

slobodno kuhaj



NATUR

RECEPTI MAJKE PRIRODE

SADRŽAJ:

- MEDITERANSKA SALATA
- ŠARENA PROLJETNA SALATA
- FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA
- SENDVIČI S FRITATAMA I LOSOSOM
- ZALOGAJČIĆI OD TIKVICA
- HRSKAVI KRUMPIRIĆI
- MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE
- UKUSNI POPEČCI OD KRUMPIRA
- POPEČCI OD PORILUKA, MRKVE I KRUMPIRA
- POVRTNI RIŽOTO S GRAŠKOM
- RIŽOTO S POVRČEM
- ŠPAGETI S TIKVICAMA
- CARBONARA SA ŠPINATOM
- PIZZA OD KRUMPIRA
- LAZANJE U TAVI
- MEDITERANSKA FRITAJA
- MINI QUICHE S GLJIVAMA I KOBASICAMA
- KUHANA GOVEDINA S UMAKOM OD HRENA
- SAVRŠENO PIKANTNI ODREZAK NA SALATI
- PIKANTNI PARTY POPEČCI
- PILEĆI UJUŠAK
- KREM JUHA SA SJEMENKAMA
- JUHA OD ŠPAROGA
- VARIVO S MESNIM OKRUGLICAMA
- PILE U AROMATIČNOM UMAKU
- MIRISNA PILETINA IZ PEĆNICE
- AROMATIČNA PILETINA S POVRČEM
- HRSKAVI PILEĆI RAŽNJIĆI
- PILEĆI FAJITAS
- SVINJSKI KOTLETI S PIREOM OD BUNDEVE
- SOČNI LUNGIĆ S TJESTENINOM
- TELEĆI KOTLETI NA SALATI OD RIKULE I GLJIVA
- PEČENI LOSOS U MEDENOM UMAKU
- LOSOS S KORICOM OD TIKVICA
- RIBA U ŠKARTOCU

MOŽETE UBACIVATI ZAČIN PO ZAČIN, MRKVU PO MRKVU... ILI JEDNOSTAVNO DODATI VEGETU NATUR

Kad je Vegeta Natur u kuhinji, na stolu su jela raskošnog i bogatog okusa spravljena na potpuno prirodan način. Pusti prirodu u svoju kuhinju, prepusti se bogatstvu okusa i mirisa te kreni u novu kulinarsku avanturu!

Vegeta Natur proizvodi napravljeni su po receptu majke prirode. Sadrže samo prirodne sastojke zahvaljujući biranom povrću i najfinijim začinima. Prirodan su dodatak svakom vašem receptu, u obliku mješavine ili u kocki – izbor je na vama. Bilo da u kuhinji igrate na sigurno ili uživate u improvizaciji, postoji samo jedno pravilo – Vegeta Natur.



MEDITERANSKA SALATA



25
min

4
osoba

jednostavno

200 g Tjestenine pužici s jajima Zlato polje
Sol
300 g repova kozica (očišćenih)
150 g cherry rajčica
100 g ljubičastog luka
1 zelena paprika
60 g Zelenih otkoštičenih maslina Podravka

100 ml maslinova ulja
2 žlice jabučnog octa
2 žličice Vegete Natur za salatu (6 g)
100 g mladog sira
1 avokado

Tjesteninu skuhaite u posoljenoj vodi, a zatim je ocijedite pa ohladite pod mlazom hladne vode. Repove kozica popržite u tavi na malo ulja. Tjestenini dodajte kozice, na polovice prerezane cherry rajčice, narezan ljubičasti luk, na kockice narezanu zelenu papriku i prerezane masline. Preljev pripremite od maslinova ulja, jabučnog soka i Vegete Natur za salatu. Prelijte preko salate i promiješajte. Zatim dodajte sir i na kockice narezani avokado.

Odmah poslužite kao samostalan obrok ili međuobrok.

Savjet: Sastojke za salatu možete pripremiti prije, pomiješati ih i držati u hladnjaku pa ih neposredno prije posluživanja prelići preljevom i promiješati.



ŠARENA PROLJETNA SALATA

15
min

4
osoba

jednostavno

1 manja glavica mladog kupusa
1 pušlek rotkvice
200 g ljubičastog luka
4 jaja
Prstohvat soli

2 žlice maslinova ulja
2 žlice vinskog octa
2 žličice Vegete Natur za salatu (6 g)

Kupus sitno narežite. Rotkvicu i luk narežite na tanke ploške. Kuhana jaja ohladite, ogulite i narežite na ploške. U maslinovo ulje i ocat umiješajte Vegetu Natur za salatu. Pripremljeno povrće i jaja izmiješajte i prelijte pripremljenom mješavinom ulja, octa i Vegete Natur za salatu i sve zajedno lagano izmiješajte.

Poslužite s poprženim kockicama kruha.

Savjet: Kockice kruha možete poškeropiti maslinovim uljem, bit će i dalje hrskave i ukusne.



FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA

50
min

4
osoba

jednostavno

- 600 g srednje velikih mladih krumpira
- 5 ploški Podravskog špeka (80 g)
- 4 žlice ulja
- 1 vrećica Vegete Natur za krumpir**
- 2 žlice bijelog vinskog octa
- 1 žličica Senfa rustika Podravka
- Vegeta Maestro crni papar
- ¼ žličice Vegeta Maestro usitnjenog kopra
- 8 rotkvice
- 1 ljubičasti luk
- 1 žlica narezanog vlasca

Krumpir dobro operite, osušite i narežite na ploške debljine oko 2 mm. Špek narežite na štapiće. Na zagrijanom ulju u tavi popecite krumpir do zlatnožute boje. Krumpir izvadite, a u istoj tavi popecite špek da postane hrskav i dodajte krumpiru. Vegeti Natur za krumpir dodajte ocat, senf i papar pa promiješajte i prelijte preko krumpira. Dodajte luk i rotkvice narezane na ploške, kapare i sve lagano promiješajte. Salatu pospite vlascem i ostavite je odmarati oko 15 minuta.

Toplu salatu poslužite kao samostalno jelo ili uz prženu ribu ili meso.

Savjet: Krumpir pečite na dva puta da se bolje i lakše ispeče.



SENDVIČI S FRITATAMA I LOSOSOM



30
min

4
osobe

jednostavno

5 jaja

2 žličice Vegete Natur Mediteran (6 g)

40 g svježeg špinata

80 g sira ricotte

Ekstra djevičansko maslinovo ulje

Sol

150 g dimljenog lososa (ili pršuta)

200 g krem sira

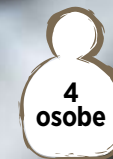
U većoj posudi razmutite 4 jaja, dodajte Vegetu Natur Mediteran, promiješajte. U sjeckalicu stavite preostalo jaje, sir i špinat te usitnite. Mješavinu dodajte u jaja i dobro promiješajte. U tavi s neprianjajućim dnom (Ø 24 cm) zagrijte malo ulja i od polovine smjese napravite omljet. Prvo pecite poklopljeno s jedne strane pa lagano okrenite i kratko pecite s druge strane. Pečeni omljet izvadite, a zatim od ostatka smjese napravite još jedan omljet. Omljete izrežite kalupom Ø 6 – 8 cm (okrugli ili cvjetnog oblika). Na podlogu od omljeta nanosite krem sir i plošku dimljenog lososa te poklopite komadom omljeta i ukasite listićem svježeg špinata.

Učvrstite čačalicom i poslužite.

Savjet: Omljet ćete lako okrenuti ako ga istresete na tanjur pa zatim vratite u tavu.



ZALOGAJČIĆI OD TIKVICA



2 - 3 srednje tikvice
2 žlice maslinova ulja
150 g sira ricotte
115 g EVA tune u maslinovu ulju
1 žličica Vegete Natur Mediteran (3 g)
1 žlica nasjeckanog peršina

Tikvice narezane na dugačke, tanke ploške kratko popecite na lagano nauljenoj tavi (ili grill tavi). Kad malo omekšaju da se lako saviju, izvadite ih na upijajući papir. Za nadjev, siru dodajte tunu, ocijeđenu i natrganu na komadiće, Vegetu Natur Mediteran i peršin. Na svaku plošku tikvice stavite žlicu nadjeva i savijte u rolicu. Tako pripremite ostale zalogačiče i svaki probodite čačkalicom za lakše posluživanje.

Držite u hladnjaku do posluživanja.
Poslužite kao predjelo.

Savjet: Na isti način možete pripremiti i male, mlade patlidžane.



HRSKAVI KRUMPIRIĆI



45
min

6 - 8
osoba

jednostavno

2 kg krumpira

1 vrećica Vegete Natur za hrskave krumpiriće

12 žlica maslinova ulja

Krumpir operite, ogulite i narežite na kriške. Pripremljeni krumpir stavite u kipuću vodu i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta. Krumpir procijedite. Ulje stavite u lim za pečenje i stavite u pećnicu ugrijanu na 200°C kako bi se ugrijalo. Nakon nekoliko minuta izvadite lim za pečenje, rasporedite krumpir i pospite ga Vegetom Natur za hrskave krumpiriće, dobro izmiješajte i vratite u pećnicu.

Pecite tako dugo dok krumpir ne dobije hrvkavu koru. Poslužite uz pečeno, meso, ribu ili samostalno uz salatu.

Savjet: upravo zbog kuhanja krumpir će biti izrazito mekan i sočan iznutra, a izvana će biti vrlo hrvkav.



MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE



70
min

4
osoba

jednostavno

- 1 kg mladih krumpira (veći komadi)
- 3 žlice maslinova ulja
- 1 vrećica Vegeta Natur za hrskave krumpiriće
- 250 g kremastog sira (ili ricotte)
- 1 žličica limunova soka
- 1 češanj češnjaka
- 1 žličica Vegeta Maestro vlasca
- Sol

Krumpire dobro operite, prerežite popola i osušite. U veću posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje složite krumpire, pokapajte uljem te ih posložite tako da prerezani dio bude gore. Pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 1 sat, odnosno dok ne dobiju rumenu boju. Pečene krumpire pospite Vegetom Natur za hrskave krumpiriće i promiješajte da se oblože začinima. Pustite da kratko odstoje, a za to vrijeme siru dodajte limunov sok, protisnuti češnjak, vlasac i malo soli. Promiješajte.

Na svaki topli krumpir stavite žličicu nadjeva od sira i poslužite.

Savjet: U nadjev možete dodati čili u prahu.



UKUSNI POPEČCI OD KRUMPIRA

45
min

4
osoba

jednostavno

500 g mladog krumpira

½ vrećice Vegete Natur za krumpir (15 g)

6 žlica maslinova ulja

Sol

Krumpir operite i u ljusci ga kuhajte u posoljenoj vodi 20-ak minuta. Zatim ga ocijedite i ostavite u cjedilu neko vrijeme da se ohladi. Ohlađeni krumpir ogulite, grubo narežite, dodajte Vegetu Natur za krumpir, 2 žlice maslinova ulja i promiješajte. Rukom oblikujte popečke i stavite ih na nauljenu zagrijanu tavu. Popecite ih s objiju strana do rumene boje.

Savjet: Krumpir treba biti podjednake veličine da se ravnomjerno skuha. Vrijeme kuhanja ovisi o veličini krumpira.



POPEČCI OD PORILUKA, MRKVE I KRUMPIRA



40
min

4
osoba

srednje složeno

350 g poriluka
450 g mrkve
300 g krumpira
Prstohvat soli
2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)
100 g Crnog brašna Podravka
100 g Krušnih mrvica Podravka
Ulje za prženje

Poriluk očistite, operite, narežite na kolutiće i stavite u posudu za kuhanje. Mrkvu i krumpir operite, ogulite, narežite na kockice i dodajte poriluku pa sve zalijte vodom u koju ste dodali prstohvat soli. Pustite da zakipi, smanjite vatru i poklopljeno kuhajte 15-ak minuta. Kuhano povrće dobro ocijedite, umiješajte brašno i 50 g krušnih mrvica. Sve dobro izmiješajte i rukama oblikujte popečke. Pripremljene popečke uvaljajte u ostatak krušnih mrvica i pržite u zagrijanom ulju do zlatnožute boje. Popečke poslužite uz kuhanu rižu i sezonsku salatu.

Savjet: Mrkvu možete zamijeniti bundevom, poriluk keljom ili kombinirati povrće po vlastitom izboru.



POVRTNI RIŽOTO S GRAŠKOM

40
min

4
osoba

jednostavno

500 g mladog graška
1 vezica peršina
60 g Pancete Podravka
4 žlice maslinova ulja
1 - 2 mlada luka
1 češanj češnjaka
300 g Riže Arborio Zlato polje
1 Vegeta Natur povrtna kocka
Vegeta Maestro crni papar
Sol
50 ml vrhnja za kuhanje
40 g sira Grana Padano

Grašak stavite kuhati u vruću posoljenu vodu. Kuhanog ohladite pod mlazom hladne vode. Odvojite oko trećinu graška i zajedno s pola vezice peršina usitnite u pire. Pancetu prvo narežite na tanke ploške, a zatim na komadiće. Na zagrijano maslinovo ulje u široj posudi stavite pancetu, kratko popržite i dodajte narezani mladi luk. Kad uvene, dodajte protisnuti češnjak i rižu. Kratko popecite uz miješanje pa ulijte malo tople vode. Dodajte Vegeta Natur povrtnu kocku i uz dodavanje vode (oko 900 ml) pirajte na laganoj vatri te povremeno promiješajte. Pred kraj umiješajte pire od graška i grašak, pospite paprom i posolite po potrebi. Na kraju umiješajte vrhnje za kuhanje i pospite naribanim sirom.

Topli rižoto poslužite posut narezanim peršinom.

Savjet: Možete koristiti i brzo smrznuti mladi grašak Podravka.



RIŽOTO S POVRĆEM



25
min

4
osoba

jednostavno

250 g riže Arborio Podravka

3 žlice maslinova ulja

500 ml vode

2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)

60 g luka

1 vrećica zamrznute mješavine povrća Kraljevski mix Podravka

2 češnja češnjaka

1 žličica Vegete Maestro kurkume

½ žličice Vegete Maestro crnog mljevenog papra

Rižu operite i lagano popržite na žlici maslinova ulja. U vodu koju ste zakuhali dodajte Vegetu Natur univerzal i njome podlijevajte poprženu rižu pa je kuhajte poklopljenu na laganoj vatri tako dugo dok nije kuhana (20-ak minuta). Na preostalom zagrijanom maslinovu ulju popržite sitno nasjeckani luk do zlatnožute boje, dodajte zamrznuto povrće, protisnuti češnjak i pirjajte na laganoj vatri 10 – 15 minuta. Pirjanom povrću dodajte kuhanu rižu, pospite kurkumom i paprom i sve lagano izmiješajte.

Poslužite kao prilog uz pečeno meso i zelenu salatu.

Savjet: Rižu pržite tako dugo dok ne postane staklasta jer će upravo to pridonijeti aromatičnosti rižota i spriječiti gnjecavost riže.



ŠPAGETI S TIKVICAMA



30
min

4
osoba

jednostavno

350 g Špageta Zlato polje

Sol

1 luk (100 g)

6 malih tikvica (oko 500 g)

4 žlice maslinova ulja

1 češanj češnjaka

Sok 1 limuna

1 žličica Vegete Natur univerzal (3 g)

Sir ribanac za posluživanje

Špagete stavite kuhati u kipuću posoljenu vodu. Za to vrijeme narežite luk na ploške, a tikvice na tanke ploškice. Na zagrijano ulje u široj tavi popecite luk da postane staklast. Dodajte tikvice i sve zajedno popecite uz miješanje. Zatim dodajte protisnuti češnjak, limunov sok i Vegetu Natur. Umiješajte skuhane i ocijedene špagete. Jelo maknite s vatre i poslužite posuto listićima sira.

Savjet: Jelo će dobiti posebnu aromu pospete li ga poprženim pinjolima.



CARBONARA SA ŠPINATOM



50 g Podravskog špeka Podravka

150 g mladog špinata

4 jaja

1 žlica krem sira (ricotta)

1 žličica Vegete Natur univerzal (3 g)

350 g Špageta (ili Zlatica reznaca) Zlato polje

Podravski špek narežite na kockice. Špinat operite, dobro ocijedite i usitnite u električnoj sjeckalici. Špinatu dodajte razmućena jaja, krem sir i Vegetu Natur. Špagete skuhaite u posoljenoj kipućoj vodi. Zagrijte širu tavu i u njoj popecite špek da postane hrskav. Špek izvadite, a na preostalu masnoću u tavu ulijte pripremljeni špinat, kratko zagrijte uz miješanje i dodajte vruće špagete (po potrebi i malo vode u kojoj su se kuhali). Sve promiješajte te maknite s vatre.

Tople špagete poslužite posute hrskavim špekom.

Savjet: Umjesto svježeg špinata možete koristiti smrznuti špinat Podravka koji je već usitnjen.



PIZZA OD KRUMPIRA



45
min

4-6
osoba

jednostavno

8 velikih krumpira

3 žličice Vegete Natur univerzal (9 g)

300 g šunke za pizzu

500 ml Passate Podravka

4 žlice maslinova ulja

2 žličice Vegete Maestro origana

300 g mozzarelle

Krumpire dobro operite i osušite. Svaki krumpir zarezite i unutrašnjost natrljajte Vegetom Natur univerzal, stavite u posudu za pečenje kojoj ste dno prekrili vodom i pecite 30 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C. Izvadite krumpire i u svaki režanj krumpira stavite plošku šunke, zalijte pasiranom rajčicom u koju ste dodali maslinovo ulje i origano, svaki krumpir pospite naribanom mozzarellom i zapecite 7 minuta, odnosno tako dugo dok se sir ne otopi.

Poslužite odmah uz čašu piva.

Savjet: Za ovakvu malo drugačiju pizzu najbolji su lički krumpiri.



LAZANJE U TAVI

50
min

4
osobe

jednostavno

2 žlice maslinova ulja
200 g luka
500 g mljevenog mesa
2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)
3 češnja češnjaka
100 ml vode
1 konzerva pelata Podravka (400 g)
1 žličica Vegete Maestro origana
250 g mozzarelle
60 g parmezana
6 listova lazanja
½ žličice Vegeta Maestro crnog mljevenog papra
¼ žličice Vegeta Maestro muškarnog oraščića

U širokoj tavi na zagrijanom ulju popržite sitno nasjeckani luk, dodajte meso, posipajte Vegetom Natur univerzal i pržite tako dugo dok meso ne dobije lijepu smeđu boju. Dodajte protisnuti češnjak, zalijte vodom, dodajte narezane pelate, origano, narezanu mozzarellu, parmezan te začinite paprom i muškarnim oraščićem. Listove lazanja uronite u mesni umak, poklopite i kuhajte na laganoj vatri oko 30 minuta. Poslužite odmah sa zelenom salatom.

Savjet: Listove lazanja natrgajte pa uronite u mesni umak, a umjesto njih možete upotrijebiti široke rezance.



MEDITERANSKA FRITAJA



20
min

4
osoba

jednostavno

2 tikvice
6 cherry rajčica
120 g mozzarelle
8 jaja
1 žličica Vegete Natur univerzal (3 g)
50 g naribanog sira Grana Padano
3 žlice maslinova ulja
2 češnja češnjaka
Vegeta Maestro šareni papar

Tikvice narežite na dugačke tanke ploške, lagano posolite i stavite sa strane. Rajčice prerežite popola, a mozzarellu narežite na ploške. Jaja razmutite, umiješajte Vegetu Natur i naribani sir. U tavu (lava ili metalnu s debelim dnom) ulijte ulje i stavite češnje češnjaka. Stavite i rajčice, kratko ih popecite i izvadite. Maknite i češnjak pa ulijte smjesu od jaja. Po njoj rasporedite ploške tikvica, mozzarelle i rajčice. Pecite na laganoj vatri nekoliko minuta. Gotovu fritaju pospite šarenim paprom i poslužite sa salatnom.

Savjet: Ako ne možete bez mesa, u jaja možete dodati i koji kolut kobasice. Ako imate tavu koja ide u pećnicu, možete pripremljenu fritaju staviti 20-ak minuta u pećnicu zagrijanu na 180 °C. Ako sve radite na tavi, upotrijebite lava tavu ili metalnu s debljim dnom.



MINI QUICHE S GLJIVAMA I KOBASICAMA



90
min

6
osoba

složeno

Tijesto:

280 g Oštrog brašna Podravka

Prstohvat soli

1 žličica Praška za pecivo Dolcela

140 g maslaca

100 g krem sira

Nadjev:

2 žlice ulja

60 g luka

300 g gljiva

1 češanj češnjaka

(iz uljne otopine) Podravka

3 jaja

300 ml slatkog vrhnja

100 g krem sira (ricotta)

50 g naribanog parmezana

1 žlica Glatkog brašna Podravka

2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)

Vegeta Maestro crni papar

Vegeta Maestro muškatni oraščić

1 žličica Vegeta Maestro vlasca

1 žlica narezanog svježeg peršina

2 Kranjske kobasice Podravka

Brašno pomiješajte sa soli, praškom za pecivo i dodajte na listiće narezan hladan maslac. Električnom miješalicom izmiješajte sastojke u zrnatu smjesu te na kraju dodajte krem sir i žlicu vode pa umijesite glatko tijesto. Zamotajte ga u prozirnu foliju i držite u hladnjaku 30 minuta. Tijesto razvaljajte na pobrašnenoj podlozi, izrežite na krugove i stavite u namašćene posude za pite (Ø 12 cm) tako da prekrijete i rubove. Na zagrijano ulje stavite sitno narezan luk i popecite do zlatne boje. Dodajte narezane gljive, kratko popecite te dodajte nasjeckan češnjak. Maknite s vatre i ostavite da se ohladi. Jaja i slatko vrhnje dobro promiješajte, a zatim dodajte krem sir, parmezan, brašno, Vegetu Natur, mljeveni papar, malo naribanog muškarnog oraščića, vlasac i peršin. Dodajte pripremljene gljive, promiješajte i nanesite preko tijesta. Kobasice narežite na ploške i posložite po površini. Pecite u pećnici zagrijanoj na 170 °C oko 1 sat, dok površina ne postane rumena, a tijesto hrskavo.

Mini quiche ostavite da se malo ohladi prije posluživanja.

Savjet: Quiche s gljivama i kobasicama možete pripremiti na isti način i s lisnatim tijestom.



KUHANA GOVEDINA S UMAKOM OD HRENA



60
min

4
osoba

jednostavno

500 ml vode

1 Vegeta Natur goveđa kocka

600 g govedine za juhu

Umak od hrena:

150 g hrena

300 ml goveđe juhe

200 g jabuka

Sol

50 ml jabučnog octa

Žličica šećera

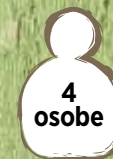
U vruću vodu stavite Vegeta Natur goveđu kocku, govedinu i pustite da zakipi. Potom smanjite vatru i kuhajte tako dugo dok meso ne postane mekano. Hren ogulite, naribajte i zalijte pripremljenom juhom u kojoj se kuhala govedina. Dodajte naribane jabuke, sol, ocat i šećer i kratko prokuhajte.

Poslužite s kuhanom govedinom i kukuruznim kruhom.

Savjet: Kad želite fino i sočno meso, uvijek ga stavite kuhati u vruću vodu. Vruća voda zatvara pore u mesu i meso ostaje sočno sa sačuvanim svim hranjivim sastojcima.



SAVRŠENO PIKANTNI ODREZAK NA SALATI



1 veći odrezak od ramstecka bez kosti (debljine 2 cm)

2 žličice Vegete Natur Chili (6 g)

200 g narezane lisnate salate (nekoliko listova zelene salate kristalke, rikule, crvenog radiča, potočarke)

100 g cherry rajčice

100 g salatomnog krastavca

60 ml maslinova ulja

Ocijeden limunov sok

U zdjeli za salatu pripremite na rezance narezanu salatu, narezane rajčice i krastavac. Na dasku pospite Vegetu Natur Chili (u debljam sloju) i na nju stavite odrezak. Nekoliko puta ga okrenite da se obloži Vegetom Natur Chili pa stavite na zagrijanu i nautjenu grill tavu. Popecite odrezak na jačoj vatri s objiju strana nekoliko minuta. Zatim odrezak stavite na dasku te još topao narežite na tanke ploške. Meso stavite na salatu, nakapajte maslinovim uljem i limunovim sokom, promiješajte i poslužite.

Savjet: Možete pripremiti i brusketu tako da na popječenu plošku kruha stavite začinjenu salatu i preko nje narezano meso.



PIKANTNI PARTY POPEČCI



30
min

4
osobe

jednostavno

- 280 g konzerviranog Kukuruzu šećerca Podravka
- 200 g mrkve
- 3 mlada luka
- 2 žličice Vegete Natur Chili (6 g)
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 140 g Glatkog brašna Podravka
- Ulje za prženje

Umak:

- 250 g grčkog jogurta
- 2 žlice maslinova ulja
- ½ žličice Vegete Natur Chili
- Naribana korica limete

Ocijedenom kukuruzu dodajte naribanu mrkvu, narezani mladi luk, peršin i Vegetu Natur Chili. Dobro promiješajte, dodajte brašno, promiješajte i ostavite 10-ak min). Od pripremljene smjese oblikujte popečke i popecite u tavi na malo zagrijanog ulja sa svake strane nekoliko minuta do zlatne boje. Za umak, grčki jogurt pomiješajte s maslinovim uljem, Vegetom Natur Chili i koricom limete.

Popečke umočite u umak i uživajte.

Savjet: Dio glatkog brašna možete zamijeniti brašnom od slanutka ili heljde žito.



PILEĆI UJUŠAK

60
min

4
osoba

srednje složeno

500 g piletine (bijelo meso bez kože)
4 žlice ulja
200 g luka
200 g mrkve
200 g korijena celera
100 g korijena peršina
1 l vode
2 Vegeta Natur kokoške kocke
200 g Konzerviranog graška Podravka

Noklice:

2 jaja
100 g Glatkog brašna Podravka
Prstohvat soli
2 žlice nasjeckanog peršina

Meso operite i narežite na kockice. Na zagrijanom ulju pržite sitno nasjeckani luk i naribano korjenasto povrće dok ne omekša. Dodajte piletinu i kratko sve zajedno popržite. Zalijte vodom i kad zakipi, dodajte Vegeta Natur kokoške bujone, poklopite i kuhajte na laganoj vatri 30-ak minuta. Od jaja, brašna, soli i peršina vilicom umiješajte tijesto za noklice. U kipuću juhu dodajte noklice i kuhajte još 10-ak minuta. Nakon noklica

u juhu dodajte oprani i ocijedeni grašak.

Savjet: Noklice ukuhajte tako da žlicu kojom ćete ih grabiti i stavljati u juhu držite kratko u juhi da postane vruća pa se tijesto neće lijepiti za žlicu.



KREM JUHA SA SJEMENKAMA

20
min

4
osobe

jednostavno

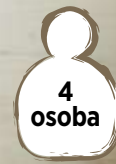
500 ml vode
200 g buče
200 g poriluka
100 g korijena celera
2 žlice lišća celera
1 Vegeta Natur povrtna kocka
2 žlice bučina ulja
1 žlica bučinih sjemenki

U kipuću vodu stavite očišćenu i narezanu buču, poriluk i celer. Dodajte Vegeta Natur povrtnu kocku i kuhajte 10-ak minuta. Maknite s vatre i stavite u blender, dodajte lišće celera i miksajte nekoliko minuta. Pripremljenu juhu poslužite odmah pokapanu bučinih uljem i posipanu sjemenkama.

Savjet: Poriluk možete zamijeniti lukom.



JUHA OD ŠPAROGA



200 g krumpira
500 g šparoga (bijelih ili zelenih)
20 g maslaca
100 g luka
½ vezice peršina
50 ml bijelog vina
2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)
100 ml slatkog vrhnja

4 popržene ploške bageta
1 žlica poprženih sjemenki bundeve
1 žlica narezanog vlasca

Krumpir ogulite i narežite, a šparoge očistite od zadebljanih dijelova. Na zagrijani maslac stavite narezani luk i kratko popecite da postane staklast. Dodajte krumpir, šparoge, nasjeckani peršin i ulijte toliko vode da pokrije sastojke. Pustite neka zakipi i kuhajte oko 25 minuta. Potkraj kuhanja ulijte bijelo vino i dodajte Vegetu Natur. Kratko ohladite, usitnite štapnim mikserom, vratite na vatru, po potrebi dodajte vode da dobijete željenu gustoću i ulijte slatko vrhnje. Juha je gotova kad zakipi. Juhu rasporedite u tanjure. U svaki tanjur stavite plošku kruha i na nju poširano jaje.

Sve pospite sjemenkama bundeve i vlascem pa poslužite.

Savjet: Dio kuhanih šparoga ostavite za ukrašavanje juhe. Juha je poželjan obrok u sva godišnja doba. Hraní nas, grije, hidrirá i vraća dobro raspoloženje. Puna vitamina, vlakana i minerala s dodatkom jajeta i tosta, sjemenki bundeve i svježeg bilja visokovrijedan je i cjelovit obrok.



VARIVO S MESNIM OKRUGLICAMA



40
min

4
osoba

jednostavno

80 g Ječmene kaše Zlato Polje

400 g mljevenog pilećeg mesa

50 g kruha (usitnjen)

1 žumanjak

Sol

Vegeta Maestro crni papar

1 žlica narezanog peršina

3 žlice maslinova ulja

50 g luka

2 mrkve

1 Vegeta Natur kokošja kocka

400 g kelja

50 g mladog špinata

Ječmenu kašu stavite kuhati u kipuću vodu i kuhajte dok ne omekša. Mljevenom mesu dodajte kruh, žumanjak, sol, mljeveni crni papar, peršin i dobro izmiješajte. Na zagrijano maslinovo ulje stavite sitno narezani luk, pepecite da bude staklast i dodajte mrkvu narezanu na ploške. Kratko popecite te ulijte oko 1 l tople vode. Kad zakipi, dodajte Vegeta Natur kokošju kocku. Od mesne smjese oblikujte kuglice i dodajte u jelo. Umiješajte opran i narezan kelj te sve zajedno kuhajte na laganoj vatri 20-ak minuta. Potkraj kuhanja dodajte listiće špinata, ocijedenu ječmenu kašu, po potrebi posolite i popaprite.

Toplo varivo poslužite s popečenim ploškama kruha.

Savjet: Ako volite pikantnija jela, mesnim okruglicama ili u juhu možete dodati vegeta Maestro chili.



PILE U AROMATIČNOM UMAKU

50
min

6
osoba

jednostavno

2 žlice maslinova ulja

100 g luka

1 kg pileline (batak, zabatak, krila, prsa)

1 vrećica Vegete Natur za piletinu

100 g zelene svježe paprike

100 g svježe rajčice

1 žličica Vegete Maestro crvene slatke mljevene paprike

100 ml slatkog vrhnja

1 žličica Oštrog brašna Podravka

Na mješavini maslinova ulja i maslaca popržite sitno nasjeckani luk do svjetložute boje. Komade pileline natrljajte Vegetom Natur za piletinu i zapecite s obje strana. Dodajte papriku narezanu na rezance i rajčicu narezanu na kockice. Pospite mljevenom paprikom i poklopljeno pirjajte na laganoj vatri uz povremeno miješanje i podlijevanje vodom. Na kraju umiješajte vrhnje u koje ste umiješali brašno i kratko prokuhajte.

Poslužite s kuhanim njokima i salatom.

Savjet:

Za pripremu ovakve vrste jela u finom umaku mesu obavezno skinite kožicu.



MIRISNA PILETINA IZ PEĆNICE

45
min

4
osobe

jednostavno

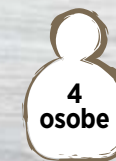
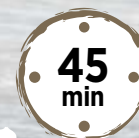
- 1 kg pilećih bataka i krilca
- 1 vrećica Vegete Natur za zlatnu piletinu
- 3 žlice ulja
- 80 g krušnih mrvica

Komade pilete pospite Vegetom Natur za zlatnu piletinu, promiješajte da se Vegeta ravnomjerno rasporedi po mesu i ostavite marinirati 30 minuta. Mariniranu piletinu zatim uvaljajte u krušne mrvice i posložite u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje. Piletinu nakapajte uljem i pecite oko 40 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 °C, dok ne dobije rumenu boju. Toplu hrskavu piletinu poslužite sa šalsom i popečenim kruhom.

Savjet: Za šalsu na zagrijano ulje stavite sitno narezani luk (120 g) i popećite da postane staklast. Dodajte na kockice narezanu papriku (3 komada) i nastavite pirjati uz povremeno miješanje. Smanjite vatru i poklopljeno pirjajte da paprika pusti tekućinu, a ne zagori. Zatim otklopite, dodajte protisnuti češanj češnjaka, sol, vegeta maestro mljeveni papar, malo vegeta maestro chillija i maknite s vatre. U šalsu umiješajte 3 žlice aceta balsamica i žlicu svježeg peršina te ostavite da se ohladi.



AROMATIČNA PILETINA S POVRĆEM



4 pileća filea (s kožom)

½ vrećice Vegete Natur za piletinu (15 g)

4 žlice maslinova ulja

Vegeta Maestro nasjeckani ružmarin

Prilog:

1 kg mladog krumpira (mali)

120 g Podravskog špeka Podravka

20 g maslaca

1 žlica maslinova ulja

250 g Smrznutog mladog graška Podravka

¼ žličice Vegeta Maestro usitnjenog bosiljka

Sol

Vegeta Maestro crni papar

1 žlica nasjeckanog peršina

Pileće filee pospite Vegetom Natur za piletinu i prelijte uljem. Ostavite marinirati 10 minuta, a zatim stavite u posudu za pečenje prekrivenu papirom. Pospite s malo ružmarina i stavite u pećnicu zagrijanu na 200 °C. Pecite oko 30 minuta da kožica postane hrskava. Mladi krumpir ogulite, a ako je veći, prerežite ga na manje komade. U tavi popecite narezani špek da postane hrskav. Izvadite ga iz tave, a u nju stavite maslac i maslinovo ulje. Kad se zagrije, dodajte krumpir i popecite ga da dobije zlatnu boju. Dodajte grašak, bosiljak, sol, papar i ulijte malo vode. Poklopljeno pirjajte 15-ak minuta, dok povrće ne bude gotovo. Na kraju pospite hrskavim špekom i peršinom.

Sočnu piletinu poslužite s aromatičnim povrćem.

Savjet: Umjesto pilećeg filea možete pripremiti batke sa zabatkom ili pile narezano na komade.



HRSKAVI PILEĆI RAŽNJIĆI



45
min

4
osoba

jednostavno

500 g pilećeg filea

2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)

300 g širokih zelenih mahuna

3 mrkve

2 jaja

Sol

100 g kukuruznih pahuljica (cornflakes)

Ulje za prženje

Vegeta Maestro šareni papar

Maslinovo ulje za posluživanje

Piletinu narežite na podjednake kockice i pospite Vegetom Natur. Mahune stavite kuhati u posoljenu vruću vodu zajedno s mrkvom. Povrće skuhaite al dente te ga ohladite pod mlazom hladne vode. Nekoliko mahuna narežite na veličinu kockica mesa. Jednu mrkvu narežite na ploške te je, ako je deblja, oblikujte u kvadrat. Na drvene štapiće za ražnjice nanižite naizmjenično meso i povrće. Jaja razmutite i posolite, a cornflakes grubo usitnite u električnoj sjeckalici. Pripremljene ražnjice umočite u jaje, a zatim uvaljajte u cornflakes. U široj posudi zagrijte ulje (2 cm dubine) i ispecite ražnjice sa svih strana do zlatnorumene boje. Ražnjice stavite na upijajući papir da uklonite višak masnoće.

Poslužite hrskave ražnjice s povrćem, pospite mljevenim šarenim paprom i nakapajte maslinovim uljem.

Savjet: Uz ovo jelo odlično će odgovarati umak od 150 g grčkog jogurta, 1 žlice majoneze i pola žličice Vegete Natur.



PILEĆI FAJITAS

45
min

6-8
osoba

jednostavno

1000 g pilećeg filea

1 vrećica Vegete Natur za piletinu

2 žlice limunova soka

4 žlice maslinova ulja

200 g luka

200 g rajčice

100 g zelene paprike

100 g crvene paprike

280 g Kukuruzna šećerca Podravka

200 ml kiselog vrhnja

250 ml majoneze

8 tortilja

Pileći file narežite na trakice i pospite Vegetom Natur za piletinu. Pokapajte limunovim sokom, dodajte 2 žlice maslinova ulja i sve dobro promiješajte. Ostavite da se marinira 20-ak minuta. Na preostalom zagrijanom ulju popržite luk narezan na ploške pa dodajte mariniranu piletinu s marinadom. Kada piletina dobije zlatnožutu boju, dodajte rajčicu narezanu na kockice i paprike narezane na rezance. Pirjajte 15 minuta dok povrće ne omekša. Tortilje zagrijte na suhoj tavi. Kiselo vrhnje i majonezu dobro izmiješajte. Na svaku pripremljenu tortilju razdjelite pripremljeno meso, dodajte kukuruz i umak od jogurta i majoneze.

Pripremljenu tortilju zamotajte i odmah poslužite.

Savjet: U svaku tortilju po želji dodajte listove zelene salate (rečkava, puterica, endivija, kristalka, matovilac i sl.).



SVINJSKI KOTLETI S PIREOM OD BUNDEVE



30
min

6
osoba

jednostavno

1 kg svinjskih kotleta
1 vrećica Vegete Natur za svinjetinu
6 žlica ulja

Pire od bundeve:
600 g bundeve
2 češnja češnjaka
1 žlica maslinova ulja
2 Kranjske kobasice Podravka

Kotlete operite, osušite i natrljajte Vegetom Natur za svinjetinu. Na zagrijanom ulju popecite meso do lijepe zlatnosmeđe boje s objiju strana. Bundevo ogulite, operite i narežite na kockice. Stavite je kuhati na paru zajedno s očišćenim češnjakom. Kad bundeva postane mekana, zajedno s češnjakom izgnječite je u pire. Na kraju umiješajte žlicu maslinova ulja.

Savjet: Bundevo možete kuhati i u vodi, ali kuhajući je na pari, sačuvat ćete sve hranjive sastojke, a pire će biti kremastiji i ukusniji.



SOČNI LUNGIĆ S TJESTENINOM

45
min

4
osoba

jednostavno

1 svinjski file (oko 400 g)

½ vrećice Vegete Natur za svinjetinu (15 g)

Sok 1 naranče

100 ml slatkog vina

20 g maslaca

2 žlice maslinova ulja

200 g luka

100 ml vrhnja za kuhanje

400 g Rezanaca širokih s jajima Zlato polje

4 žlice naribanog sira (parmezan, Grana Padano)

Vegeta Maestro chili sa soli

Svinjski file očistite od kožica i suvišne masnoće. Narežite ga potom na deblje odreske i pospite Vegetom Natur za svinjetinu. Pomiješajte narančin sok i vino i prelijte preko mesa. Pustite da se marinira 30 minuta. Tjesteninu skuhaite u posoljenoj vodi. U široj tavi zagrijte maslac i maslinovo ulje i na njega stavite luk narezan na ploške. Popecite da luk postane staklast te dodajte meso s marinadom. Sve zajedno popecite uz miješanje. Kad je meso gotovo, ulijte vrhnje i nastavite pirjati nekoliko minuta.

Pripremljeni lungić poslužite preko širokih rezanaca te pospite naribanim sirom i čilijem sa soli.

Savjet: Svinjski file je meso koje se kratko tretira na jačoj vatri. Umjesto vrhnja za kuhanje možete upotrijebiti kokosovo mlijeko koje će dati poseban štih ovom jelu.



TELEĆI KOTLETI NA SALATI OD RIKULE I GLJIVA



40
min

4
osoba

jednostavno

4 odreska telećeg kotleta bez kosti (oko 500 g)

2 žličice Vegete Natur univerzal (6 g)

Vegeta Maestro crni papar

3 žlice maslinova ulja

20 g maslaca

Salata:

250 g gljiva

20 g maslaca

Sol

80 ml maslinova ulja

1 žlica limunova soka

½ žličice Vegeta Maestro sušenog origana

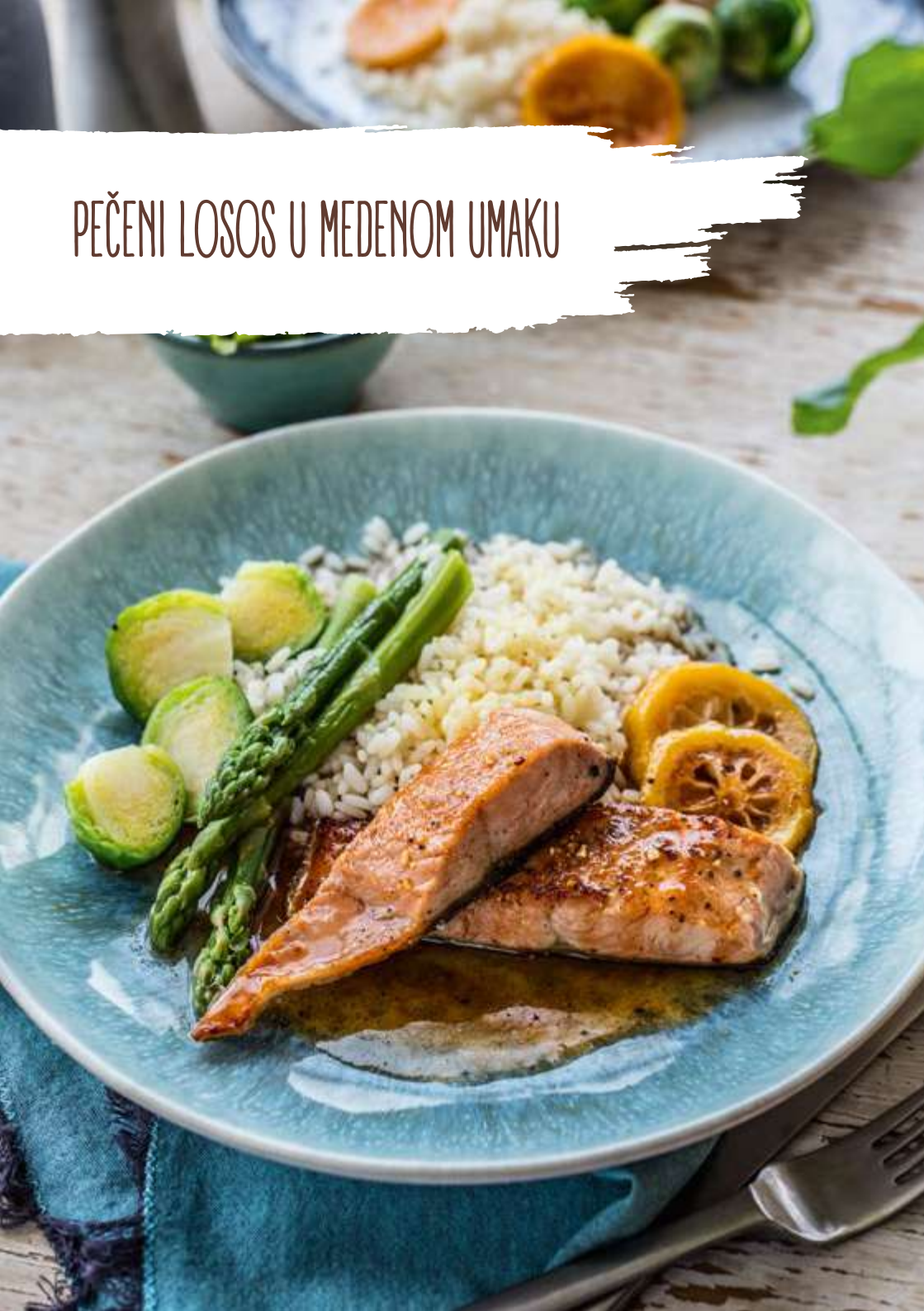
100 g rikule

Tanko narezane kotlete pospite Vegetom Natur i crnim paprom. Na dobro zagrijanom ulju u tavi kratko popecite meso s objiju strana. Meso zatim stavite u posudu za pečenje prekrivenu papirom i pecite 20-ak minuta u pećnici zagrijanoj na 150 °C. Pečeno meso premažite omekšanim maslacem. Pokrijte ga da odstoji dok pripremate ostatak jela. Gljive očistite i narežite na veće komade. Na zagrijanom maslacu popecite gljive nekoliko minuta. Lagano ih posolite, popaprite i ostavite da se malo ohlade. U zdjelici pomiješajte maslinovo ulje, limunov sok i origano. Gljivama dodajte rikulu pa sve prelijte pripremljenim umakom. Za posluživanje na tanjur stavite salatu, preko nje narezane teleće kotlete, pospite listićima sira ribanca i poslužite.

Savjet: Za ovu salatu najbolje je koristiti kombinaciju gljiva, pa predlažemo bukovače, lisičarke ili shitake. Dio rikule možete zamijeniti i drugom samoniklom salatom.



PEČENI LOSOS U MEDENOM UMAKU



30
min

4
osoba

jednostavno

- 100 g meda
- 2 žlice limunova soka
- 1 žličica Vegete Maestro slatke mljevene paprike
- 4 fileta lososa (oko 800 g)
- 3 žličice Vegete Natur univerzal (9 g)**
- 4 žlice maslinova ulja
- 4 češnja češnjaka
- 1 žličica Vegete Maestro crnog mljevenog papra
- 1 limun

Pomiješajte med, limunov sok, Vegetu Natur univerzal i slatku papriku. Losos očistite, operite, natrljajte s dvije žličice Vegete Natur univerzal i pecite na dvije žlice zagrijanog ulja do zlatne boje. Zatim ih preokrenite, dodajte preostalo ulje, nasjeckani češnjak i papar pa kratko popecite. Losos izvadite, a u tavu u kojoj se pekao losos dodajte pripremljenu smjesu od meda i limun narezan na kriške. Umak kratko prokuhajte.

Pečeni losos prelijte pripremljenim umakom i poslužite s kuhanom rižom i salatom.

Savjet: Losos pecite tako da je koža okrenuta prema dolje. Losos možete poslužiti i s kuhanim povrćem (brokula, cvjetača, mrkva).



LOSOS S KORICOM OD TIKVICA

30
min

4
osoba

jednostavno

4 fileta lososa (600 g)

½ vrećice Vegete Natur za ribu (15 g)

Vegeta Maestro usitnjeni kopar

3 mlade tikvice

Vegeta Maestro crni papar

Sol

3 žlice maslinova ulja

Losos pospite Vegetom Natur za ribu te koprom. Posložite ga s kožom prema dolje u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje. Tikvice naribajte na ribež, pospite paprom, malo posolite i promiješajte. Smjesu nanosite na filete pa nakapajte maslinovim uljem. Stavite u pećnicu zagrijanu na 180 °C i pecite 15-ak minuta.

Poslužite losos s kuhanim krumpirima.

Savjet: Losos nemojte predugo peći, tako će ostati sočan kao da je poširan. Tikvicama možete dodati i 70 g listića badema koji će ovom jelu dati hrskavost.



RIBA U ŠKARTOCU



4 fileta bijele ribe (oslić, brancin) oko 600 g

2 žličice Vegete Natur za ribu (6 g)

4 žlice maslinova ulja

2 limuna

200 g cherry rajčica

Riblje filete pospite Vegetom Natur za ribu. Papir za pečenje narežite na 4 komada veličine 40 cm x 40 cm i premažite ga maslinovim uljem. Na pripremljeni papir položite filet ribe, po njemu rasporedite na kolutove narezan limun i rajčice narezane na polovice. Pokapajte maslinovim uljem i zatvorite da dobijete škartoc. Ponovite tako da dobijete 4 škartoca. Pripremljene škartoce stavite na lim za pečenje i pecite 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 220 °C.

Ribu poslužite s kuhanim krumpirom koji ste posuli nasjeckanim peršinom i nakapali maslinovim uljem.

Savjet: Prije nego što zatvorite škartoc, ribu možete nakapati i suhim bijelim vinom.



PO RECEPTU MAJKE PRIRODE

slobodnokuhaj



NATUR



- BIRANO POVRĆE I ZAČINI
- ČISTA JADRANSKA SOL
- BEZ POJAČIVAČA OKUSA I ADITIVA

Više recepata i ideja potražite na www.vegeta.hr
i www.coolinarika.com