konzerve pa ga dodaj u tavu.
3. Dok se punjenje za tortilje kuha na laganoj vatri napravi guacamole umak.
4. Avokado usitni vilicom, dodaj maslinovo ulje, limunov sok te sol i papar pa sve dobro pomiješaj.
5. Naribaj veganski sir.
6. Nakon 10-15 minuta kuhanja, punjenje za tortilje prebaci u zdjelicu. Tavu operi i stavi malo ulja.
7. Na zagrijanu tavu stavi tortilju, dodaj sir da pokrije dno, a potom i punjenje. Sve poklopi drugom tortiljom.
8. Peci tortilje na srednjoj vatri dok ne poprime boju i dok se sir otopi, zatim okreni i peci drugu stranu.
9. Posluži uz guacamole umak i ljuti taco umak.





Barbara Medić

[@bio by barbara](#)

Zaljubljenica u sve organsko, zdrave recepte, prirodnu kozmetiku, vrt, zdravo kućanstvo i detalje koji čine "ono nešto". Uvijek je u novim idejama i projektima kako bi približila ljudima zdraviji način života.

FIESTA MEXICANA - razni recepti



JALAPENO HOT NACHOS

SASTOJCI ZA JALAPENO HOT NACHOS:

- 2 manje tikvice
- 1 crvena paprika babura
- 3 manje mrkve
- 5 rajčica
- Konzerva crnog graha
- Veganski sir
- 1 avokado
- Amazins tortilje
- Amazins začin za tacose
- Amazins taco umak

PRIPREMA:

1. Tortilja čips stavi u duboki tanjur pa preko čipsa dodaj malo prženog crvenog graha prethodno prženog s ljutim umakom.
2. Dodaj guacamole, rajčice, ljubičasti luk, jalapeno paprike i umak od veganskog sira (veganski sir u lončiću rastopi u malo sojinog mlijeka sa žličicom ljutog taco umaka i imaš super kremasti umak za čips).



QUESADILLE S POVRĆEM

SASTOJCI ZA QUESADILLE S POVRĆEM:

- 1/4 crvene paprike sitno nasjeckane
- 1/2 rajčice srednje veličine sitno nasjeckane
- 1 narezani mladi luk (bijeli dio)
- Sol po želji
- 1/2 žličice kima u prahu
- 1/2 žličice crvene paprike
- 1 žlica kukuruza
- 2 tortilje Amaizin
- 3 šnite veganskog sira

PRIPREMA:

1. Sitno sjeckane crvene paprike i rajčice pirjaj s mladim lukom, dodaj malo soli, mljevenog kima i crvene paprike pa ubaci kukuruz.
2. Ovako pripremljeno povrće stavi na jednu tortilju, preko stavi veganski sir, pa pokrij drugom tortiljom i zapeci s obje strane dok ne postane hrskavo. Prereži na 6 trokuta, preko stavi malo guacamole umaka, narezane rajčice i zeleni dio mladog luka.

Poslužiti uz:

- Guacamole (po žličicu na svaki trokut)
- Cherry rajčice narezane
- Zeleni dio mladog luka





SASTOJCI ZA TACOS PICANT:

2-3 žlice crvenog graha iz limenke

1 mladi luk

Nekoliko cherry rajčica nasjeckanih

2 žličice začina za tacose

1/2 avokada narezanog na kriške

1 ljubičasti luk

1/2 krastavca

PRIPREMA:

1. Ljubičasti luk nareži na tanke polumjesece, posoli i popapri, dodaj malo octa od grožđa i ostavi u zdjelici da se marinira oko sat vremena. Ocijedi višak tekućine i onda je spreman za korištenje.

2. Pola salatnog krastavca nareži na kockice, posoli i dodaj nekoliko sitno nasjeckanih ukiseljenih jalapeno papričica za salatu od krastavaca.

3. Crveni grah pirjaj s mladim lukom i nasjeckanim rajčicama, dodaj začini za tacose i pirjaj nekoliko minuta dok tekućina ne ispari.

4. U Taco školjke stavi malo smjese s grahom, avokado na kriške, ukiseljeni ljubičasti luk te salatu od krastavaca (narezani svježi krastavac na kockice, sol i ukiseljene jalapeno papričice), kriške limete i narezani peršin.

TACOS PICANT





SASTOJCI ZA FAJITAS:

1/2 limenke pečenog graha
Amaizin
Prstohvat češnjaka u prahu
Prstohvat dimljene paprike
Par kapi suncokretovog ulja
2 tortilje Amaizin
Naribani veganski sir (po želji)
Par listova zelene salate narezane
na trakice
2 žlice kukuruza iz staklenke
2 žlice guacamole umaka
Trakice narezane crvene paprike
Malo Taco ljutog umaka

PRIPREMA:

1. Amaizin pečeni grah u limenci ugrij na tavi, dodaj malo češnjaka u prahu i dimljene paprike.
2. Tortilju zapeci i na nju stavi topli grah, preko dodaj naribani veganski sir, zelenu salatu, kukuruz, guacamole umak, crvenu papriku i malo ljutog Taco umaka pa preklopi i posluži dok je toplo.

FAJITAS





BURRITOS

SASTOJCI ZA BURRITO:

- 1/2 limenke crvenog graha
- 1/4 ljubičastog luka narezanog
- Malo peršina nasjeckanog
- 1/4 crvenog tofua (tofu Rosso Tai-fun)
- 1 žličica Taco začina
- 1 žličica Taco umaka
- 2 tortilje od pira
- Za punjenje uz nadjev:
- 1 žlica kukuruza
- 1/4 narezane žute paprike
- Trakice zelene salate
- Nekoliko kriški narezanog avokada

PRIPREMA:

1. Crveni grah pirjaj s ljubičastim lukom, peršinom, crvenom paprikom i crvenim tofuom s rajčicama i čili papričicama. Dodaj malo ljutog Taco umaka i promiješaj. Tortilju od pira puni dinstanim grahom, kukuruzom, žutom paprikom, salatom i avokadom. Zamotaj i nareži na pola.





ENSALADA

SASTOJCI ZA ENSALADU:

- 2-3 šake matovilca
- 1/2 narezane paprike (crvene i žute)
- 1-2 narezane rajčice
- Ukiseljeni ljubičasti luk
- Jalapeno papričice
- 1 avokado
- Sok jedne limete
- Sol
- 1-2 žličice Taco ljutog umaka

PRIPREMA:

1. Salatu pripremi od matovilca, narezane paprike i rajčice, ukiseljenog ljubičastog luka, jalapeno papričice, avokada, limete, soli i ljutog umaka.





Marina Brekalo

@brekalicious

Autorica kuharice Veganski sirevi već više od dvadeset godina živi svoju *plant based* priču, a uz pripremu sirovih slastica neizmjereno ju čini sretnom što može putem radionica potaknuti druge na promjene u smjeru zdravlja i vitalnosti.

VEG MEX PARTY - razni recepti



SASTOJCI ZA CHIMICHANGE OLLE:

150g dimljenog tofua
Mala crvena paprika
½ crvenog luka
½ šalice kuhanog kukuruza
½ šalice kuhanog crvenog graha
1 čili papričica (očišćena od sjemenki)
1 šalica umaka od rajčice (ili taco umaka)
1 žličica začina za taco
Sol, peršin i/ili korijander
Veganski sir (topivi)
6 tortilja

PRIPREMA:

1. Uključi pećnicu na 180 stupnjeva.
2. U tavi na malo masnoće dinstaj sitno izrezani luk, papriku i tofu, a potom dodaj čili papriku, začin za taco i nastavi pirjati. Nakon nekoliko minuta dodaj grah i kukuruz te zalij umakom od rajčice. Kad prokuha dodaj sol i peršin i/ili korijander. Sve dobro promiješaj i ostavi da sasvim kratko još lagano kuha.
3. Na svaku tortilju ravnomjerno stavi pripremljeni nadjev i malo veganskog sira pa zatvori kao sarmicu. Sve zajedno kratko zapeci, 10tak minuta maksimalno.
4. Posluži uz bijeli umak i guacamole.

CHIMICHANGE OLLE



SASTOJCI ZA QUESADILLE TORO:

- ½ male tikvice
- 2 mlada luka
- 1 čili papričica (očišćena od sjemenki)
- ½ šalice pečenog bijelog graha
- ½ žličice taco umaka
- Prstohvat pimenta
- Sol, peršin i/ili korijander
- Veganski sir (topivi)
- 4 tortilje

PRIPREMA:

1. Uključi preklopni roštilj.
2. Na tavu dodaj malo masnoće pa dinstaj sitno izrezanu tikvicu, mladi luk i čili papriku. Dodaj začine, dinstaj još kratko pa dodaj pečeni grah i nakon 2 minute makni s plamena.
3. Na dvije tortilje stavi ribani veganski sir, prekrij nadjevom te ponovno sirom pa opet preklopi tortiljom.
4. Stavi ih na ugrijanu ploču roštilja, poklopi i peci nekoliko minuta dok se sir ne krene topiti, a tortilje zalijepe jedna za drugu.
5. Gotove quesadille prereži na četvrtine i posluži uz bijeli umak, salsa i guacamole.

QUESADILLE TORO





SASTOJCI ZA TACOSI HOT NOT:

- 12 tankih šnita dimljenog tempeha
- 2 žličice maslinovog ulja
- Prstohvat pimenta
- Prstohvat soli
- 1 žličica taco začina
- 1 avokado izrezan na šnite
- 6 žlica salsa umaka
- 12 malih listova salate
- 12 tacos školjki

PRIPREMA:

1. Uključi pećnicu na 150 stupnjeva i zagrij taco školjke po uputi na pakiranju.
2. Mariniraj tempeh 15tak minuta u maslinovom ulju i začinima pa ga prepeci na suhoj tavi s jedne i s druge strane.
3. Svaku taco školjku puni listom salate, tempehom, avokadom i 1/2 žlice salsa umaka.

TACOSI HOT NOT





SASTOJCI ZA SALSU:

- ½ zrelog manga
- 1 šalica ananasa
- 1 čili papričica
(očišćena od sjemenki)
- 1 ljutika
- 1 žličica soli
- 2 žlice soka od limete
(ili više po ukusu)
- Peršin i/ili korijander

SASTOJCI ZA GUACAMOLE:

- 2 zrela avokada
- 1 ljutika
- ½ čili papričice
(očišćene od sjemenki)
- Limeta (sok i korica)
- 1 žličica soli
- Svježi korijander

SASTOJCI ZA BIJELI UMAK:

- 400 ml sojinog jogurta
- ¼ šalice veganske majoneze
- ½ žličice soli (više po ukusu)
- Limunov sok po ukusu

UMACI

PRIPREMA:

- SALSA:** Mango, ananas, papričice i ljutiku očisti i operi. Stavi u multipraktik zajedno sa začinima i usitni.
- GUACAMOLE:** Očišćeni avokado, čili papričicu i ljutiku zajedno sa svim ostalim sastojcima usitni kratko u multipraktiku.
- BIJELI UMAK:** Sve sastojke za bijeli umak pomiješaj zajedno u zdjelici i čuvaj u staklenci u hladnjaku nekoliko dana.





MEKSIČKA JUHA

SASTOJCI ZA MEKSIČKU JUHU:

2 crvene paprike
1 veći crveni luk
2 čili papričice
1 kg slatke mesnate rajčice
1 mala cikla
1 šalica pečenog graha
Maslinovo ulje
Sol po ukusu
Korijander i piment po želji
Limeta

PRIPREMA:

1. Uključi pećnicu na 190 stupnjeva.
2. U lim za pečenje posloži oprano povrće. Sve prelij maslinovim uljem i posoli te stavi peći.
3. Po želji ukloni kožicu s pečene paprike, očisti sve od sjemenki i peteljki te sve zajedno s grahom stavi u blender i blendaj do glatke strukture.
4. Juhu stavi u lonac, začini po želji, po potrebi razrijedi vodom i serviraj uz bijeli umak, limetu i tortilja čips.





SANGRITA

SASTOJCI ZA SANGRITU:

Velika naranča (očišćena od kore)

1 šalica soka svježe cijedenog
ananasa

3 žlice soka od limete

1 pečena čili papričica (očišćena
od sjemenki)

1 žličica taco začina

PRIPREMA:

1. Sve zajedno stavi u blender i blendaj dok ne dobiješ gusti sok. Dobro ohlađen serviraj uz krišku limuna ili limete kao aperitiv u maloj čašici.

Ovo piće tradicionalno se poslužuje uz tekilu, ali sjajno je i bez nje.



Svježe, organsko voće i povrće uberi u **bio&bio**

