

# Specca dollma

mann  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PËLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Specca dollma

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Specca
- Karota
- Hudhër
- Qepë
- Granula të sojës apo mish vegan
- Erëza: piper, turmerik, kim, kripë,  
piper i zi, piper i kuq djegës dhe borzilok.

## PËRGATITJA

Përgatitja e specave të mbushur është proces i lehtë ku së pari grimcohen të gjithë përbërësit si hudhra, qepa, karota. Të gjithë përbërësit fërgohen për pak minuta dhe në vijim shtohen erëzat: piper kajan, turmerik, kim, kripë, piper i zi, piper i kuq djegës, dhe borzilok.

Pastaj shtohen granulat e sojës të cilat fillimisht duhet të jenë zbutur në ujë të ngrohtë, si dhe shtohet orizi i pastruar nga amidoni i tepërt. Të gjitha këto fërgohen edhe për disa minuta në vaj ulliri dhe më pastaj shtohet salca e domateve dhe në momentin që masat të bëhet homogjene, i shtohet majdanoz i freskët sipër. Në fund, specat mbushen me masën e fituar dhe futen në furrë për pjekje, ku në tepsi hidhet pak ujë me qëllim që dollmat të mos ngjiten në tepsi.

*vegan*  
**vegane**

# Musakë

vegan  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Musakë

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Patate
- Granula të sojës apo mish vegan
- Bizele
- Ajke vegane
- Kripë
- Piper të zi dhe të kuq
- Majdanos
- Erëza pikante

## PËRGATITJA

Granulat e sojës duhet të vendosen në një enë të thellë me ujë të valuar që të zbuten për 15 minuta (por jo të vendosen për velim). Pas 15 minutash, granulat i kulloni mirë me qëllim që të largohet uji. Krahas kësaj procedure, në një tigan i fërgoni qepët dhe karotat e grimcuara dhe porsa të zbuten pak, i shtoni granulat, kripë, piper të zi dhe piper i kuq, gjithnjë sipas shijes.

Si pjesë përbërëse e kësaj recete, janë edhe patatet, të cilat duhet të prehen në rrishta relativisht të holla dhe në formë të rumbullakët. Patatet e prera vendosen në tepsit ku më pastaj i shtohet masa e fituar me granula të sojës, bizele dhe majdanos i freskët. Dhe në fund, gjellës i shtohet ajka (gjithnjë vegane) e tretur me erëza pikante.

neon  
**vegane**

# Patate në furrë

me  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PËLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Patate në furrë

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Patate
- Vaj ulliri
- Kripë
- Erëza

## PËRGATITJA

Përgatitja e patateve në furrë është proces shumë i lehtë. Preni patatet sipas formës së dëshiruar, përzieni ato me vaj ulliri, kripë, erëza sipas dëshirës por preferohet pak rozmarinë për shije shumë të mirë. Pasi që përzihen, i vendosni ato në një tepsi dhe i futni në furrë për të paktën 30-40 minuta (varësisht nga lloji i patates).



# Tofu wrap

*mann*  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PËLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Tofu wrap

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Bullgur
- Tofu
- Petë për wrap
- Qepë
- Sallatë e gjelbër
- Majdanoz
- Domate
- Kerri
- Kripë
- Vaj ulliri
- Mustardë

## PËRGATITJA

Para së gjithash, zihet bullguri, prehen domatet duke larguar lëngun e tyre dhe duke i përzier me kripë dhe majdanoz apo erëza tjera sipas dëshirës, qepë dhe sallatë të gjelbër të grimtuar më imët se zakonisht.

Tofu prehet në kocka dhe marinohet në kerri dhe kripë, dhe më pastaj fërgohet në vaj ulliri.

Rekomandohet që petën t'a lyeni me mustardë apo ndonjë salcë tjetër vegane. Në vijim, perimet së bashku me bullgurin dhe tofun i vendos në një petë dhe që të gjitha i mbështjellë para se të skuqet në tigan.





# Sarma me fleta rrushi

mann  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PËLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Sarma me fleta rrushi

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Fletë rrushi të gatshme për përgatitje
- Granula të sojës apo mish vegan
  - Oriz
  - Hudhër
  - Kopër
  - Majdanoz
  - Borzilok
  - Kripë

## PËRGATITJA

Për këtë recetë ose mund të gjeni mish vegan ose të përdorni granula të sojës. Së pari, granulat e sojës duhet të vendosën në një pjatë të thellë me ujë të valuar që të zbuten për 15 minuta. Më pastaj, i kulloni mirë granulat, duke i ndrydhur ato me duar që të largohet uji plotësisht. Nëse përdorni mish vegan të bluar, vetëm duhet ta lini një natë para përgatitjes në frigorifer që të shkrihet.

E vendosni mishin vegan apo granulat e sojës në një enë, dhe e përzieni me kopër, majdanoz, borzilok, kripë, oriz, qepë dhe hudhër. Sipas dëshirës, mund t'i vendosni edhe kërpudha, sidomos kërpudha oyster që i jep shije jashtëzakonisht të veçantë. Këtë përzierje e vendosni në fletët e rrushit dhe mbështjellën në formë të sarmave. Për të kuptuar më mirë se si mbështjellën sarma me fletë rrushi, mund të gjeni video të shumta në YouTube apo në rrjetet sociale. Pasi që mbështjellën, vendosën në një tigan me ujë dhe sos domatesh (sipas dëshirës) dhe duhet të vlojnë apo pjekën për 45 minuta.

near  
**vegane**

# Biskota

## PËRBËRËSIT

- 250gr margarinë
- 450 gr miell të tipit 0
- 100-150gr sheqer
- 30 gr pluhur kokosi
- 2 vezë vegane (nëse nuk keni vezë vegane mund të zëvendësoni me tre lugë gjelle qumësht soje)
- 1 pluhur për pjekje
- 1 vanilje sheqer
- Sheqer pluhur



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja



# Biskota

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Para përdorimit të margarinës me baza bimore, vendosni atë në temperaturë të dhomës për 1-2 orë që të zbutet. Nuk duhet të shkrihet. Pastaj të copëtohet në copa dhe me një pirun të shtypet sa më shumë. Të vendoset sheqeri, vanilja sheqeri, pluhur kokosi dhe vezët vegane apo qumështin e sojës. Përzihen këto dhe hedhen pastaj përbërësit tjerë si mielli dhe pluhuri për pjekje. E përziemi me duar gjithë përbërjen deri sa të formohet një top i ngjitur mirë. Duhet durim në përzierje me duar, pasi që zgjatë diku rreth 10-15 minuta. Mos i vendosni ujë apo vaj duke menduar që brumi nuk ngjeshët mirë.

Pasi që brumi ngjeshët dhe bëhet si top, mund të ndani në 4 pjesë që brumin ta hapni me tëhollues apo edhe me ndihmë të duarve. Pasi që brumi të hapët/shtrihet, mund të përdorni forma të ndryshme për biskotat. Nëse nuk keni forma, mund të përdorni një gotë të ujit për të bërë formën e gjysmë hënës apo forma të rrumbullakëta. Piqni biskotat për 25-30 minuta në 200 gradë apo deri sa të marrin ngjyrën e artë, të zakonshme të biskotave.

Pas pjekjes, kur ende janë të nxehta, të futen në një enë me sheqer pluhur që të mbuloen me sheqer pluhur dhe të vendosen në një enë të gjerë deri sa të ftohen. Pasi që ftohen, të futen në një enë me mbulesë që nuk e lejon të futet ajër, në mënyrë që biskotat të mos bëhen shumë të buta në ditët në vijim por të mbeten krokante.



*mano*  
**vegane**

# Hummus

*menu*  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Hummus

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Qiqra të ziera apo qiqra të gatshme në konservë
- 1 thelb hudhër
- Lëng limoni
- Kripë
- Qimnon
- Tahini
- Vaj ulliri

## PËRGATITJA

Në tasin e një procesori ushqimi (që bluan ushqimin), bashkoni tahinin dhe lëngun e limonit dhe përpunoni për 1 minutë e 30 sekonda. Shtoni vajin e ullirit, hudhrën e grirë, qimnonin dhe 1/2 lugë çaji kripë tek tahini dhe lëngu i limonit. Procedoni për 1 minutë ose derisa të përzihet mirë. Hapni, kulloni dhe shpërlani qiqrat. Shtoni gjysmën e qiqrave në përpunuesin e ushqimit dhe përpunoni/bluani për 1 minutë derisa masa të bëhet homogjene, deri në 1 deri në 2 minuta.



# Lazanja

## PËRBËRËSIT

- Petë për lazanje
- Hudhër
- Qepë
- Vaj ulliri
- Erëza
- Granula të sojës apo mish vegan
- Ajkë vegane
- Bizele
- Kripë
- Piper të zi
- Tofu apo djath vegan për shkrirje



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Lazanja

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Gatuani petët lazanja (apo vetëm vendosni ato për disa minuta në ujë) deri sa të jenë al dente (të buta), më pas lërinë mënjanë.

Kaurdisni hudhrat e grira dhe qepët e grira në vaj ulliri për pak minuta. Skuqeni në tigan, zëvendësuesin e mishit vegan që dëshironi, duke i vënë erëza me borzilok, rigon, kripë dhe piper. Përziëni salcën vegane të domates me bizele dhe ziejini për pak kohë. Përziëni tofu të grirë ose rikotën me bazë bimore me kripë dhe piper për rikotën vegane. Mund të përdorni edhe krem të sojës vegan. Ngrohni furrën në temperaturën e rekomanduar të paketës së petës lazanje. Mblidhni shtresat në një enë pjekjeje: salcë, petë, rikota vegane (apo djathë tjetër për shkrirje), zezavate dhe përsërisni këtë procedurë deri sa të mbushet tepsia e zakonshme për lazanje. Sipër hidhni djathë mocarela vegane. Piqini të mbuluara për 30-35 minuta, më pas të zbuluara për 10-15 minuta derisa të marrin ngjyrë të artë dhe të gatohen.



vegan  
**vegan**



# Sallatë ruse

*mann*  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Sallatë ruse

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Patate
- Karota
- Bizele
- Misër
- Majonez vegan
- Mustardë
- Lëng limoni

## PËRGATITJA

Patatet, karotat, bizelet dhe misrin i prisni në kubikë dhe i lini të ziejnë derisa të zbuten, më pastaj perimet e ziera i prisni të ftohen.

Kurse salcën e krijoni me majonezë vegan dhe i shtoni mustardë dhe lëng limoni. Sipër i shtoni kripë sipas shijes.

Dhe në fund salcën e fituar e shtoni tek perimet dhe i përzieni mirë të gjitha së bashku.

Preferohet që sallata të ftohet në frigorifer për të paktën një orë para se të shërbehen. Po ashtu, sallatën mund ta zbukuroni sipër me piper të zi dhe erëza të freskëta.

vegan  
**vegane**

# Fallafel

## PËRBËRËSIT

- Qiqra
- Qepë
- Hudhër
- Majdanoz
- Kim
- Koriandër
- Piper kafen (spec u kuq)
- Kripë
- Piper i zi
- Pluhur për pjekje
- Miell
- Vaj vegjetal



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Fallafel

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Përzieni qiqrat, qepën, hudhrën dhe majdanozin në një përpunues ushqimi. Shtoni kim, koriandër, piper kafen (spec të kuq), kripë, dhe piper të zi. Përzieni derisa të trashet.

Transferoni masën në një enë, shtoni pluhurin për pjekje dhe përzieni. Gradualisht shtoni 4-6 lugë miell për të krijuar një konsistencë të ngjashme me brumin.

Formoni peta të vogla ose toptha nga përzierja.

Skuqini në vaj vegjetal të nxehtë derisa fallafel të marrin ngjyrë kafe në të artë dhe të bëhen krokante (2-3 minuta për anë).



# Sallatë me qiqra

## PËRBËRËSIT

- Qiqra
- Tofu
- Vaj ulliri
- Lakër e kuqe dhe e bardhë
- Oriz ose bullgur
- Majdanoz



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja



# Sallatë me qiqra

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Shpërlani dhe kulloni mirë qiqrat. Pritini tofu në kubikë të vegjël. Në një tigan, ngrohni pak vaj ulliri në nxehtësi mesatare. Shtoni kubet tofu dhe gatvani ato derisa të marrin ngjyrë kafe të lehtë nga të gjitha anët. Lëreni mënjatë të ftohen. Në një enë, kombinoni qiqrat e ziera, lakrën e kuqe dhe të bardhë të grirë, orizin e zier ose bullgurin dhe majdanozin e freskët të grirë. Shtoni butësisht kubet tofu të gatuar në një enë. E rregullojmë sallatën me kripë për shije.

Në një enë të vogël të veçantë, përzieni vajin e ullirit dhe uthullën e shëgës (ose uthullën e verës së kuqe) për të krijuar një salcë të lezetshme. Rregulloni proporcionet sipas shijes tuaj. Hidhni dressing-un mbi përbërësit e sallatës dhe hidhni butësisht gjithçka derisa të kombinohen mirë.



# Legenik me presh

## PËRBËRËSIT

- Presh
- Miell misri
- Miell gruri
- Pluhur për pjekje
- Jogurt vegan
- Kripë
- Vaj ulliri

non  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Leqenik me presh

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Fillimisht nevojiten 2 shkopinj me presh të cilat porsa ti pastroni, i fërmoni në një tigan me pak piper të zi dhe ujë. Keni parasysh që për çështje shëndetësore të përdorni gjithnjë vaj ulliri apo vaj nga avokado meqë konsiderohen si yndyra të shëndetshme.

Kurse në një enë të thellë, vendosen 10 filxhan (të vegjël) të kafes me miell misri, 3 filxhan me miell gruri, 2 pako pluhur për pjeksje, 7 filxhan jogurt vegan, 3 filxhan ujë, 1 lugë e vogël kripë, 1 filxhan vaj, dhe në fund shtohet preshi i fërguar paraprakisht. Të gjithë përbërësit përzihen derisa të krijohet një masë homogjene dhe shtohen në një tepsi për pjeksje e cila duhet të jetë e lyer në sasi të vogël vaji. Leqeniku piqet për rreth 30 minuta në temperaturë prej 350 gradë celsius.





# Chilli con Carne

## PËRBËRËSIT

- 1 lugë gjelle vaj vegjetal
- 1 qepë e madhe, e prerë në kubikë
  - 3 thelpinj hudhra, të grira
  - 1 spec i kuq i prerë në kubikë
- 1 spec të verdhë, të prerë në kubikë
- 1 kungull i njomë të prerë në kubikë
  - 1 karotë të prerë në kubikë
- 1 kanaçe (425 gr) fasule të zeza, të kulluara dhe të shpëlarë
- 1 kanaçe (425 gr) fasule, të kulluara dhe të shpëlarë
  - 1 kanaçe (425 gr) domate të grimcuara
  - 1 filxhan lëng perimesh
- 1 filxhan kokrra misri (të freskëta ose të ngrira)
  - 2 lugë djegës pluhur
  - 1 lugë çaji qimnon i bluar
  - 1 lugë çaji spec i tymosur
- 1/2 lugë çaji piper kaje (përshtatet sipas shijes)
  - Kripë dhe piper i zi për shije
- Cilantro e freskët, e copëtuar, për zbukurim (opsionale)

non  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Chilli con Carne

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Në një tenxhere të madhe, ngrohni vajin vegjetal mbi nxehtësinë mesatare. Shtoni qepën e grirë në kubikë dhe hudhrën e grirë. Skuqeni për disa minuta. Përziени specat e kuq dhe të verdhë të prerë në kubikë, kungullin e njomë dhe karotat. Fërgoni për rreth 5-7 minuta derisa perimet të fillojnë të zbuten. Shtoni në tenxhere fasulet e zeza, fasulet, domatet e shtypura, lëngun e perimeve dhe kokrrat e misrit. E rregulloni djegësin me pluhur djegës, qimnon të bluar, paprika të tymosur, piper kafen, kripë dhe piper të zi. Rregulloni erëzat në nivelin tuaj të preferuar të erëzave. Përziени, lëreni të vlojë dhe më pas zvogëloni nxehtësinë në zjarr të ngadaltë. Mbuloni dhe lëreni të gatuhet për rreth 20-25 minuta, duke lejuar që shijet të shkrihen dhe perimet të zbuten.

Shijoni djegësin dhe rregulloni erëzat nëse është e nevojshme.

Sosi për 'chilli con carne' shërbehet me oriz apo bullgur.

mean  
**vegane**

# Ciñnamon rolls

## PËRBËRËSIT

### *Për brumin:*

- 1 filxhan qumësht bajamesh pa sheqer (ose ndonjë qumësht me bazë bimore)
- 2 1/4 lugë çaji maja e thatë aktive
  - 2 lugë sheqer të grimcuar
- 1/4 filxhan gjalpë vegan (i shkrirë)
- 3 gota miell për të gjitha përdorimet
  - 1/2 lugë çaji kripë

### *Për mbushjen:*

- 1/2 filxhan sheqer kaf (i paketuar)
  - 2 lugë kanellë të bluar
- 1/4 filxhan gjalpë vegan (i zbutur)

### *Për kremin:*

- 113 gr(1/2 filxhan) krem djathi vegan
  - 1/4 filxhan gjalpë vegan
  - 1 filxhan sheqer pluhur
  - 1/2 lugë çaji ekstrakt vanilje

vegan  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Cinnamon rolls

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

**Për brumin:** Ngrohni qumështin me bazë bimore derisa të jetë i vakët (jo i nxehtë). Përzieri sheqerin dhe majanë. Lëroni të qëndrojnë për rreth 10 minuta për të aktivizuar majanë. Në një enë bashkoni gjalpin e shkrirë vegan me përzierjen e majave. Përzierjes i shtoni gradualisht miellin dhe kripën duke e trazuar derisa të krijohet një brumë. Zieni brumin për rreth 5 minuta derisa të jetë i qetë dhe elastik. Nëse është shumë ngjitëse, mund të shtoni edhe pak miell. E vendosim brumin në një tas të lyster pak me vaj, e mbulojmë me një peshqir të pastër kuzhine dhe e lëmë në një vend të ngrohtë për rreth 1 orë ose derisa të dyfishohet në masë.

**Për mbushjen:** Në një tas të vogël, përzieri së bashku sheqerin e zi dhe kanellën e bluar.

**Për montim:** Ngrohni furrën tuaj në 350°F (175°C) dhe lyeni me yndyrë një enë pjekjeje.

Hapeni brumin në një sipërfaqe të lyster me miell në një drejtkëndësh 40x25 cm. Përhapeni në mënyrë të barabartë gjalpin vegan të zbutur mbi brumë, duke lënë një kufi prej 2 centimetrash. Spërkateni përzierjen e kanellë-sheqerit në mënyrë të barabartë mbi brumin e lyster me gjalpë. Rrotulloni me kujdes brumin në një trung, duke filluar nga ana e gjatë. Mbërtheni tegelin për ta mbyllur. Pritini "trungun" në 12 rrotulla me përmasa të barabarta. Vendosni rolet në enën e lyster me yndyrë dhe mbulojini me një peshqir kuzhine të pastër. I lëmë të rriten për rreth 30 minuta. I pjekim rolet në furrën e parangrohur për 25-30 minuta ose derisa të marrin ngjyrë kafe të artë.

**Për krem:** Ndërkohë që rolet po piqen, përgatisni krem. Në një tas, rrihni kremi e djathit vegan dhe gjalpin vegan derisa të jenë të lëmuara. Shtoni sheqerin pluhur dhe ekstraktin e vaniljes dhe vazhdoni ta rrahni derisa kremi të bëhet kremoz.



# Kek me karrotë

## PËRBËRËSIT

- 250 g miell për të gjitha përdorimet
- 300 g sheqer të grimcuar
- 1 1/2 lugë pluhur pjekjeje
- 1/2 lugë çaji sodë buke
  - 1/2 lugë kripë
- 1 lugë kanellë të bluar
- 1/2 lugë arrëmysk i bluar
- 1/2 lugë xhenxhefil të bluar
  - 120 ml vaj vegjetal
- 2 vezë liri (2 lugë fara liri të bluara të përziara me 90 ml ujë)
  - 1 lugë ekstrakt vanilje
- 200 gr karota të grira (rreth 4 karota të mesme)
  - 1 lugë të gjellës uthull molle
- 60 gr arra të copëtuara (sipas dëshirës)
- 60 g rrush të thatë (sipas dëshirës)

### *Për kremin e kremës së djathit:*

- 225 g djathë krem vegan
- 115 g gjalpë vegan
- 450 gr sheqer pluhur
- 1 lugë ekstrakt vanilje

non  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Kek me karrotë

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Ngrohni furrën tuaj në 350°F (175°C) dhe lyeni me yndyrë një tepsi të rrumbullakët 22 cm për ëmbëlsira. Në një enë të vogël përgatitni vezët e lirit duke përzier farën e bluar të lirit dhe ujin. Lëreni të qëndrojë për disa minuta derisa të trashet. Në një enë të madhe, përzieri miellin, sheqerin, pluhurin për pjekje, sodën e bukës, kripën dhe erëzat (kanellën, arrëmyshkun dhe xhenxhefilin). Në një tas të veçantë, kombinoni vajin vegjetal, vezët e lirit dhe ekstraktin e vaniljes. Gradualisht, përbërësit e lagësht i shtoni përbërësve të thatë, duke i përzier derisa të kombinohen mirë. Palosni karrotat e grira dhe çdo shtesë opsionale si arra dhe rrush të thatë. Piqeni në furrën e nxehtë më parë për 25-30 minuta, ose derisa një kruese dhëmbësh e futur në qendër të dalë e pastër (jo e lagët). E lëmë kekun të ftohet në tepsi për 10 minuta, më pas e nxjerrim nga tepsi që të ftohet më mirë.

**Për kremi e kemit të djathit:** Në një enë, rrihni kremi e djathit vegan dhe gjalpin vegan derisa të jenë të lëmuara. Shtoni gradualisht sheqerin pluhur dhe ekstraktin e vaniljes, duke vazhduar rrahjen derisa përbërja të bëhet krezoze dhe të kombinohet mirë. Vendosni kremi mbi keke dhe të ftohet edhe për 2 orë të tjera në frigorifer.



# Kek me mollë

## PËRBËRËSIT

- 2-3 molla të mesme
- 100-150gr sheqer
- 250gr margarinë
- 30 gr pluhur kokosi
- 2 vezë vegane (nëse nuk keni vezë vegane mund të zëvendësoni me tre lugë gjelle qumësht soje)
- 1 pluhur për pjekje
- 1 vanilje sheqer
- 450 gr miell të tipit 0

vegan  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Kek me mollë

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Para përdorimit të margarinës me baza bimore, vendosni atë në temperaturë të dhomës për 1-2 orë që të zbutet. Nuk duhet të shkrihet. Pastaj të copëtohet në copa dhe me një pirun të shtypet sa më shumë. Të vendoset sheqeri, vanilja sheqeri, pluhur kokosi dhe vezët vegane apo qumështin e sojës. Përzihen këto dhe hedhen pastaj përbërësit tjerë si mielli dhe pluhuri për pjekje. E përziemi me duar gjithë përbërjen deri sa të formohet një top i ngjitur mirë. Duhet durim në përzierje me duar, pasi që zgjatë diku rreth 10-15 minuta. Mos i vendosni ujë apo vaj duke menduar që brumi nuk ngjeshët mirë.

Pasi që ngjeshet brumi dhe bëhet si top, ndahet në dy pjesë të barabarta. Një pjesë shtrihet në një tepsi me diametër mesatar dhe futet në furrë për 15 minuta deri sa të shihet fillimi i pjekjes së petës. Peta nuk duhet të pjekët tërësisht. Lihet të ftohet dhe deri sa të ftohet, ju preni mollët në formën e dëshiruar dhe nëse dëshironi, e vendosni në një tigan me pak sheqer dhe cimet deri sa të zbuten, por jo të zihen apo të zbutën shumë. Pasi që përgatiten edhe mollët e përgatitni edhe petën tjetër në një fletë për pjekje, duke bërë (matur) formën e njëjtë si të tepsisë ku është shtrirë peta e parë. I përdorni duart dhe tëholluesin (por kryesisht duart) për të përgatitur petën e dytë që do të vihet sipër. I vendosni mollët në petën e pjekur lehtësisht dhe pastaj e vendosni petën e dytë me kujdes përmbi mollët. Pastaj e piqni për 25-30 minuta në 220 gradë (ose sipas nevojës edhe më shumë) deri sa keku të pjekët.





# Gjellë me thjerrëza

## PËRBËRËSIT

- 1 filxhan thjerrëza jeshile ose kafe, të shpëlarë dhe të kulluar
- 2 1/2 gota lëng perimesh ose ujë
  - 1 qepë, e grirë
  - 2 thelpinj hudhra, të grira
  - 1 karotë të prerë në kubikë
- 1 kërcell selino të prerë në kubikë
  - 1 spec, i prerë në kubikë
- 1 kungull i njomë të prerë në kubikë
  - 1 lugë qimnon i bluar
  - 1 lugë koriandër të bluar
  - 1/2 lugë piper i tymosur
- 1/4 lugë çaji thekon piper të kuq (rregulluar sipas shijes)
  - Kripë dhe piper për shije
  - 2 lugë vaj ulliri
- Majdanoz i freskët ose cilantro, për zbukurim (opsionale)

non  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Gjellë me thjerrëza

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Në një tenxhere të madhe ngrohni vajin e ullirit në zjarr mesatar. Shtoni qepën e grirë dhe skuqeni për disa minuta derisa të bëhet e tejdukshme. Hidhni hudhrën e grirë dhe gatuani masën edhe për një minutë derisa të marrë aromë. Në tenxhere shtoni karotat e prera në kubikë, selinon, specin dhe kungullin e njomë. Skuqini për rreth 5-7 minuta derisa perimet të fillojnë të zbuten.

Përziëni qimnonin e bluar, koriandrin e bluar, specin e tymosur dhe piperin e kuq. Gatuani edhe për 1-2 minuta shtesë për të pjekur erëzat. Shtoni në tenxhere thjerrëzat e shpëlarë dhe lëngun e perimeve (ose ujin). Lëreni të vlojë dhe më pas zvogëloni zjarrin në zjarr të ngadaltë. Mbulojeni dhe lëreni të gatuhet për rreth 25-30 minuta ose derisa thjerrëzat të zbuten dhe të përthithet pjesa më e madhe e lëngut. Nëse është e nevojshme, mund t'ju duhet të shtoni më shumë lëng. I shtojmë kripë dhe piper sipas shijes.



# Tika Masala

## PËRBËRËSIT

### *Për marinadën Tofu:*

- 400 g tofu tepër i fortë, i prerë në kubikë
- 1/2 filxhan kos pa qumësht
- Erëzat: qimnon, koriandër, paprika, garam-masala, shafran i Indisë
- Lëng limoni
- Kripë dhe piper

### *Për salcën Tikka Masala:*

- 2 lugë vaj vegjetal
- 1 qepë e grirë hollë
- 3 thelpinj hudhra, të grira
- Copë 1 inç xhenxhefil, e grirë
- 1 kanaçe domate të prera në kubikë
- 1/2 filxhan qumësht kokosi të konservuar
- Pastë domate
- Erëzat: qimnon, koriandër, paprika, garam masala, shafran i Indisë
- Kripë dhe piper



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja



# Tika Masala

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Marinoni tofu-n në kos dhe erëza për 30 minuta. Kaurdisni qepën, hudhrën dhe xhenxhefilin në vaj derisa të jenë të tejdukshme. Shtoni në tigan domate, qumësht kokosi dhe erëza. Zieni për 5 minuta. Grini ose zieni tofu-në e marinuar derisa të skuqet pak. Shtoni tofu në salcë dhe zieni për 10-15 minuta. Shërbeni sosin mbi oriz të gatuar dhe zbukuroni me cilantro nëse dëshironi.



# Sallatë tabbouleh

## PËRBËRËSIT

- 1 filxhan grurë të imët bulgur
  - 1 1/2 filxhan ujë të vluar
- 3 filxhanë majdanoz të freskët me gjethe të sheshta, të grirë hollë
- 1 filxhan gjethe mente të freskëta, të grira hollë
  - 2-3 domate të pjekura, të prera imët
    - 1 kastravec i prerë imët
    - 4 qepë të njoma, të grira hollë
    - 1/4 filxhan vaj ulliri ekstra të virgjër
- 1/4 filxhan lëng limoni të freskët (rreth 2 limonë)
  - Kripë dhe piper i zi i sapo bluar, sipas shijes

non  
vegane



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Sallatë tabbouleh

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Vendosni grurin e bullgurit në një enë. Hidhni ujin e vluar mbi bullgur, mbulojeni me një kapak ose mbështjellës plastik dhe lëreni të qëndrojë për rreth 20-30 minuta ose derisa të thithë ujin dhe të zbutet. Pasi të jetë gati, lëreni të ftohet në temperaturën e dhomës. Në një enë, bashkoni majdanozin e grirë imët dhe nenexhikun. Shtoni në tas domatet e prera në kubikë, kastravecin dhe qepët e njoma. Në një tas të vogël, përzieni vajin e ullirit ekstra të virgjër dhe lëngun e freskët të limonit. E rregullojmë dressing-un me kripë dhe piper për shije. Hidhni dressingun mbi përbërësit e sallatës dhe përzieni gjithçka derisa të kombinohen mirë.

Në fund shtoni bullgurin e ftohur në sallatë dhe përzieni. Shijoni tabbouleh-in dhe rregulloni erëzat ose shtoni më shumë lëng limoni ose vaj ulliri nëse është e nevojshme. Lëreni sallatën tabbouleh të ftohet në frigorifer për të paktën 30 minuta për të lejuar që shijet të shkrihen. Përpara se ta shërbeni, jepini një masë të fundit, zbukuroni me gjethë menta ose majdanoz nëse dëshironi dhe shijoni sallatën tuaj të freskët dhe me shije tabbouleh!



# Babaganoush salcë

## PËRBËRËSIT

- 2 patëllxhanë të mesme
- 2-3 thelpinj hudhër, të grira
- 2 lugë tahini (pastë susami)
- 3 lugë lëng limoni të freskët (përshtatet sipas shijes)
- 2 lugë vaj ulliri ekstra të virgjër
- 1/2 lugë çaji qimnon i bluar
- Kripë dhe piper për shije
- Majdanoz i freskët, i grirë, për zbukurim (sipas dëshirës)



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Babaganoush salcë

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

Ngrohni furrën tuaj në 375°F (190°C).

Lani patëllxhanët dhe përdorni një pirun për të shpuar lëkurën në disa vende. Vendosim patëllxhanët në një tepsi dhe i pjekim në furrën e parangrohur për rreth 40-50 minuta, ose derisa të zbuten dhe lëkura të jetë djegur. Ju gjithashtu mund t'i pjekni në një grilë për një shije më të tymosur. Hiqni patëllxhanët nga furra dhe lërinë të ftohen. Pasi të jenë ftohur mjaftueshëm për t'u trajtuar, preni në gjysmë dhe hiqni mishin duke e lënë lëkurën pas. Vendoseni mishin e patëllxhanit në një kullësë dhe lëreni të kullojë për rreth 10-15 minuta për të hequr lagështinë e tepërt. Në një përpunues ushqimi, kombinoni patëllxhanin e kulluar, hudhrën e grirë, tahinin, lëngun e limonit, vajin e ullirit ekstra të virgjër, kim i bluar, kripën dhe piperin. Pulsoni përzierjen derisa të jetë e lëmuar dhe kremoze. Erëzat, lëngun e limonit dhe tahinin mund t'i rregulloni sipas shijes.





# Supë me thjerrëza

*me*  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Supë me thjerrëza

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Thjerrëza të kuqe
- Karotë
- Qepë
- Hudhër
- Kripë
- Erëza

## PËRGATITJA

Në një tenxhere të thellë shtohet 1 qepë dhe 1 karotë e prerë (jo në pjesë të imëta) dhe fërgohen për 5 minuta në vaj ulliri. Më pastaj shtohen 2 thelpinj hudhër, kripë dhe erëzat; kim, piper i zi, turmerik, kerri, vegetë, origano që të gjitha në masë prej 1 luge të vogël me përjashtim të oreganos që duhet të jetë 2 lugë. Fërgohen që të gjitha për rreth 2 minuta dhe shtohen 1.3 litra ujë dhe 2 filxhanë thjerrëza. Të gjitha lihet të ziejnë për rreth 15 minuta dhe pastaj bluhën në blender (bluarës) dhe sërish lihet të ziejnë edhe për 5 minuta të tjera. Në fund pasi të mbushen pjatat, supës i shtohet sipër grimca majdanozi të freskët.



# Rolle me peta orizi

## PËRBËRËSIT

- Lakër
- Karotë
- Purri
- Vaj ulliri
- Piper i zi
- Kripë
- Xhenxhefil pluhur
- Salcë soje
- Peta të orizit
- Fletë noori



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fondacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Rolle me peta orizi

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRGATITJA

300 gr lakër, 1 karotë dhe 1 shkop purri prihen në rriska të holla. Fillimisht në një tigan me vaj ulliri shtohen karotat dhe lakra për tu fërguar dhe në momentin që zbuten paksa, shtohen purritë. Që të gjitha fërgohen me piper të zi, kripë, dhe xhenxhefil pluhur (masa për të gjitha erëzat duhet të jetë 1 lugë e vogël). Më pastaj shtohet salca e sojës (më pak se 1 filxhan) dhe në temperaturë të ulët të gjitha fërgohen së bashku derisa masa e lëngët e përbërësve të shterohet.

Petat e orizit i vendos në një enë me ujë të vakët dhe i lagë ato për rreth 20 sekonda derisa petat të bëhen elastike. I vendos në një enë dhe i shton  $\frac{1}{4}$  e noori (apo alga të sushit) si dhe i shton masën e fituar nga perimet e fërguara me salcë soje. I mbështjellë që të gjitha në formë të rolleve dhe sipër ju hedh ca grimca susami. Të gjitha i fërgon në vaj ulliri në të dy anët dhe në fund janë të gatshme për shërbim. Preferohet të shërbehen krahas një ene të mbushur me salcë soja.



# Brusketa

*mann*  
**vegane**



Fondacioni për të Drejtat e Kafshëve  
Animal Rights Foundation  
Fundacija za prava životinja

PYLLI I ARINJVE  
Prishtina



# Brusketa

Ushqim për shëndet më të mirë,  
në mbrojtje të kafshëve dhe mjedisit.

## PËRBËRËSIT

- Copa buke
- Vaj ulliri
- Erëza
- Domatina apo domate

## PËRGATITJA

Rriskat e bukës lyhen nga të dy anët me vaj ulliri në të cilin janë tretur erëzat: origano, hudhër pluhur, kripë. Pasi të lyhen piqen në të dy anët për pak minuta derisa të forcohen pak por jo të digjen meqë brusketat mund të marrin shije të athët.

Kurse mbushja e brusketave bëhet me 1 qepë të grirë imët, domatina, dhe 1 avokado.

