

slobodnokuhaj



NATUR

Kuhanje BEZ
SJECKANJA I NEREDA

— KULINARSKI AS IZ RUKAVA —

KNJIŽICA RECEPTA

Kuhanje BEZ SJECKANJA I NEREDA



KULINARSKI AS IZ RUKAVA

Stigli su novi Vegeta Natur pastozni dodaci, zato zaboravite na nered i ronilačku opremu u kuhinji. Isprobajte paste od luka, češnjaka, bosiljka ili povrtnu te uživajte u bržem, jednostavnijem i bezbrižnijem kuhanju.

U svakoj staklenci ili tubi očekuje vas obilje svježeg povrća, a dozirati ih možete stiskom tube ili žličicom. Dodajte po svom ukusu i uživajte u odličnom okusu!



SADRŽAJ

PASTA ČEŠNJAK

- | | | |
|----|------------------------------------|----|
| 1. | Juha od češnjaka | 6 |
| 2. | Tjestenina s cherry rajčicama | 8 |
| 3. | Osvježavajuća marinada za piletinu | 10 |
| 4. | Zapečeni kruh sa sirom i češnjakom | 12 |
| 5. | Kozice s limunom i češnjakom | 14 |

PASTA BOSILJAK

- | | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 6. | Salata Caprese | 16 |
| 7. | Mediteranske rollice s bosiljkom | 18 |
| 8. | Pizza rollice s bosiljkom | 20 |
| 9. | Kremasta mediteranska piletina | 22 |
| 10. | Juha od rajčice s bosiljkom | 24 |

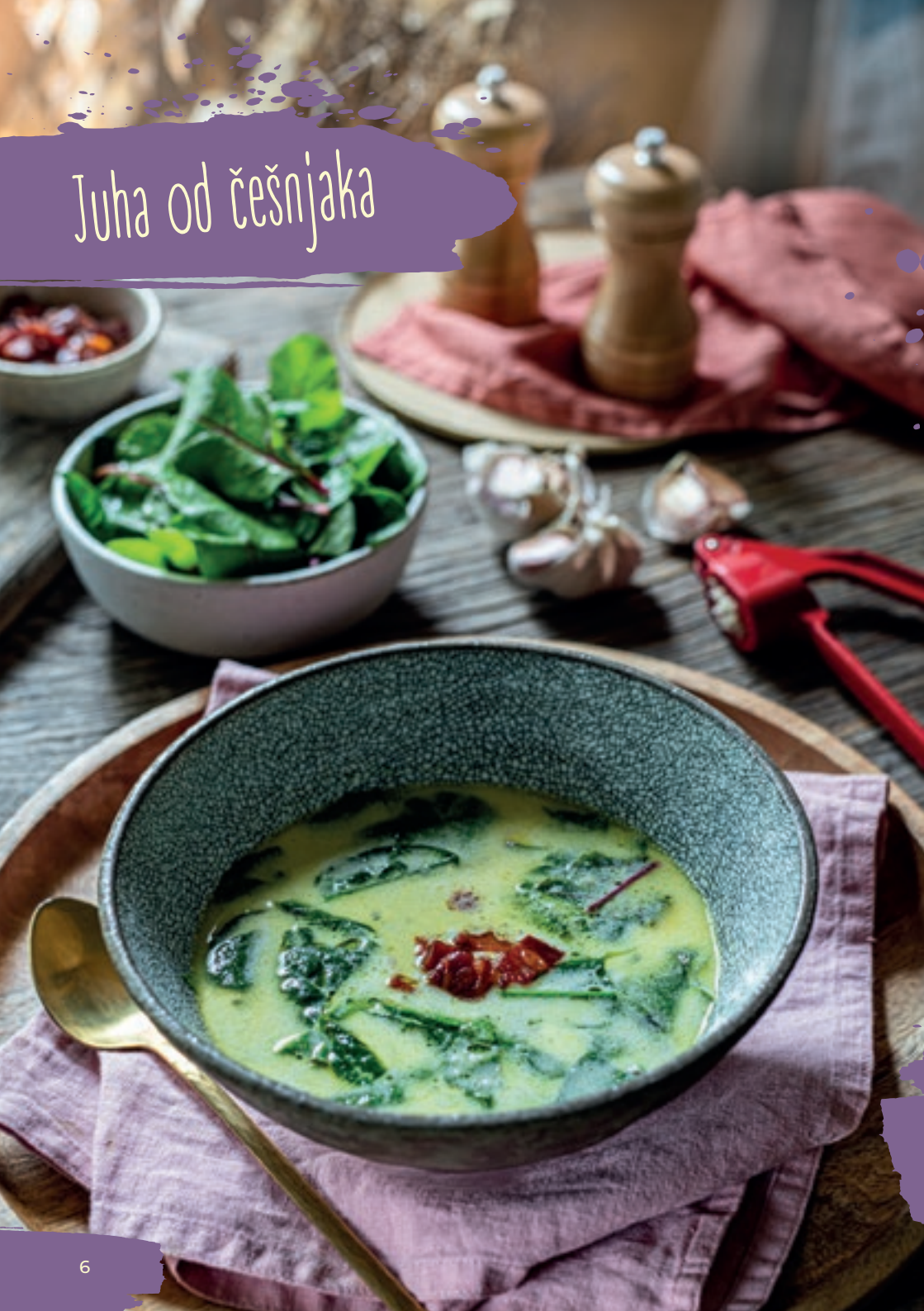
PASTA LUK

- | | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 11. | Varivo od muškate tikve | 26 |
| 12. | Pileći ragu | 28 |
| 13. | Pureći bolognese | 30 |
| 14. | Kremasta pileća juha od gljiva | 32 |
| 15. | Varivo od graha s podravskim špekrom | 34 |

POVRTNA PASTA

- | | | |
|-----|---|----|
| 16. | Pureći stir-fry (Prženo povrće s puretinom) | 36 |
| 17. | Brza piletina s rižom i povrćem | 38 |
| 18. | Tjestenina Primavera | 40 |
| 19. | Brza minestrone juha | 42 |
| 20. | Salata od pečene tikve i rikole | 44 |

Juha od češnjaka



SASTOJCI

100 g pancete/slanine, narezane na kockice

1 manji luk, nasjeckan

1 l kokošjeg temeljca Podravka

4 žlice paste od češnjaka

150 g kelja, narezanog na trakice

50 g parmezana, naribanog

200 ml vrhnja za kuhanje

Sol i papar



4 OSOBE



25 MINUTA

PRIPREMA

U većem loncu popecite pancetu narezanu na kockice dok ne postane hrskava, 5 – 7 minuta. Ocijedite sve osim 1 žlice masnoće. Stavite sa strane. U isti lonac dodajte nasjeckani luk. Pirjajte luk dok se ne počne karamelizirati, 10-ak minuta. Dodajte ga u blender zajedno s pilećim temeljcem i pastom od češnjaka. Pasirajte juhu dok ne postane glatka. Juhu vratite u lonac, dodajte kelj i parmezan i kuhajte dok kelj ne omekša. Dodajte vrhnje i kratko prokuhajte. Pancetu ravnomjerno rasporedite po zdjelicama i poslužite.

SAVJET

Kelj možete zamijeniti špinatom, blitvom ili kojim drugim lisnatim povrćem.



Tjestenina s cherry rajčicama



SASTOJCI

350 g durum špageta Zlato polje
80 ml maslinova ulja
600 g zrelih cherry rajčica
2½ žlice kapara
2 žličice naribane limunove korice
1 žličica balzamičnog octa
1 žličica Vegeta Maestro bosiljka
Sol i papar
2 žličice paste od češnjaka
30 g parmezana, naribanog



4 OSOBE



30 MINUTA

PRIPREMA

Kuhajte tjesteninu u velikom loncu kipuće slane vode prema uputama na pakiranju. Ocijedite i prelijte s malo maslinova ulja da se ne zalijepi.

U velikoj, dubokoj tavi zagrijte ulje. Dodajte polovicu rajčica zajedno s kaparima, limunovom koricom, octom, bosiljkom, soli i paprom. Promiješajte i pirjajte 8 minuta uz često miješanje, dok se rajčice ne raspadnu i ne puste sok.

Dodajte preostale rajčice i pastu od češnjaka pa promiješajte i nastavite pirjati 2 – 4 minute. Dodajte tjesteninu i promiješajte da se sjedini. Kuhajte još 1 – 2 minute, dok se tjestenina ne prekrije umakom i ne zagrije.

Umiješajte parmezan, začinite po želji i poslužite.



SAVJET

Ako vam se čini da rajčice ne ispuštaju dovoljno soka, podlijte s malo vode u kojoj se kuhala tjestenina.

Osvježavajuća marinada za piletinu



SASTOJCI

- 60 ml limunova soka
- 60 ml maslinova ulja
- 2 žličice Vegeta Maestro origana
- 1 žličica Vegeta Maestro majčine dušice
- ½ žličice Vegeta Maestro ružmarina
- 1 žličica Vegeta Maestro crnog papra
- 1 žličica soli
- 2 žličice paste od češnjaka**
- 1 kg otkoštenih pilećih zabataka/prsa



6 OSOBA



35 MINUTA

PRIPREMA

Pomiješajte sve sastojke u manjoj posudi. Stavite piletinu u zdjelu i prelijte marinadom. Malo promiješajte da obložite sve komade pa pokrijte posudu i stavite je u hladnjak na minimalno 30 minuta do 24 sata. Stavite piletinu i svu marinadu u plitku posudu za pečenje. Pecite na 220 °C, nepokriveno, 15 minuta za otkoštene zabatake, 20 – 25 minuta za prsa.

SAVJET

Ako pečete na roštilju ili tavi, obavezno otriesite višak marinade kako se piletina ne bi lijepila.



Zapečeni kruh sa sirom i češnjakom



SASTOJCI

1 žlica paste od češnjaka

120 ml maslinova ulja

Sol i papar

1 žličica Vegeta Maestro origana

½ žličice Vegeta Maestro majčine dušice

1 ciabatta ili veliki baguette (oko 400 g)

25 g parmezana, naribanog

100 g mozzarelle, naribane



4 OSOBE



20 MINUTA

PRIPREMA

Pastu od češnjaka pomiješajte s maslinovim uljem, začinima i začinskim biljem. Ostavite da odstoji nekoliko minuta.

Kruh prerežite po dužini i premažite pripremljenom smjesom.

Pospite parmezanom i mozzarellom.

Pecite ga u pećnici 5 – 10 minuta, na 180 °C, dok se sir ne otopi, a kruh ne postane zlatan i hrskav na rubovima.



SAVJET

Kruh možete narezati i na kriške i začiniti ih pojedinačno.

Kozice s limunom i češnjakom



SASTOJCI

2 žlice maslaca

1 žlica maslinova ulja

500 g većih kozica

1 limun, tanko narezan

2 žličice paste od češnjaka

Vegeta Maestro chili sol (po želji)

Sol i papar

Sok od 1 limuna

2 žlice suhog bijelog vina

Svježi peršin, nasjeckani



4 OSOBE



20 MINUTA

PRIPREMA

U velikoj tavi otopite 1 žlicu maslaca i maslinovo ulje.

Dodajte kozice, kriške limuna, pastu od češnjaka i čili (ako koristite) te začinite solju i paprom.

Pirjajte, povremeno miješajući, dok kozice ne postanu ružičaste.

Maknite s vatre i umiješajte preostali maslac, limunov sok, bijelo vino i peršin. Poslužite sa špagetima ili linguinima.



SAVJET

Za malo više umaka dodajte 200 ml sjeckane rajčice ili podlijte vodom u kojoj ste kuhali tjesteninu.

Salata Caprese



SASTOJCI



4 OSOBE



10 MINUTA

500 g zrelih rajčica

125 g mozzarelle

Sol i papar

1 žličica paste od bosiljka

3 žlice maslinova ulja

2 žlice balzamičnog octa

PRIPREMA

Rajčice narežite na tanke ploške. Ako koristite manje rajčice, poput cherry rajčica, narežite ih na pola ili na trećine.

Mozzarellu natrgajte na manje komade ili narežite na tanke ploške.

Rajčice i mozzarellu posložite na tanjur i lagano začinite solju i paprom.

U manjoj zdjelici pomiješajte pastu od bosiljka i maslinovo ulje pa prelijte preko posložene rajčice i mozzarelle.

Pokapajte balzamičnim octom i poslužite.



SAVJET

Ostavite salatu sa strane 5 do 15 minuta, za to će vrijeme sol izvući dio soka iz rajčica, što čini nevjerovatno ukusan preljev na dnu tanjura (savršen za natapanje s kruhom).

Mediteranske rollice s bosiljkom



SASTOJCI

1 žlica maslinova ulja
2 češnja češnjaka, protisnuta
50 g mladog špinata
200 g krem sira
50 g sušenih mariniranih rajčica, nasjeckanih
20 g parmezana, naribanog
Sol i papar
2 velike tortilje / 4 srednje tortilje
2 žličice paste od bosiljka



14 ROLICA



15 MINUTA

PRIPREMA

U manjoj tavi zagrijte maslinovo ulje pa kratko popržite češnjak, dodajte špinat i pirjajte dok ne povene. Izvadite ga, nasjeckajte i prebacite u veću zdjelu.

U istu zdjelu dodajte krem sir, sušene rajčice, parmezan, sol i papar i dobro promiješajte da se sastojci sjedine.

Svaku tortilju premažite pastom od bosiljka pa rasporedite smjesu sira u ravnomjernom sloju sve do ruba (ostavite gornji dio tortilje prazan da se tortilja može zaljepiti za sebe). Čvrsto smotajte tortilje od jednog do drugog kraja.

Kad smotate, nježno stisnite da se sve zbije i položite šavom prema dolje.

Nazubljenim nožem nježno izrežite tortilje na kriške od 2 cm. Složite na pladanj za posluživanje i poslužite odmah.



SAVJET

Rolice će biti još ukusnije ako ih prije rezanja zamotate u prijanjajuću foliju i ostavite u hladnjaku preko noći.

Pizza rollice s bosiljkom



SASTOJCI

200 ml sjeckane rajčice Podravka
1 žlica maslinova ulja
½ žličice Vegeta Maestro češnjaka
½ žličice Vegeta Maestro origana
1 žličica šećera/meda
1 žličica paste od bosiljka
1 lisnato tijesto
125 g mozzarelle, natrgane
100 g čajne kobasice Podravka



10-12 ROLICA



35 MINUTA

PRIPREMA

U manjem lončiću zagrijte sjeckanu rajčicu kojoj ste dodali maslinovo ulje, češnjak, origano i šećer. Dodajte 50 ml vode i kuhajte 10 – 15 minuta, dok se ne zgusne. Ostavite da se ohladi. Tijesto razvaljajte na pobrašnjenoj površini, ako već nije tako kupljeno, pa štedljivo rasporedite umak od rajčice. Po umaku ravnomjerno rasporedite mozzarellu i tanke ploške čajne salame. Počevši od jednog kraja, pažljivo zarolajte tijesto u veliku, čvrstu roladu i stavite je na dasku za rezanje. Stavite u hladnjak na 30 minuta da se stisne. Izvadite iz hladnjaka i izrežite rollice debljine 2 – 3 cm. Poslažite ih na lim za pečenje koji ste obložili papirom za pečenje i pecite na 200 °C 15 – 20 minuta, dok ne porumene. Poslužite s ostatkom umaka od rajčice.



SAVJET

Ove rollice prema istim uputama možete napraviti i s tijestom za pizzu.

Kremasta mediteranska piletina



SASTOJCI

1 žlica maslinova ulja
4 komada pilećih prsa bez kosti i kože
Sol i papar
1 žličica Vegeta Maestro origana
3 žlice maslaca
3 češnja češnjaka, protisnuta
400 g cherry rajčica, prepolovljenih
100 g mladog špinata
125 ml vrhnja za kuhanje
1 žličica paste od bosiljka
30 g parmezana, naribanog
Kriške limuna, za posluživanje



4 OSOBE



40 MINUTA

PRIPREMA

U većoj tavi zagrijte ulje. Dodajte piletinu i začinite solju, paprom i origanom. Pecite dok ne poprimi zlatnu boju, 8 minuta po strani. Izvadite iz tave i ostavite sa strane.

U istoj tavi otopite maslac. Umiješajte češnjak i pirjajte dok ne zamiriše, oko 1 minutu. Dodajte cherry rajčice i začinite solju i paprom. Pirjajte dok rajčice ne počnu pucati, a zatim dodajte špinat i pirjajte dok špinat ne počne venuti.

Umiješajte vrhnje, pastu od bosiljka i parmezan pa pustite da zakuha. Smanjite vatru i pirjajte dok se umak malo ne reducira, oko 3 minute. Vratite piletinu u tavu i kuhajte dok se ne zagrije, 5 do 7 minuta. Poslužite s kriškama limuna.



SAVJET

Umjesto piletine možete koristiti patlidžan izrezan na deblje ploške.

Juha od rajčice s bosiljkom



SASTOJCI

1 kg rajčice/pelata iz konzerve

1 žlica maslinova ulja

½ srednjeg luka, nasjeckanog

4 češnja češnjaka, protisnutog

500 ml povrtnog temeljca Podravka

1 – 2 žličice paste od bosiljka

1 žličica meda

½ žličice Vegeta Maestro dimljene paprike

Sol i papar



4 OSOBE



30 MINUTA

PRIPREMA

Narežite rajčice na kockice i ostavite sa strane. Zagrijte ulje u srednjem loncu pa dodajte luk i češnjak, pirjajte dok luk ne omekša i ne zamiriše. Umiješajte nasjeckane rajčice i nastavite kuhati, nepoklopljene, dok se rajčice uglavnom ne raspadnu, 10-ak minuta.

Prebacite rajčice u blender, dodajte temeljac i blendajte dok ne dobijete glatku smjesu (možete koristiti i štapni mikser direktno u loncu). Vratite juhu u lonac i po potrebi dodajte još temeljca da postignete gustoću po svom ukusu.

Umiješajte pastu od bosiljka, med i začine, poklopite i kuhajte još 5 minuta.

Poslužite toplo, s prepečenim kruhom.



SAVJET

Luk možete zamijeniti s 1 žlicom paste od luka, a češnjak s 1 žlicom paste od češnjaka.

Varivo od muškatne tikve



SASTOJCI

2 žlice suncokretova ulja
1 srednja muškatna tikva oko 750 g, bez sjemenki
i izrezana na kocke

Sol i papar

½ žličice Vegeta Maestro chillija

1 žličica mljevenog kumina

2 žlice paste od luka

400 g sjeckanih rajčica Podravka

400 ml povrtnog temeljca Podravka

1 mala konzerva slanutka Podravka,
ocijeđenog i opranog



4 OSOBE



60 MINUTA

PRIPREMA

Zagrijte ulje u velikom loncu i dodajte tikvu. Popecite je na jačoj vatri 8 – 10 minuta, dok ne dobije boju na rubovima. Dodajte sol, papar, začine, pastu od luka, nasjeckanu rajčicu i 200 ml temeljca. Poklopite i kuhajte na laganoj vatri 30 minuta, dok tikva ne omekša.

Dodajte slanutak s preostalih 200 ml temeljca, poklopite i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta. Ostavite da odstoji 5 minuta prije posluživanja. Poslužite uz malo jogurta po želji.

SAVJET

Umjesto slanutka možete dodati 250 g poprženih trakica piletine.



Pileći ragu



SASTOJCI

6 – 8 otkoštenih pilećih zabataka
Sol i papar
2 žlice maslinova ulja
3 velike mrkve, narezane na sitne kockice
2 stabljike celera, nasjeckane
4 češnja češnjaka, grubo nasjeckanog
4 žlice koncentrata rajčice Podravka
2 žlice paste od luka
200 ml suhog bijelog vina
1 žličica Vegeta Maestro majčine dušice
2 lista Vegeta Maestro lovora
800 g sjeckane rajčice Podravka
250 ml kokošjeg temeljca Podravka



4 OSOBE



100 MINUTA



PRIPREMA

Meso obilno začinite solju i paprom. Zagrijte maslinovo ulje u velikoj tavi s poklopcem pa popecite piletinu oko 5 minuta sa svake strane, dok ne porumeni. Prebacite na tanjur i ostavite sa strane. U istu tavu dodajte mrkvu i celer, promiješajte da se sjedini i pirjajte, povremeno miješajući, dok se ne karamelizira, 10 – 15 minuta.

Dodajte češnjak u lonac s povrćem i pirjajte 1 minutu. Dodajte pastu od rajčice i pastu od luka i kuhajte 2 – 3 minute, dok se ne sjedini. Pojačajte vatru pa ulijte bijelo vino i dodajte majčinu dušicu. Stalno miješajte, dok se vino gotovo potpuno ne upije. Dodajte listove lovora, sjeckanu rajčicu, temeljac i piletinu. Pustite da zavrije pa smanjite vatru na najnižu. Djelomično poklopite lonac i pirjajte uz povremeno miješanje 35 – 45 minuta, dok se piletina ne raspadne. Zabatke pažljivo premjestite na tanjur ili dasku za rezanje. Koristite 2 vilice da natrgate meso na komade veličine zalogaja. Tako usitnjenu piletinu vratite u lonac s ragu umakom. Promiješajte da se sjedini.

SAVJET

Poslužite s palentom napravljenom na mlijeku u koju dodajte, parmezan i maslac.

Pureći bolognese



SASTOJCI

1 žlica maslinova ulja
1 mrkva, narezana na kockice
100 g gljiva, narezanih na ploške
500 g purećeg mljevenog mesa
400 g sjeckane rajčice Podravka
3 češnja češnjaka, protisnutog
2 žlice paste od luka
2 žlice koncentrata rajčice Podravka
1 žlica Worcestershire umaka (po želji)
75 ml crnog vina
1 žličica Vegeta Maestro origana
Sol i papar



4 OSOBE



25 MINUTA

PRIPREMA

Zagrijte maslinovo ulje u velikoj tavi i pričajte mrkvu dok ne omekša, oko 5 minuta. Dodajte gljive i pirčajte još 5 minuta.

Dodajte pureće mljeveno meso i pirčajte 5 minuta, usitnjavajući kuhačom.

Dodajte sjeckane rajčice, češnjak, pastu od luka, koncentrat rajčice, Worcestershire umak, vino, origano, sol i papar, dobro promiješajte i pirčajte 10 minuta.

SAVJET

Ako vam se umak čini pregust, dodajte malo vode od tjestenine i promiješajte prije posluživanja.



Kremasta pileća juha od gljiva



SASTOJCI

600 g pilećih prsa, izrezanih na veće kocke

Sol i papar

2 žlice maslinova ulja

3 češnja češnjaka, protisnutog

3 srednje mrkve, narezane na kockice

2 stabljike celera, narezane na kockice

300 g gljiva, narezanih na deblje ploške

2 žlice glatkog brašna Podravka

1 l kokošjeg temeljca Podravka

½ žličice Vegeta Maestro majčine dušice

1 list Vegeta Maestro lovora

¼ žličice Vegeta Maestro ružmarina

2 žlice paste od luka

80 ml vrhnja za kuhanje

2 žlice nasjeckanog svježeg

peršinova lišća



6 OSOBA



40 MINUTA



PRIPREMA

Začinite piletinu solju i paprom.

Zagrijte 1 žlicu ulja u većem loncu pa popecite piletinu dok ne porumeni, 2 – 3 minute. Prebacite na tanjur i poklopite.

U isti lonac dodajte preostalo ulje, češnjak, mrkvu, celer i pirjajte uz često miješanje oko 5 minuta. Umiješajte gljive i pirjajte još nekoliko minuta.

U maloj zdjeli pomiješajte brašno sa 100 ml temeljca.

Vratite piletinu u lonac, zajedno sa začinima, pastom od luka, vrhnjem za kuhanje, temeljcem i smjesom od brašna. Dobro izmiješajte da se sjedini, a zatim pustite da prokuha.

Smanjite vatru i pustite da kuha oko 30 minuta, uz povremeno miješanje da se ne uhvati za dno posude. Nakon što se juha zgusne, isključite vatru. Posolite i popaprite po želji i pospite nasjeckanim peršinom.

SAVJET

Umjesto vrhnja za kuhanje možete koristiti i punomasno kiselo vrhnje.

Varivo od graha s podravskim špekom



SASTOJCI

2 žlice maslinova ulja
250 g Podravskog špeka, narezanog na veće kocke



4 OSOBE



90 MINUTA

1 veća mrkva, narezana na kockice
2 stabljike celera, narezane na kockice
2 žlice koncentrata rajčice Podravka

2 žlice paste od luka

2 žličice Vegeta Maestro crvene paprike delikates
2 češnja češnjaka, protisnuta
1 l kokošnjeg/povrtnog temeljca Podravka
1 list Vegeta Maestro lovora
1 žličica Vegeta Maestro origana
2 velike konzerve smeđeg ili bijelog graha Podravka, ocijeđenog i ispranog

PRIPREMA

U većem loncu zagrijte maslinovo ulje, dodajte podravski špek, mrkvu i celer i pirjajte 5 – 6 minuta. Dodajte koncentrat rajčice, pastu od luka, crvenu papriku i češnjak pa pirjajte kratko, uz miješanje. Ulijte temeljac, dodajte lovor, origano i grah, promiješajte i pustite neka zavrije. Smanjite vatru i kuhajte oko 60 minuta dok se ne zgusne.

SAVJET

Ostavite grah da se ohladi i prebacite ga u hladnjak preko noći, to će zgusnuti grah bez korištenja zaprške.



Pureći stir-fry (Prženo povrće s puretinom)



SASTOJCI

3 žlice maslinova ulja
1 – 2 žlice sezamova ulja
1 veliki luk, nasjeckani
500 g mljevene puretine
2 crvene/žute paprike, sitno narezane na kockice
1 veća mrkva, narezana na polumjesece
40 ml sojina umaka
1 – 2 žličice povrtna paste
2 češnja češnjaka, protisnuta
1 veća tikvica, narezana na komade
veličine zalogaja
1 brokula, narezana na cvjetiče
veličine zalogaja
Sol i papar



6 OSOBA



25 MINUTA

PRIPREMA

U velikoj tavi ili woku zagrijte ulja pa dodajte luk i pržite na jačoj vatri oko 4 minute, dok luk ne omekša.

Dodajte puretinu, papriku i mrkvu i pržite oko 7 minuta, dok se puretina ne skuha, a povrće ne postane hrskavo i mekano. Izmrvite i miješajte puretinu dok se kuha kako biste osigurali ravnomjerno kuhanje.

Dodajte umak od soje, povrtnu pastu i promiješajte da se sjedini.

Dodajte tikvice, brokulu, promiješajte i pokrijte tavu poklopcem da se brokula kuha na pari. Kuhajte oko 3 minute ili dok brokula ne omekša po želji.

Začinite solju i paprom po ukusu i odmah poslužite uz azijske rezance ili rižu.



SAVJET

Ako ne volite tvrđu brokulu, kratko je blanširajte prije upotrebe.

Brza piletina s rižom i povrćem



SASTOJCI

300 g pilećih prsa, narezanih na trakice

2 žlice maslinova ulja

1 veća tikvica, narezana na kockice

3 češnja češnjaka, protisnuta

1 zelena paprika, narezana na trakice

200 g smrznutog graška Podravka

400 g kuhane basmati riže Zlato polje

1 – 2 žlice tamari/sojina umaka

2 žličice povrtna paste

3 mlada luka, sitno nasjeckana



3 OSOBE



20 MINUTA

PRIPREMA

U većoj tavi popecite piletinu na maslinovu ulju oko 4 minute. Zatim dodajte tikvice, češnjak i papriku. Pirjajte 2 minute, zatim umiješajte grašak i pirjajte još 3 minute. Dodajte kuhanu rižu, tamari umak i povrtnu pastu pa pustite da se riža prepeče, uz povremeno miješanje sljedeće 2 – 3 minute.

Na kraju umiješajte mladi luk i ugasite vatru nakon otprilike 1 – 2 minute.

SAVJET

Za ovo jelo možete koristiti i druge kombinacije povrća, kao i svinjetinu ili poretinu narezanu na trakice.



Tjestenina Primavera



SASTOJCI

350 g tjestenine, penne/bucatini/linguini
2 žlice maslinova ulja
1 srednji ljubičasti luk, narezan na tanke ploške
1 veća mrkva, narezana na štapiće
1 velika tikvica, narezana na polumjesece
90 g maslaca, narezanog na kocke
75 g parmezana, naribanog
125 ml punomasnog mlijeka
1 žličica Vegeta Maestro bosiljka
½ žličice Vegeta Maestro češnjaka
2 žličice povrtna paste
Sol i papar
40 g sušenih mariniranih rajčica, nasjeckanih
150 g cherry rajčica, prepolovljenih
Nasjeckani svježi bosiljak



4 OSOBE



40 MINUTA

PRIPREMA

Zakuhajte veliki lonac posoljene vode na jakoj vatri. Dodajte tjesteninu i kuhajte prema uputama na pakiranju. U međuvremenu zagrijte 1 žlicu maslinova ulja u velikoj tavi. Dodajte luk i mrkvu, miješajući dok ne omekšaju, oko 5 minuta. Prebacite na tanjur i poklopite. Dodajte preostalu žlicu maslinova ulja i dodajte tikvice. Pecite dok ne porumene sa svake strane, oko 6 minuta ukupno, pa prebacite na tanjur s mrkvom. U tavu dodajte maslac. Kad se otopi, umiješajte parmezan, mlijeko, bosiljak, češnjak, povrtnu pastu, sol i papar pa miješajte dok smjesa ne postane glatka. Umiješajte sušene i cherry rajčice dok se ne zagriju. Maknite s vatre. Ocijedite tjesteninu i dodajte je u tavu zajedno s mješavinom mrkve i tikvica, dobro promiješajte. Po želji poslužite s dodatnim parmezanom i svježim bosiljkom.

SAVJET

Povrće možete pripremiti tako da ga začinite solju i paprom, prelijete maslinovim uljem i ispečete u pećnici na 200 °C, 15 – 20 minuta.



Brza minestrone juha



SASTOJCI

50 g pancete/slanine, narezane na kockice
1 žlica maslinova ulja
1 srednji luk, narezan na ploške
1 češanj češnjaka, protisnuti
1 mrkva, narezana na kockice
2 stabljike celera, sitno sjeckane
1 žlica povrtna paste
1 list Vegeta Maestro lovora
Sol i papar
1 mala limenka bijelog graha Podravka,
ocijeđenog i ispranog
400 g sjeckane rajčice Podravka
120 g manje tjestenine
Naribani parmezan



4 OSOBE



30 MINUTA

PRIPREMA

U većem loncu lagano pržite slaninu dok se masnoća ne počne topiti.

Dodajte maslinovo ulje i luk. Pirjajte dok ne omekša pa dodajte češnjak, mrkvu i celer.

Nastavite pirjati dok povrće ne omekša. Dodajte 1 litru vode, povrtnu pastu, lovorov list, sol i papar. Zagrijte do vrenja pa smanjite vatru. Dodajte grah, rajčicu i tjesteninu i nastavite kuhati dok tjestenina nije gotova.

Poslužite u zdjelicama s ribanim parmezanom.



SAVJET

Za još bogatiji minestrone koristite bilo koje sezonsko povrće po želji.

Salata od pečene tikve i rikole



SASTOJCI

1,5 kg muškadne tikve, oguljene i narezane na kockice

4 žlice maslinova ulja

Sol i papar

120 g feta sira, narezanog na kockice

150 g rikole

1 žličica povrtna paste

1 žlica jabučnog octa

60 g bučinih golica



4 OSOBE



25 MINUTA

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 240 °C. Tikvu prelijte s 2 žlice maslinova ulja, posolite i popaprite pa rasporedite ravnomjerno, u jednom sloju na lim za pečenje.

Pećite dok ne postane zlatna i hrskava po rubovima (15 – 20 minuta, ovisno o veličini). Ostavite da se ohladi.

U velikoj zdjeli za salatu pomiješajte ohlađenu tikvu, fetu i rikolu, dok se ne sjedine. U maloj zdjelici pomiješajte povrtnu pastu, ostatak maslinova ulja, jabučni ocat, sol i papar i prelijte preko salate. Po vrhu pospite bučine golicice i poslužite.

SAVJET


U preljev možete dodati 1 žličicu meda i 1 žličicu dijion senfa Podravka.





**VEGETA
NATUR**

**PASTA
POVRTNA**

204g 
SVJEŽE POVRČE

*Za ovu pakiranje koriste se 170 g zamrznutog povrća i 13,4 g sušenog povrća, bez aditiva 204g vrhnja povrća.



**BEZ GLUTENA
BEZ KONZERVANSA
BEZ POJACIJAČA OKUSA**

**VEGETA
NATUR**

**PASTA
LUK**

3x 
U TUBI



**BEZ GLUTENA
BEZ KONZERVANSA
BEZ POJACIJAČA OKUSA**

**PA
BOSI**

4x 
U TUBI



**BEZ GLUTENA
BEZ KONZERVANSA
BEZ POJACIJAČA OKUSA**



DOBAR TEK!



slobodno**kuhaj**



NATUR

POVRĆE ZA BRŽE
I JEDNOSTAVNIJE KUHANJE



LUK SPREMAN ZA KUHANJE
BEZ SUZA I SJECKANJA

ČEŠNJAK SPREMAN ZA KUHANJE
BEZ MIRISA I SJECKANJA

BOSILJAK OBOGAĆUJE JELA
AROMATIČNIM MIRISOM I BOJOM