

Za sve koji nemaju vremena kuhati - 3 jela za 5 minuta



Postoje dani kada vam se ne da zamarati s mnogobrojnim suđem, za te dane stvoreni su ovi recepti. Ova **jela su savršena za sve osobe koje nemaju vremena**, a posebno **za studente** koji žive u domu. Jedino što vam je potrebno su **mikrovalna pećnica i lončić**. Ako ste vegetarijanac ili vegan u tranziciji i muku mučite s kompliciranim receptima, ovdje ćete pronaći spas!

Svi recepti prikladni su za vegane i uključuju 1 porciju!

1) Kuskus burrito

Sastojci:

- 1 šalica **kuskusa**
- ½ šalice + 1 žlica kipuće vode
- 1 žličica **kumina**
- 1 žličica praha **češnjaka**
- ½ crnog kuhanog **graha** ili procijedenog graha iz konzerve
- ½ šalice **kukuruza**

- 2 – 3 žlice **salse**
- šnite **avokada** (po želji)
- sok $\frac{1}{4}$ **limuna** (po želji)



Upute:

1. U srednje veliku zdjelicu **stavite kuskus, kumin, prah češnjaka i kipuću vodu**. Pokrijte tanjurom na 3 minute, za to vrijeme spremite ostale sastojke.
2. Nakon 3 minute kuskus je gotov – **lagano ga pomiješajte** vilicom ili žlicom.
3. **Dodajte grah, kukuruz, salsu i avokado** na vrh. Iscijedite limun, dobro promiješajte i uživajte!

2) Stirfry recept

Sastojci:

- 1.5-2 šalice **smrznutog povrća**

- ½ paketa tvrdog ili jako tvrdog **tofua**
- 1 žličica praha **češnjaka**
- 1 žličica praha **đumbira**
- 1.5 - 2 žlice **soja sosa** ili tamari umaka
- 1 žličica **sezamovog ulja** (po želji)



Upute:

1. **Stavite smrznuto povrće u mikrovalnu** pećnicu, poklopite i grijte 2 minute na visokoj temperaturi.
2. Za to vrijeme, narežite tofu na komade.
3. **Dodajte tofu i ostale sastojke u povrće** i dobro sve promiješajte.
4. Stavite nepoklopljeno **u mikrovalnu na 3 minute** (ili dok se većina tekućine ne upije).
5. Servirajte s rižom, kuskusom ili prilogom po želji.
6. Slatka tortilja

Sastojci:

- **1 tortilja**
- **maslac od kikirikija** (koliko želite)
- **1 banana**, narezana na tanke šnite



Upute:

1. Jednu polovicu tortilje premažite **maslacem od kikirikija** (možete i cijelu ako vam odgovara).
2. **Položite šnite banane** na maslac od kikirikija.
3. **Presavijte** tortilju na pola – drugu polovicu preko namazane polovice s bananom.
4. **Položite direktno na tavu**, grijte sve dok tortilja lagano ne poprimi smeđu boju. Prerežite tortilju na 3 ili 4 komada (ovaj korak možete obaviti i prije grilanja na tavi). **Uživajte!**