

[KUHINJA] _



VEGANSKA OAZA U SREDIŠTU ZAGREBA

RESTORAN NOVA VEĆ PETNAEST GODINA U ILICI 72 U ZAGREBU NUDI VEGANSKE SPECIJALITETE SPRAVLJENE PREMA MAKROBIOTIČKIM NAČELIMA. PRAVA JE NEPUŠAČKA OAZA U KOJOJ LJUDI MOGU U MIRU UŽIVATI U PAŽLJIVO ODABRANIM, CJELOVITIM SASTOJCIMA IZ EKO-UZGOJA, I TO ISKLJUČIVO BILJNOGA PODRIJETLA TE JEDINI RESTORAN OVE VRSTE U JADRANSKOJ REGIJI.

nova
RESTORAN



Šef kuhinje: Tvrko Šakota

Restoran *Nova* uređen je u ugodnom minimalističkom stihu neutralnih boja. Kao njegova prednost ističu se živopisne boje jela obavijene lepezom mirisa i jedinstvenih okusa, a to je i njegova najveća vrijednost. Pri odabiru namirnica od kojih spavljaju ukusna jela, vrsni kuhari restorana *Nova* vode računa da su sastojci cjeloviti, svježiji te organski uzgojeni i sezonski. Svako je njihovo jelo savršena ravnoteža okusa, hranjivih sastojaka i u skladu s prehrambenim potrebama današnjeg čovjeka. Koriste samo filtriranu vodu, ne koriste zamrznute namirnice, a hranu kuhaju isključivo u kvalitetnom posudu od nehrđajućega čelika.

Svaki kuhar koji radi u restoranu *Nova* prolazi posebnu edukaciju jer se znanje o prehrani temeljenoj na makrobiotičkim načelima ne stječe u uobičajenim kuharskim školama. Danas su posebno ponosni na svoga šefa kuhinje, Tvrka Šakota, koji u posljednjih sedam godina ulaže mnogo truda i vještine u pripremu doista ukusnih obroka koji su savršen spoj njegove izvedbe i ideja vlasnika restorana Zlatka Pejića i Jadranke Boban Pejić.

Dok su prije namirnice kupovali u Austriji, danas im je posebno drago što sve namirnice mogu kupiti u Hrvatskoj jer povrće za njih uzgajaju domaći poljoprivrednici, a većina namirnica ekološkoga je podrijetla.

I danas, nakon petnaest godina, u restoranu *Nova* šire se dobre vibracije, a posebno im je drago što mogu primijetiti da se kod ljudi sve više razvija svijest o važnosti kvalitetne prehrane.



ROLADA SA SEITANOM I PEČENOM PAPRIKOM

*kriške seitana debljine 1/2 cm (broj kriški ovisi o broju ljudi),
mariniran u mediteranskoj marinadi
1 crvena ili neka druga paprika, mesnatija (ovisno o broju
kriški seitana)
1 kocka dimljenog tofua, narezana na štapiće debljine
1/2 cm
1 šaka svježega bosiljka, narezanoga na trakice
krušne mrvice
brašno (tip-850)
1/2 l crnoga piva
sol
ulje za prženje*

Priprema: Od brašna i pola litre piva napravite smjesu malo gušću od one za palačinke. Posolite. Papriku pecite u pećnici dok ne pocrni sa svih strana. Stavite je u papirnatu vrećicu. Ostavite da stoji 10 minuta pa je ogulite. Na krišku seitana stavite 1 polovicu paprike, na to dimljeni tofu te po-

spite bosiljkom. Napravite roladu i učvrstite s 2-3 čačkalice. Uvaljajte u smjesu brašna i piva, ocijedite i uvaljajte u mrvice. Pržite dok ne poprimi zlatnu boju pa procijedite na papirnatom ubrusu. Možete poslužiti vruće ili hladno.

Mediteranska marinada

*2 režnja češnjaka, zgnječena u pastu
sok 1 limuna
1 žlica pirea od rajčice
1 žličica sjemenki kima, poprženih i grubo mljevenih
1 žlica maslinovog ulja
1 žlica ružmarina, usitnjenog
1/2 crvenog luka, sitno naribanog
2 žlice svježeg bosiljka, nasjeckanog
sol, crni papar*

JUHA OD CIKLE S KREMOM OD LIMUNA



1 veća glavica crvenoga luka, sitno nasjeckana
1 veliki krumpir, narezan na kocke
1 mrkva narezana na kocke
4 cikle srednje veličine, narezane na kocke
2 režnja češnjaka, sitno narezana
1 žlica maslinovoga ulja
1/2 žličice praha korijandra
1 lovorov list
1/2 žličice suhoga timijana
1/8 žličice naribanoga muškarnog oraščića
1 žličica suhoga ili 1 žlica sitno nasjeckanog svježeg kopra
2 l temeljca od povrća
1 žlica rižinog octa
sol, svježeg mljeveni bijeli papar

Priprema: Na ulju 5 minuta pirjajte luk. Dodajte češnjak pa pirjajte još 2 minute. Dodajte korijandar, timijan, muškarni oraščić, suhi kopar i na srednjoj vatri pirjajte još 1 minutu. Dodajte krum-

pir, mrkvu, ciklu i temeljac. Poklopite i kuhajte 40-50 minuta ili dok cikla ne omekša. Dodajte rižin ocat i, ako niste upotrijebili suhi, dodajte svježi kopar. Mješavinu podijelite u nekoliko dijelova i dobro ih izmiksajte. Po želji dodajte sol i papar. Poslužite s 1 žlicom kreme od limuna i đumbira.

Krema od limuna i đumbira

180 g mekšega svježeg tofua
naribana korica 1 limuna i sok od jednoga limuna
1,5 cm svježeg đumbira, oguliti i sitno nasjeckati
1 žlica bijelog misa
1 žličica senfa Dijon
1 žličica rižinog slada
1 žličica maslinovog ulja
sol

Miksajte sve sastojke dok ne dobijete glatku kremu.

SPORTER PLATA

200 g spirella
130 ml umaka od rajčice
70 g sejtana
50 g tofua
50 g šampinjona
30 g mrkve
50 g cvjetače
40 g brokule
1 žlica sezamovoga ulja
2 žlice shoyua
crveni luk
brašno
palenta
dimljeni tofu

Priprema: Karfiol i mrkvu staviti kuhati, a nakon tri minute dodati i brokule. U mješavinu brašna i palente uvaljati sejtana i tofua, ispržiti u dubokome ulju. Gijve i luk pirjati na sezamovom ulju, dodati sejtana i tofua, da bude saftno temeljca, poshoyati te dodati svježi bosiljak ili peršin.



FOCACCIA SENDVIČ

70 g tofua
70 g sejtana
190 g foccacia
25 g shitakea
2 žlice crvenoga umaka
2 žlice bijeloga umaka
20 g salate
10 g rikole
15 g paprike
2 žlice maslinovoga ulja
2 žlice shoyua
20 g krastavaca
30 g paradajza

Gijive se prže cijele, a onda se režu sa seitanom i tofuom na trake.

Priprema: ispržiti tofu, sejtana i shitake na maslinovom ulju, poshoyati. Na donji dio focaccie staviti bijeli namaz, mix salatu, tofu, a na drugu polovicu focaccie crveni umak. Focaccia se reže dijagonalno (trokut).

Serviranje: Staviti sendvič u sredinu tanjura, staviti malo sezonske salate sa strane i pokapati okolo crveni i bijeli umak.



KOLAČ S KOKOSOM I JAGODAMA

šalica brašna (tip-850)
1/2 čajne žlice praška za pecivo
1/2 šalice ulja
2 žlice kakao praha
sojino mlijeko
Biskvit treba peći 45 minuta na 180 stupnjeva.

Jagode krema:
pola kg jagoda
300 grama tofua
1/2 šalice rižinog sirupa

Kokos krema:
300 g svježega naribanog kokosa
200 g tofua
pola šalice rižinoga sirupa
Sve smiksati.



Fotografije: Tomislav Čuveljak i arhiva restorana Nova