

Zdravi i slasni namazi i umaci

Želite nešto zdravo, a fino, hranjivo i brzo? Želite nešto egzotično? Želite promijeniti rutinu i dodati na svoj tanjur nešto pikantno i novo? Želite ponijeti obrok sa sobom na posao? Trebate brzi obrok za iznenadno društvo? Za sve to imamo odgovor: kuharica Maje Kefeček Namazi i umaci

Autorica Maja Kefeček obožava, ne samo kuhati, nego i putovati, otkrivati nove namirnice i okuse, a trenutna strast su joj upravo slasni namazi i sočni umaci. Od onih popularnih i poznatih: tapenada, humus, tofuneza do bliskoistočnih, orijentalnih i specijaliteta s američkog kontinenta, uz brojne varijante i prijedloge za posluživanje – sigurno ćete pronaći namaz ili umak po svom ukusu, a mi smo izdvojili dva ukusna i neobična recepta.

Namaz od crvene leće

Sastojci:

- 200 g crvene leće (ili oko 400 g kuhane)
- 1 žličica soli
- 1 lovorov list
- 1-2 žlice senfa
- 2-3 žlice mljevenog zlatnog lana
- 1-2 žlice limunovog soka
- ¼-1/2 žlice muškarnog oraščića
- mladi luk narezan na dijagonalne tanke ploškice

Priprema:

Skuhajte crvenu leću sa lovorom (koristite 2,5 puta više vode i stavite leću u vruću vodu). Pred kraj posolite. Kad se ohladi umiješajte ostale sastojke i sve dobro promiješajte.

Napomena

* Umjesto muškarnog oraščića možete staviti cayenne papar, korijandar ili harissu.

Slatki karamel umak

Sastojci:

- 150 g datulja
- $\frac{1}{4}$ žlice soli
- 200 ml zobnog mlijeka
- 1 žlica bademovog maslaca
- 1 žlica javorovog sirupa
- $\frac{1}{2}$ žličice vanilije u prahu
- 1 žlica kokosovog ulja

Priprema:

Datulje namačite 1-2 sata ili dok ne omekšaju. Stavite datulje u blender i dodajte ostale sastojke. Miksajte na jakoj brzini dok ne dobijete glatki umak.

Napomena

* Ako umjesto mlijeka stavite nekoliko žlica zobnog vrhnja dobit ćete fini slatki namaz. Ako dodate više soli dobit ćete fini slatko-slani umak.

Prijedlog za posluživanje: uz palačinke, voće, sladoled, rižine krekerke, kekse, torte i kolače te kao dodatak slatkoj kaši.

Nakon što nam je u svoje prve dvije kuharice ([Kruh i peciva](#) i [Slano i slatko od brašna](#)) ponudila raznovrsne ukusne veganske recepte za slane i slatke delicije od brašna, Maja Kefeček sada nudi zbirku recepata za kojim ćete često posegnuti, bilo da želite osvježiti svoj uobičajeni sendvič, gricnuti nešto na kruhu, ponuditi prijateljima originalan umak uz krekerke ili tortilje, poslužiti tjesteninu na nov način ili obogatiti svoj desert. Mogućnosti su nebrojene, trebate samo odabrati recept: od leće, tofua, graha, patlidžana, tajlandski, marokanski, meksički, slani ili slatki. Svaki je prepun okusa za uživanje i bez namirnica životinjskog porijekla.

Piše: Maja Kefeček