

Prijedlozi za ručak (ili večere)

sadržaj proteina: min.20 do 30+ gr po porciji*

Opis obroka / porcija 1 tanjur	cca Kcal porcija	Primjer recept
1 Riblja salata (tuna/losos/haringa ...) Filet ribe po želji uz miks svježeg povrća	450 kcal	POGLEDAJ
2 Puretina sa kus kusom i povrćem Pečena puretina sa povrćem i kus kusom.	590 kcal	POGLEDAJ
3 Turski gulaš sa bulgurom Mljeveno meso, ribani kupus sa bulgurom i začinima dinstan na laganoj vatri.	650 kcal	POGLEDAJ
4 Proteinska tjesteninasapovrtnim umakom Tjestenina (od graška, leće ili slanutka) sa umakomod dinstanih gljiva i tikvica.	550 kcal	POGLEDAJ
5 „Azijska“ salata od piletine Piletinu pripremite prema receptu i servirajte uz toplu povrtnu krem juhu (po želji)	480 kcal	POGLEDAJ
6 Polpete od tunjevine i salata sa žitaricama Polpete pripremite prema receptu Za prilog servirajte kuhani bulgur ili quinou uz salatu po želji.	510 kcal	POGLEDAJ
7 Integralni rezanci sa umakom bolonjeze Suhajte rezance i pripremite umak bolonjeze prema receptu Servirajte uz zelenu salatu.	580 kcal	POGLEDAJ
8 Omlet sa povrćem Pripremite omlet prema receptu. Servirajte uz mješanu salatu ili krem juhu od povrća po želji.	430 kcal	POGLEDAJ
9 Piletina s tjesteninom i povrćem u slatkom umaku Pripremite prema receptu piletinu i wok povrće, servirajte uz kineske ili obične rezance i salatu od kupusa.	550 kcal	POGLEDAJ
10 Varivo od graha Klasično varivo od graha servirajte uz šnit u raženog kruha i kuhanu kobasicu (po želji).	620 kcal	POGLEDAJ

Opis obroka	cca Kcal porcija	Primjer recept
11 Zapečene rajčice s tunom i salata od krumpira i luka. Pripremite rajčice sa punjenjem prema priloženom receptu i servirajte uz zdjelicu ohlađene salate od krumpira.	650 kcal	POGLEDAJ
12 Krem juha od bundeve batata i mrkve i gratinirano povrće Pripremite juhu i povrće prema receptu u prilogu i servirajte.	700 kcal	POGLEDAJ JUHU POGLEDAJ RECEPT
13 Krem juha od rajčice i rolada od špinata sa šunkom i sirom Klasična krem juha od rajčice aroladu pripremite prema receptu, servirajte uz salatu po želji.	600 kcal	POGLEDAJ JUHU POGLEDAJ RECEPT
14 Varivo od leće, slanutka i krumpira Varivo pripremite prema receptu i servirajte uz šnit u integralnog kruha.	520 kcal	POGLEDAJ
15 Varivo od mahuna sa krumpirom i kiselim vrhnjem Povrtno gusto varivo od pripremite po receptu. Servirajte uz žlicu kiselog vrhnja na tanjuru.	560 kcal	POGLEDAJ
16 Pizza sa tijestom od leće Pripremite tijesto za pizzu prema receptu, nadjenite po želji, rajčicom, sirom, šunkom, gljivama i sl. ispecite i servirajte narezanu na 8 komada.	1 kom 220 kcal	POGLEDAJ
17 Zapečena tjestenina sa brokulom i sirom Pečenu cvjetaču sa sirom servirajte prilog zdjela salate po želji	680 kcal	POGLEDAJ
18 Rižoto s plodovima mora i zelena salata Pripremite rižoto prema receptu i servirajte uz zelenu salatu	580	POGLEDAJ
19 Pečena riba (u foliji) sa krumpir blitvom Pripremite ribu prema receptu u prilogu (orada/brancin/pastrva) i servirajte uz miješanu salatu	490	POGLEDAJ
20 Losos na žaru kremom od tikvica i avokada Prema receptu pripremite losos i servirajte ga uz kuhani bulgur preliven kremom od tikvica i avokada.	620	POGLEDAJ
21 Sarma sa krumpirom Klasično jelo pripremljeno prema priloženom receptu, servirajte 2 sarme uz 1 kuhani krumpir ili zdjelicu pire krumpira.	720	POGLEDAJ

Opis obroka	cca Kcal porcija	Primjer recept
22 Pečena jaja, krem špinat i kus kus Pripremite krem špinat prema uputama, ispecite tri jaja i servirajte uz zdjelicu integralnog kus kusa.	530	POGLEDAJ
23 Veganska salata sa tofuomi mahunama Skuhajte mahune, pomješajte sa komadićima prethodno zapečenog i mariniranog tofua, ohladite i začinite po želji ili pripremite po priloženom receptu.	470	POGLEDAJ
24 Proteinska tjestenina sa umakom od tunjevine Tjesteninu od leće ili slanutka pripremiti prema uputama i preliterati umakom od tunjevine, poslužite uz zelenu salatu.	500	POGLEDAJ
25 Muffini sa sirom i špinatom uz prilog salatu Slane muffine pripremite prema receptu u prilogu i servirajte uz salatu po želji.	550	POGLEDAJ
26 Tofus povrćem u soja sosu i rezanci Pripremite prema receptu tofu i wok povrće, servirajte uz kineske rezance ili zdjelicu integralne riže i salatu od kiselog kupusa.	580	POGLEDAJ
27 Kiseli kupus sa povrćem i tofuom Dinstajte kiseli kupus na malo luka, zajedno sa dimljenim tofuom narezanim na kockice i povrćem ili pripremite kiseli kupus sa povrćem prema receptu.	530	POGLEDAJ
28 Varivo od graškasa noklicama Povrtno gusto varivo od mrkve i graška pripremite po receptu. Servirajte uz 2 kuhane ili pečene vege hrenovke.	490	POGLEDAJ
29 Pljeskavice od heljde sa pireom od graška Pripremite varivo prema receptu i servirajte uz šnitu tostiranog domaćeg integralnog kruha i žlicu kiselog vrhnja.	570	POGLEDAJ
30 Pečena piletina i batat sa krumpirom, mrkvom i lukom Povrće i piletinu pripremite prema receptu i servirajte uz juhu po izboru.	620	POGLEDAJ

NAPOMENA: Sva jela su po svom sastavu bogata proteinima i nutritivna su te imaju naznačen okviran broj kalorija, prema količini koja stane na jedan tanjur promjera 22-25 cm, pokušajte ne pretjerivati sa porcijama kako ne bi unosili preveliki broj kalorija. Svako jelo možete nadopuniti salatnom po želji ili povrtnom / krem juhom ukoliko želite – ako tako već nije navedeno u primjeru obroka.

Salata od ribe

Sastojci:

riba pripremljena po želji (tuna, losos, brancin, sardina...)
kukuruz u konzervi,
2 crvene paprike,
2 tvrdo kuhana jaja,
zelena salata,
maslinovo ulje,
vinski ocat,
malo ružmarina, sol, papar



Priprema: Pomiješajte ribu i kukuruz, s kockicama paprike, uskim rezancima zelene salate i kriškama tvrdo kuhanih jaja. Dodajte sasvim malo usitnjenih listova ružmarina, začinite octom i uljem, provjerite treba li soli i papra. I to je to. Dobar tek!

Pečena puretina sa kus kusom

Sastojci:

450 g purećih prsa
375 ml pilećeg temeljca
180 g kus-kusa
120 g smrznutog graška
50 g sušenih rajčica
2 čajne žličice kumina u prahu
2 čajne žličice mljevenog đumbira
1 žlica maslaca
1 tikvica
1 srednje veliki luk
1-2 češnja češnjaka
sol i papar po želji
ulje za pečenje



Priprema: U pileće zabatke utrljajte velikodušnu količinu soli i papra. U tavi zagrijte nešto ulja pa na njemu pržite piletinu sa svake strane oko 6 do 8 minuta, odnosno dok se termički ne obradi do kraja. Uklonite piletinu s tave. U tavu dodajte maslac i na njemu prepirajte sitno nasjeckani luk uz malo soli. Pirajte oko dvije minute dok luk ne omekša. Dodajte nasjeckani češnjak i pirajte sve zajedno oko jedne minute. Dodajte kus-kus, nasjeckane sušene rajčice, grašak, kumin i đumbir. Promiješajte i pustite da se začini lagano tostiraju s kus-kusom oko tri minute. Podlijte sve zajedno zagrijanim pilećim temeljcem i naribanom tikvicom. Poklopite tavu i isključite štednjak. Pustite da kus-kus "popije" svu tekućinu. Za to će vam biti potrebno oko pet do sedam minuta. Poslužite odmah s pečenom piletinom. Dobar tek!

Turski gulaš sa bulgurom

Sastojci:

250 g mljevene junetine
 1 srednja glavica luka
 2 češnja češnjaka
 1 žlica crvene paprike
 2 žličice soli
 ½ žličice svježe mljevenog crnog papra
 100 gr bulgura
 750 g kupusa
 peršin za ukrašavanje
 800 ml povrtnog temeljca ili vode



Priprema: Kupus razrežite uklonite jezgru i narendajte na sitne trakice. Zagrijte malo ulja u loncu, popržite luk i češnjak pa dodajte meso i pržite ga dok ne porumeni miješajući. Začinite crvenom paprikom, paprom, i soli. Promiješajte i kuhajte minutu. Dodajte kupus, bulgur i dio povrtnog temeljca ili vode. Poklopite i lagano pirjajte, povremeno miješajući i dolijevajući još tekućine prema potrebi, sat i pol ili dok kupus ne omekša. Kušajte i ako treba dodajte malo soli i papra. Izvadite gulaš u tanjure pa ukasite sa malo kiselog vrhnja ili jogurta i peršinom.

Tjestenina sa povrtnim umakom

Sastojci (za 3 osobe)

250 g tjestenine
 450 g šampinjona
 1 veća tikvica
 3 češnja češnjaka
 100 ml pasirane rajčice
 malo maslinovog ulja
 sol, papar, začini po želji
 naribani parmezan



Priprema: U posoljenoj vodi skuhaite proteinsku tjesteninu (grašak, slanetak ili leća). Ocijedite i ostavite sa strane. Sačuvajte 100 ml vode u kojoj se tjestenina kuhala. U dubljoj tavi zagrijte maslinovo ulje. Dodajte očišćene narezane šampinjone i dinstajte nekoliko minuta. Dodajte tikvicu narezanu na kockice i izgnječeni češnjak. Nakon 10 minuta dodajte pasiranu rajčicu i začine po ukusu. Promiješajte i smanjite temperaturu. Dodajte skuhanu tjesteninu i vodu u kojoj se kuhala. Sve dobro promiješajte. Skinite sa štednjaka i ostavite nekoliko minuta da tjestenina upije sve ukuse. Servirajte toplo posuto naribanim parmezanom.

Azijska salata od piletine

Sastojci (za 4 osobe)

400 g pilećih prsa
1 žličica soli
2 žlice soja umaka
2 žlice limunovog soka
1 žličica češnjaka u granulama
1 žlica sezamovog ulja
1 žlica naribanog svježeg đumbira
1 žličica senfa
2 žlice sjemenki sezama
1 mrkva
3 mlada luka
4 žlice zdrobljenog kikirikija
1 kineski kupus
2 žlice maslinovog ulja



Priprema: Pileća prsa prerežite po dužini, posolite, pospite češnjakom u granulama, prelijte soja umakom i žlicom limunovog soka te ostavite da se meso marinira 15 minuta. Na suhoj tavi kratko tostirajte sjemenke sezama, kada dobiju malo boje maknite s vatre, izvadite na tanjurić. U istu zagrijanu tavu dodajte 2 žlice maslinovog ulja i pržite pilećia prsa par minuta sa svake strane. Kad je piletina pečena, maknite s vatre i pokrijte aluminijskom folijom. Kineski kupus prerežite na pola, a zatim na uže trakice, luk narežite ukoso na manje komadiće, mrkvu ogulite i narežite na jako tanke trakice. U čaši pomiješajte senf, sezamovo ulje, naribani đumbir i preostali limunov sok. Sve povrće stavite u veliku zdjelu, prelijte pripremljenim preljevom, pospite zdrobljenim kikirikijem i tostiranim sezamom. Na kraju dodajte pripremljenu piletinu koju ste prethodno narezali na komade veličine zalogaja. Po želji još malo začinite i poslužite.

Polpete od tunjevine

Sastojci:

300 g tune u komadima
2 režnja češnjaka
1 luk
1 žličica limunovog soka
1 jaje
30 g krušnih mrvica
30 parmezana
sol i papar
100 g krušnih mrvica



Priprema: Tunu ocijedite i sve sastojke osim 100 g krušnih mrvica pomiješajte u velikoj zdjeli. Trebali biste dobiti smjesu koju je lako oblikovati u kuglice. Ako je smjesa previše vlažna, dodajte još krušnih mrvica, ako je previše suha, dodati možete žličicu majoneze. Oblikujte kuglice i uvaljajte ih u preostale krušne mrvice. Spljoštite ih između dlanova i rasporedite po papiru za pečenje. Pecite oko 30 minuta na 200 stupnjeva ili dok popečci ne poprime boju. Poslužite uz umak na bazi grčkog jogurta.

Tjestenina sa bolognese umakom

Sastojci:

300 g mljevene junetine
300 g pasirane rajčice
150 g slanine
50 g mrkve
50 g celera stabljikaša
50 g luka
½ čaše bijelog suhog vina
½ čaše punomasnog mlijeka
3 žlice maslinova ulja ili 50 g maslaca
sol i papar prema ukusu
mesni temeljac po potrebi



Priprema: Slaninu narežite na sitnije kockice pa je popržite "na suho" u dobro zagrijanoj široj posudi. Dodajte maslinovo ulje ili maslac, sitno sjeckanu mrkvu, celer i luk pa sve lagano propirjajte na srednje jakoj vatri. Dodajte mljevenu junetinu pa je dobro popržite/zazlatite uz stalno miješanje kako biste meso dobro usitnili (razbili veće grudice). Napomena: neke škole zagovaraju da se meso poprži u zasebnoj posudi pa tek onda spoji s pirjanim lukom, mrkvom i celerom, možete probati i tako. Potom dodajte vino, lagano promiješajte, pustite da ishlapi alkohol pa nakon 5 minuta dodajte pasiranu rajčicu. Sve dobro izmiješajte, poklopite posudu, smanjite vatru pa kuhajte 2 sata uz povremeno zalijevanje mesnim temeljcem (po potrebi). Na samom kraju kuhanja dodajte mlijeko, posolite i popaprite, promiješajte i poslužite uz integralnu tjesteninu i pospite ribanim parmezanom.

Omlet sa povrćem

SASTOJCI:

1 srednje velika tikvica
2 crvene paprike
2 mlada luka
1 vezica bosiljka
1 režnjić češnjaka
2 žlice maslinova ulja
papar
6 jaja
4 žlice vrhnja
50 g svježe naribanog sira



PRIPREMA: Pećnicu zagrijte na 200 stupnjeva. Operite i očistite povrće. Tikvicu razrežite po dužini, zatim je narežite po dužini na trećine, a potom ukoso na prutiće. Posolite je i ostavite da odstoji oko 10 min. Potom ih posušite uz pomoć kuhinjske krpe. Papriku narežite na kockice, a mladi luk na kolutiće. Bosiljak operite, protresite i natrgajte listiće. Češnjak oljuštite i nasjeckajte. Zajedno s paprikom i mladim lukom pirjajte ga na vrućem ulju u velikoj vatrostalnoj tavi 1-2 min uz stalno miješanje. Dodajte tikvice i pirjajte još 1-2 min. Posolite i popaprite. Pospite bosiljkom. Jaja i vrhnje razmutite, začinite i prelijte po povrću. Stavite na srednju vatru da se smjesa stvrdne i pospite je sirom. Tavu stavite u pećnicu i pecite 10 – 15 min. (do zlatnožute boje).

Piletina i povrće u slatkom umaku

Sastojci:

400 gr pileća prsa
150 gr rižini rezanci
2 žlice sezamovo ulje
2 žlice med
2 mrkve
2 celerove stabljike
½ svježe crvene paprike
½ svježa zelena paprika
1 luk
peršin (svježi), papar (svježe mljeveni), sol



Priprema: Tjesteninu stavimo kuhati u vrelu posoljenu vodu te kuhamo po uputama na pakiranju, a zatim ocijedimo i isperemo hladnom vodom. Pileća prsa narežemo na komade, mrkvu, stabljiku celera, luk i peršin nasjeckamo, a polovice paprika narežemo na trakice. Zatim piletinu začinimo svježe mljevenim paprom i posolimo te stavimo peći u wok tavu na zagrijano ulje. Piletinu pržimo do desetak minuta, sve dok ne poprimi zlatnu boju. Zatim piletinu izvadimo na stranu, a na preostalo ulje dodamo luk i posolimo ga. Kada je luk omekšao, dodamo mu mrkvu, celerovu stabljiku i papriku te sve zajedno još malo posolimo. Nakon što je svo povrće omekšalo, u wok tavu dodamo i peršin. Nakon popriliči pet minuta, u wok tavu dodamo dvije žlice meda, kratko promiješamo te ugasimo vatru. Ovako pripremljeno povrće pomiješamo s tjesteninom i piletinom te poslužimo.

Varivo od graha

Sastojci:

0.5 l graha
1 crveni luk
kobasica šunka, slanina...
1 mrkva
lišće peršina
pastrnjak može i bez njega
1 krumpir
oko 1 dcl ulja
1 režanj češnjaka
1 žlica crvene paprike
3 žlice brašna
Sol, papar



Priprema: Večer prije grah namočite u oko 2 l vode. Sutradan ga prvo skuhaite u 2.5 l hladne vode samo dok ne prokuha, zatim tu vodu bacite, na grah nalijte 3 l vruće vode i stavite da se kuha. Odmah dodajte 1 nasjeckani crveni luk i suhomesnato po želji. Posolite i popaprite. Kada prokuha dodajte narezanu mrkvu, peršin, pastrnjak i krumpir. Nastavite kuhati na jakoj vatri najmanje oko sat vremena, sve dok grah ne omekša. Kada je grah kuhan, napravite zapršku tako da u posebnom loncu na ulju popržite nasjeckani češnjak samo da zamiriši, na to dodate brašno i popržite ga. Zatim nadolijte malo vruće vode, dodate crvenu papriku, promiješate i umutite u grah. Kuhajte još nekoliko minuta.

Ako vam zaprška smeta možete samo zamutiti malo brašna, soli i mlake vode, pa to umutiti u grah do željene gustoće. Netko umuti i malo paradajz sosa. Na kraju grah probajte, ukoliko treba dosolite i uživajte.

Pečene rajčice sa tunjevinom

Sastojci

8 rajčica srednje veličine
 1 žlica maslinova ulja
 2 žličice limunova soka
 1 glavica luka
 1 mrkva
 1 žlica brašna
 200 ml mlijeka
 200 g tune iz konzerve
 1 žličica kapara
 2 žlice krušnih mrvica
 sol i papar
 1 prstohvat bosiljka i timijana
 100 g naribanog sira



Priprema: Svakoj rajčici odrežite vrh. Izdubite sredinu i koštice. Nasjeckajte poklopčice koje ste odstranili, a koštice bacite. Unutrašnjost rajčica dobro obrišite kuhinjskim papirom. Nasjeckajte luk, mrkvu narežite na sitne kockice. Na maslinovu ulju pirjajte luk, dodajte mrkvu, pirjajte dok ne omekša, umiješajte brašno, ulijte mlijeko, miješajte i kuhajte na laganoj vatri dok se smjesa ne zgusne. Skinite s vatre, umiješajte tunu, kapare, krušne mrvice i sir. Začinite. Zagrijte pećnicu na 180 °C. Dobivenom mješavinom napunite rajčice i složite ih u lim za pečenje. Posipajte ih preostalim sirom i pecite petnaestak minuta.

Juha od bundeve, batata i mrkve

Sastojci (5 porcija):

1 bundeva, (otprilike 1 kg)
 2 mrkve
 1 batat, narezati na kockice
 1 luk
 2 režnja češnjaka
 1 l povrtnog temeljca
 Sol i papar
 Maslinovo ulje
 svježi peršin
 bučine sjemenke
 bučino ulje



Priprema: Bundevu oguli i očisti pa nareži na kockice. Isto napravi s batatom i mrkvom. Usitni luk i češnjak. U dubljem loncu zagrij malo maslinovog ulja pa kratko pirjaj luk. Dodaj ostatak povrća, ulij povrtni temeljac i kuhaj poklopljeno dok povrće ne omekša. Kratko ohladi pa povrće usitni štapnim mikserom dok ne dobiješ kremastu juhu. Začini solju i paprom prema ukusu. Posluži juhu prelivenu bučnim uljem, posutu tostiranim sjemenkama buče i sjeckanim svježim peršinom.

Gratinirano povrće sa sirom

Sastojci: (za 4 osobe)

350 g brokula (vrhovi s cvijetom)

300 g cvjetača (samo cvijet)

0.50 mala žlica čili papričica

maslac, slani

1 dl mlijeko kravlje, punomasno

150 g gouda punomasni

2 žlica krušne mrvice

1 žlica vrhnje kiselo (12% masti)

Sol, svježe mljeveni papar



Priprema: Brokulu i cvjetaču operite i nakidajte na manje cvjetove pa ih kuhajte na pari 10 minuta. Posudu za pečenje premažite maslacem, a od ostalih sastojaka napravite umak. Na dno posude stavite 2 žlice umaka, posložite kuhanu brokulu i cvjetaču i prelijte ostatkom umaka. Pecite u zagrijanoj pećnici 10-15 min na 200 °C.

Juha od rajčice

Sastojci: (za 4 osobe)

1 srednje velika glavica crvenog luka

50 g korijena peršina

500 g pelata oguljene rajčice iz konzerve

20 g šećera

1 litra vode

Sol

papar

ulje za prženje

tjestenina po želji



Priprema: Oguliti crveni luk te ga narezati na kockice. Očistiti korijen peršina te i njega narezati. U široj posudi na štednjaku sipati ulje da prekrije dno posude te ga zagrijati. Ubaciti narezani crveni luk i korijen peršina te sve uz miješanje dinstati 10 minuta na srednje jakoj vatri. Maknuti posudu s vatre i vatru ugasiti. Zatim sipati pelate i prvo ih kratko usitniti ručno a onda sa štapnim mikserom do kraja. Vratiti posudu na srednje jaku vatru te dodati šećer. Kratko izmiješati. Sipati vodu, dobro promiješati te posoliti i popapriti po ukusu. Kada juha zakipi kuhati 15 minuta. Nakon toga u juhu ubaciti tjesteninu i kuhati još 10-ak minuta da se tjestenina skuha i juha je spremna za posluživanje.

Rolada od špinata

Sastojci:

Za roladu:

4 jaja
4 žlice oštrog brašna
1 prašak za pecivo
2 dl jogurta
5 žlica špinata
Sol

Za punjenje:

200 g krem sira ili sirnog namaza
25 dag šunke
15 dag sira
1 kiselo vrhnje



Priprema: Špinat prokuhajte i usitnite štapnim mikserom. Odvojite bjelanjke i žumanjke. Od bjelanjaka napravite snijeg, a žumanjke izmiksajte zajedno sa brašnom, praškom za pecivo, jogurtom, i solju. U smjesu umješajte špinat a potom i snijeg te biskvitnu smjesu izlijte na papir za pečenje i poravnajte. Pecite na 180 °C 15-ak minuta, a kada je biskvit pečen, položite ga na mokru kuhinjsku krpu, maknite papir za pečenje te roladu zajedno s krpom smotajte i pustite da se ohladi. Kada se ohladila, pažljivo ju odrolajte te premažite jednu stranu sirnim namazom te po površini ravnomjerno rasporedite šunku i sir. Sve zajedno pažljivo zarolajte, obložite roladu aluminijskom folijom te ju stavite u hladnjak na nekoliko sati. Za posluživanje, narežite ju na tanke šnite i uživajte u ovoj preukusnoj roladi samostalno ili kao prilog.

Varivo od leće i slanutka

Sastojci:

450 g slanutka (može i konzervirani)
 200 g crvene leće
 Možete koristiti i zelenu. Po želji!
 1 glavica luka
 pola poriluka
 2 mrkve
 1 paprika
 2 krumpira
 2 režnja češnjaka
 100 ml pasirane rajčice
 1 žličica mljevene paprike
 peršin
 sol
 papar
 maslinovo ulje



Priprema: Na maslinovom ulju stavite dinstati luk, češnjak i poriluk. Dodajte im na kockice narezanu mrkvu, papriku i krumpir. Posolite, popaprite i dodajte mljevenu crvenu papriku. Dinstajte par minuta bez dodavanja tekućine, pa dodajte pasiranu rajčicu i malo vode da prekrije sve sastojke. Kuhajte poklopljeno na laganoj vatri cca 20 minuta. Kada povrće omekša dodajte ocijeđeni slanutak i crvenu leću. Po potrebi dodajte još vode. Crvena leća se kratko kuha, pa pripazite da vam se ne raskuha. Kada je leća kuhana, varivo je gotovo. Pospite ga peršinom i uživajte!

Pizza sa tjestom od leće

Sastojci:

200 g crvene leće
 200 g integralnog brašna
 1 prašak za pecivo
 1 jaje
 2 žlice maslinovog ulja
 400 ml vode
 Sol, origano, papar...

Nadjev po želji (rajčica, šunka, sir, gljive...)



Priprema: Leću izblendajte do brašnaste teksture (ako imate mogućnost možete nabaviti i brašno od leće (ili slanutka). Dodajte joj brašno i prašak za pecivo te začine. Promješajte da se sve dobro sjedini i na kraju dodajte jaje, maslinovo ulje i vodu. Mješajte smjesu dok se sve ne sjedini i izlijte ju u namašćeni pleh za pečenje okrugli ili kvadratni. Smjesa bi trebala biti dovoljno rijetka da ju lako rasporedite po plehu za pečenje (ako nije dodajte još malo vode). Pecite oko 15 minuta na 220 stupnjeva, dok se ne posuši i počne lagano pucati po površini. Izvadite tijesto i nadjenite rajčicom, sirom i ostalim dodacima po želji te pecite još 15 minuta dok sir ne porumeni.

Zapečena tjestenina sa brokulom i sirom

Sastojci (za 4 osobe):

400 g tjestenine
400 g cvjetova brokule
2 žlice maslaca
30 g brašna
1 mali luk
3 režnja češnjaka
500 ml mlijeka
350 ml povrtnog temeljca
250 g naribanog cheddara
100 g naribanog parmezana
30 g krušnih mrvica
sol, papar



Priprema: Skuhaj tjesteninu u slanoj vodi prema uputama na pakiranju. Tri minute prije kraja ubaci i brokulu pa ih skuhaj zajedno, a potom i procijedi. Na laganoj vatri otopi maslac pa dodaj sitno nasjeckani luk i češnjak. Pirjaj dok ne omekšaju, a zatim ubaci i brašno. Uz miješanje polako dodaj mlijeko i temeljac. Pusti da umak krčka sve dok se ne zgusne, uz povremeno miješanje. Umak makni s vatre, umiješaj cheddar i parmezan i po ukusu začini soli i paprom. U veliku posudu premazanu maslacem prebaci tjesteninu i brokulu, prelij umakom i pospi krušnim mrvicama. Peci 20-30 minuta u pećnici zagrijanoj na 200 stupnjeva, sve dok se sir ne otopi i ne poprimi zlatnu boju. Posluži toplo.

Rižoto sa morskim plodovima

Sastojci (za 2 obroka):

1 glavica ljutike
2 režnja češnjaka
1 žličica nasjeckanog vlasca
60 g maslaca
800 ml povrtnog temeljca
maslinovo ulje
150 g basmati riže
100 ml bijelog vina
400 g morskih plodova (smrznutih)
Sol, papar, sušeni bosiljak, svježi peršin, ½ limuna



Priprema: Mix morskih plodova odmrznite. Nasjeckajte ljutiku, češnjak i svježi vlasac. Maslac narežite na kockice i spremite u hladnjak. U manjem loncu zagrijte povrtni temeljac (možete koristiti i riblji). Temeljac cijelo vrijeme održavajte toplim na laganoj vatri. U većoj dubljoj tavi zagrijte maslinovo ulje. Dodajte luk i pirjajte nekoliko minuta dok ne omekša. Potom dodajte češnjak i promiješajte. Za 30-ak sekundi ubacite rižu, miješajte i čim postane staklasta podlijte bijelim vinom. Kuhajte miješajući dok alkohol ne ispari. Potom počnite podlijevati temeljcem. Svaki put podlijte s otprilike jednom grabilicom za juhu, stalno miješajte, a kad riža upije temeljac, dodajte ga ponovno. Pet minuta prije kraja kuhanja riže (vrijeme provjerite na pakiranju), dodajte plodove mora, još temeljca, umiješajte i kuhajte poklopljeno do kraja. Rižoto skinite s vatre, umiješajte ohlađeni maslac pa dodajte bosiljak, vlasac, sol, papar i žlicu limunovog soka. Poslužite toplo, a svaki tanjur pospite nasjeckanim svježim peršinom i s malo naribane korice limuna.

OBRT „Danyx 24“, vl. Danijel Lamoš, 43. Istarske div, br. 1 Umag

danijel.xenya@gmail.com

Pečena riba i krumpir blitva

Sastojci:

800 g svježe bijele ribe (oslić, brancin, orada...)

1 vezica peršina
1 vezica kopra
grančica ružmarina
maslinovo ulje
sol i biber
limun

1 vezica blitve
4 mlada krumpira
2 žličice soli
1 dcl maslinovog ulja
Češnjak, peršin



Priprema: Ribu očistite, operite, posolite, pobiberite, pokapajte limunom i pospite začinskim biljem. Stavite ih na foliju koju ste premazali maslinovim uljem. Odozgo obilno pospite nasjeckanim peršinom i koprom, a na svaki odrezak stavite krišku limuna i ružmarin.. Nakon toga zamotajte foliju, položite u pleh i stavite u pećnicu zagrijanu na 200 stepeni te pecite oko pola sata.

Blitvu dobro oprati u hladnoj vodi, odvojiti stapku od listova i narezati na manje komade. Krumpir oguliti i narezati na manje kockice. U manjem loncu zakuhati vodu i dodati 1 žličicu soli. Krumpir kuhati oko 15 min (ovisno o veličini kockica). U većem loncu zakuhati vodu i dodati 1 žličicu soli. 10 min kuhati stapke blitve, dodati listove i kuhati još 5 min. Dok se krumpir i blitva kuhaju, u posudu za posluživanje dodati maslinovo ulje, sitno narezani češnjak i peršin. Krumpir i blitvu ocijediti te prebaciti u posudu za posluživanje. Dobro promiješati i ostaviti par minuta da se okusi prožmu.

Losos sa kremom od tikvica i avokada

Sastojci za 2 osobe:

400 g lososa
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar, korijander, kumin, paprika u prahu
1 žličica luka u prahu
1 avokado, oguljen i narezan na kriške
1 nasjeckani mali crveni luk
1 velika tikvica izrezana na kockice
sok od 2 limete
3 žlice maslinovog ulja
2 žlica sitno sjeckanog peršina



Priprema: Pomiješajte sol, korijander, kumin, papriku, luk, maslinovo ulje i papar. Natrljajte smjesu prstima na filete lososa i držite u frižideru najmanje 30 minuta prije pečenja. Tikvice dinstajte na maslinovom ulju sa lukom, kad su mekane dodajte sok od limete, peršin, avokado i sol te dobro izmiješajte, pustite još par minuta na vatri i stavite sa strane.

Losos ispecite na roštilju i poslužite uz kuhani bulgur.

Sarma

Sastojci (za 4 osobe):

kiseli kupus, 1 velika glavica
 mljevena svinjetina, 800 g
 mljevena junetina, 200 g
 luk, 2 glavice
 češnjak, 3 režnja
 slatka mljevena paprika, 1 žličica
 riža, 150 g
 pancete, 100 g
 brašno, 50 g
 jaje, 1
 peršin, ulje



Priprema: Luk stavite da se pirja, nasjeckajte češnjak. Začinimo meso solju i paprom i dodamo opranu rižu. Dodamo pancetu, mljevenu crvenu papriku, jaje i prstohvat peršina. Češnjak kratko popržimo s lukom toliko da pusti miris. Izmiješamo smjesu da se začini prožmu. Dodamo poprženi luk i češnjak. Odvojimo listove kupusa koje napunimo nadjevom. Ostatak kupusa narežemo na tanke rezance koji će nam poslužiti kao podloga za sarme. Ukoliko je kupus jako kiseo, listove isperemo pod vodom. Na dno posude stavljamo dio rezanoga zelja da se sarma ne primi za dno. Sarme zamotamo, a krajeve utisnemo da se ne raspadnu. Položimo ih u posudu za kuhanje, a ostatak kupusa stavimo preko njih. Dodamo suho meso i crvenu papriku te podlijemo vodom da prekrije sarme. Poklopimo posudu i kada sarma zavrije smanjimo vatru te kuhamo još cca. 2 - 2,5 sata. Kada je sarma gotova, radimo zapršku. U posebnoj tavnici na vrelo ulje dodamo brašno koje stalno miješamo da ne zagori, zatim dodamo crvenu papriku i kratko popržimo. Dodamo hladne vode i pirea od rajčice po želji te kuhamo još par trenutaka, zatim zapršku prelijemo preko sarme i čekamo da sve zajedno prokuha još 10-15 minuta. Poslužimo uz kuhani ili pire krumpir.

Krem špinat sa jajima i kus kusom

Sastojci (Za 4 osobe):

1 kg svježeg špinata
 5 dag putra
 2 žlice brašna
 1/2 l mlijeka
 2 češnja češnjaka (protisnuta ili sitno nasjeckana)
 ribani muškatni oraščić
 sol, bijeli papar



Priprema: Operite i očistite špinat, malo ga prokuhajte u kipućoj vodi par minuta, procijedite i prelite hladnom vodom. Zatim ga usitnite (u blenderu ili nožem). Na tavnici na putru kratko popržite brašno (ne smije posmediti), zalite hladnim mlijekom, promiješajte i dodajte usitnjeni češnjak. Kad prokuha dodajte nasjeckani špinat. Posolite, popaprite, dodajte muškatni oraščić. Servirajte uz jaje na oko i kus kus. Ako nemate vremena za pranje, čišćenje i rezuckanje svježeg špinata, nema veze, upotrijebite smrznuti. Već je pripremljen (oprano, očišćeno, blaširano i narezuckano), posla manje...

Salata sa tofuom

Sastojci:

400 g mahuna
200 g Cikle
1 kom Jabuka
1 stručak mente
80 g grčki jogurt
1 žličica meda
Papar (po želji)
1 - 2 režnja češnjaka
2 žlice maslinovo ulje
1 - 2 žlice mlijeka
200 g tofua



Priprema: Očistite, operite i ocijedite mahune te ih prepolovite. Kuhajte ih u slanoj vodi 10-12 minuta, ocijedite vodu, isperite ih hladnom vodom te ih ostavite da se ocijede. Ocijedite ciklu i izrežite na kockice. Ogulite jabuku i također je izrežite na kockice. Isjeckajte listiće metvice. Pomiješajte s jogurtom, mlijekom, sokom od limete i medom te dodajte sol i papar. Izmiješajte sve s pripremljenim sastojcima i ostavite poklopljeno 30 minuta. Očistite radič, izrežite ga, operite i ocijedite. Tofu ocijedite i izrežite na kockice. Ogulite češnjak i izrežite na kolutiće. Ispržite tofu na vrelom ulju 5-7 minuta dok ne postane hrskav. Zadnje 2-3 minute dodajte i češnjak. Dodajte radič i začinite. Pospite tofu preko svega i poslužite.

Tjestenina sa tunom

SASTOJCI (za 2 osobe)

250 g tjestenine integralne (ili proteinske)
1 glavica luka
1 konzerva tunjevine 200 g
200 gr vrhnja za kuhanje
soli i papra, peršin
ulje



Priprema: Skuhamo tjesteninu po želji.

Luk sitno nasjeckamo te ga dinstamo na malo ulja dok ne poprimi zlatnožutu boju. Ocijedimo tunjevinu, dodamo je luku i pustimo da se pirja 2-3 minute. Ulijemo vrhnje za kuhanje te dodamo sol, papar i peršin. Tjesteninu prelijemo umakom od tunjevine.

Muffini sa sirom i špinatom

Sastojci (za 4 osobe)

100 ml Mlijeka
3 Jaja
½ vrećice Praška za pecivo
200 ml Jogurta
200 g Brašna
250 g Ricotta
50 ml Maslinova ulja
100 gr baby špinat (mladi)
100 g kukuruznoga brašna
Papar, Sol,



Priprema: Jaja izmutite pjenjačom. Dodajte ricottu, jogurt, mlijeko i maslinovo ulje. Dodajte obje vrste brašna i prašak za pecivo pa sve dobro izmiješajte tako da ne bude grudica. Dodajte sol, papar i mladi špinat. Smjesu rasporedite u košarice za muffine. Muffine pecite cca 18 minuta na 170°C. Pred kraj pečenja izvadite ih iz pećnice, po vrhu rasporedite malo sira (mozzarella) i zapecite do kraja.

Poslužite uz kiselo vrhnje i salatu.

Tofu s povrćem u soja sosu

Sastojci (za 2 osobe):

1 mrkva
1 poriluk
1 paprika
1 tikvica
1 manji korijen celera
malo naribanog đumbira
1 – 2 velike žlice tamari ili soya sosa
1 režanj češnjaka
400 gr tofu sira narezanog na kockice
2 velike žlice sezamovog ulja, sol i papar po ukusu
Žličica sezamovih sjemenki (po želji)



Priprema: Kineske rezance staviti u vrelu vodu nekih 10-tak minuta prema uputama na pakiranju ili skuhati integralnu rižu. Na zagrijanom ulju u većoj posudi za wok pecite na trakice narezano povrće a prije toga ispeći tofu i kad uhvati laganu koricu izvaditi ga i spremite sa strane na tanjur. Povrće pirjati, može se dodati vode ili povrtnog temeljca a kad je povrće malo omekšalo staviti tofu, naribani đumbir, začine (sol i papar) te istisnut češnjak. Dodati ocijeđenu tjesteninu, promiješati i na kraju začiniti s tamari ili soya sosom i kad servirate posuti sjemenkama.

Kiseli kupus sa dimljenim tofuom

Sastojci (za 4 osobe):

- 1 kg sitno izrezanog kiselog zelja,
- 4-5 srednje velikih krumpira
- 1 srednje velika glavica ljubičastog luka
- 1 veći češanj češnjaka
- 400 gr dimljenog tofua
- 1 jušni temeljac u kocki
- 2 jušne žlice maslinovog ulja
- 2 lovorova lista, par zrnca papra, soli, kumina u prahu (po želji)
- maslaca po želji za pire krumpir



Priprema: Sitno nasjeckani luk i češnjak dinstati par minuta na maslinovom ulju. Na njega dodati na kockice rezani dimljeni tofu, peći dok se ne uhvati malo korica na njemu. Kupus isprati (da ne bude preslan), dodati u zdjelu sa lukom i tofuom i dinstati podljevujući povremeno jušnim temeljcem kojega ste rastopili u toploj vodi. Začiniti soli i paprom te kuminom i dinstati dok kupus ne omekša. Servirati uz kuhani ili pire krumpir.

Varivo od graška sa noklicama

Sastojci (za 4 osobe)

- 1 kg graška
- 3 veće mrkve
- 2 crvena luka
- 4-5 krumpira
- Začini

za noklice:
5 žlica brašna
prstohvat soli
malo vode



Priprema: Mrkvu i krumpir nasjeckajte na manje kockice. U zdjelu dodajte malo ulja i sitno narezani crveni luk, zatim dinstajte par minuta. Dodajte mrkvu koju ćete isto dinstati kratko, zatim grašak i krumpir. Ulijte toliko vode da pokrije povrće i pazite da ne ispari, s vremenom ako je potrebno dodajte malo vode. Kada prokuha dodajte začine po želji i crvenu papriku. Kuhajte na laganoj vatri sat i pol. Zamijesite noklice tako da dobijete čvrsto tijesto koje kidate na manje komadiće. Kuhajte najmanje 10-15 min dok se noklice ne skuhaju.

Pljeskavice od heljde sa pireom od graška

Sastojci (2 Porcije)

100 g Heljde
 80 g baby špinata
 100 g sira skute
 100 g Sjemenki sezama
 1 kom Kuhano jaje
 50 g Feta sira
 prstohvat soli, papra, češnjaka u granulama
 Lovorov list cijeli
 1 žličica
 1 Jaje
 5 žlica maslinovog ulja
 ½ kg smrznutog graška
 2 žlice maslaca



Priprema: U loncu zakuhajte 250 ml vode te dodajte prstohvat morske soli i list lovora. Heljdu dobro operite i stavite ju kuhati oko 15-20 minuta. Listove špinata dobro operite, osušite i sitno nasjeckajte. Feta sir sitno izmrvite. U zdjeli pomiješajte heljdu, skutu, fetu, špinat i nasjeckano jaje. Dobro pomiješajte sa začinskim biljem i sirovim jajetom. Zatim rukama oblikujte male pljeskavice i uvaljajte ih u sezam. Zagrijte ulje u tavi i pecite pljeskavice. Nakon što su pečene ocijedite ih na komadu kuhinjskog papira.

Uz pljeskavice pripremite pire od graška. U loncu zakuhajte slanu vodu i grašak kuhajte dok ne omekša. U međuvremenu, zagrijte maslac u loncu dok ne porumeni. Ne zaboravite ga redovito miješati. U blender ili uz pomoć štapnog miksera usitnite ocijedjeni grašak, dodajte malo mlijeka ili vrhnja ako je pire pregust. Na kraju začinite solju i paprom.

Piletina sa batatom i povrćem

Sastojci (za 4 osobe):

1,2 kg batata
 3 srednja krumpira
 300 g crvene paprike
 300 g žute paprike
 400 g filea pilećih prsa
 300 g luka
 60 ml maslinovog ulja
 600 g rajčice
 žlica jabučnog octa
 sol, papar, bosiljak
 1-2 grančice svježeg peršina



Priprema: Batat i krumpir dobro operite, narežite na kockice, pokapajte maslinovim uljem, posolite. Luk i papriku narežite na trakice a piletinu na kocke ili trakice, sve začinite i izmiješajte i stavite peći na lim za pečenje na 180 °C, pecite 40-45.

Prije posluživanja pospite grubo rezanim peršinom. Rajčice narežite, začinite solju i octom, dodajte par trakica narezanog luka, i poslužite u zdjelici uz pečeni batat i piletinu.

OBRT „Danyx 24“, vl. Danijel Lamoš, 43. Istarske div, br. 1 Umag

danijel.xenya@gmail.com