

slobodno kuhaj



NATUR

RECEPTI MAJKE PRIRODE

KNJIŽICA RECEPATA



SADRŽAJ:

- ŠARENA PROLJETNA SALATA
- MEDITERANSKA SALATA
- FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA
- SALATA S PILETINOM I JOGURTOM
- HRSKAVI KRUMPIRIĆI
- MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE
- UKUSNI POPEČCI OD KRUMPIRA
- LOSOS S KORICOM OD TIKVICA
- RIBA U ŠKARTOCU
- BRANCIN NA UMAKU OD RAJČICE
- LIGNJE U CRVENOM UMAKU NA TALIJANSKI
- RIŽINI REZANCI S KOZICAMA I POVRĆEM U WOKU
- RAŽNJIĆI OD LOSOSA
- MIRISNA PILETINA IZ PEĆNICE
- PILE U AROMATIČNOM UMAKU
- AROMATIČNA PILETINA S POVRĆEM
- PILEĆI FILE NA INDONEZIJSKI NAČIN
- JEDNOSTAVNI I UKUSNI DUMPLINGS (KINESKE OKRUGLICE)
- FAJITAS S PILETINOM
- TACOSI S PILETINOM
- PIKANTNE ENCHILADAS S MLJEVENIM MESOM
- ZAPEČENI ŠPAGETI U UMAKU S MESNIM OKRUGLICAMA
- SVINJSKI KOTLETI S PIREOM OD BUNDEVE
- SOČNI LUNGIĆ S TJESTENINOM
- MEKSIČKI GRAH S REBARCIMA
- AZIJSKA REBARCA

NOVA DIMENZIJA PRIRODNIH OKUSA

Ono što prosječnog kuhara razlikuje od prvoklasnog kulinarskog majstora okusa prvenstveno je nepogrešiv, znalčki odabir prave kombinacije začina za svako pripravljeno jelo. Vegeta Natur Specijali omogućuju vam upravo to. Neka svaki vaš obrok postane kulinarsko remek-djelo – po receptu majke prirode.

Riba, svinjetina i piletina pripravljene uz naše Vegeta Natur Specijale oborit će s nogu svakog člana vaše obitelji. Za savršen, lagan i prirodan obrok tu je Vegeta Natur za salatu, a ni savršenom krumpiru pripravljenom s pomoću Vegete Natur za krumpir ili hrskave krumpiriće nitko neće moći odoljeti. Stoga, vi samo pripravite potrebne sastojke, mi smo pripravili savršene začine.



ŠARENA PROLJETNA SALATA





1 manja glavica mladog kupusa
1 stručak rotkvice
200 g ljubičastog luka
4 jaja
prstohvat soli

2 žlice maslinovog ulja
2 žlice vinskog octa
1 žlica Vegete Natur za salatu

Kupus sitno narežite. Rotkvicu i luk narežite na tanke ploške.

Jaja 10 minuta kuhajte u kipućoj, blago posoljenoj vodi. Kuhana jaja ohladite, ogulite i narežite na ploške.

U maslinovo ulje i ocat umiješajte Vegetu Natur za salatu.

Pripremljeno povrće i jaja pomiješajte i prelijte pripremljenom mješavinom ulja, octa i Vegete Natur za salatu i sve zajedno lagano izmiješajte.

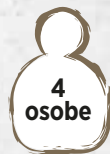
Poslužite s poprženim kockicama kruha.

Savjet: Kockice kruha možete poskropiti maslinovim uljem; i dalje će biti hrskave i ukusne.



MEDITERANSKA SALATA





200 g tjestenine pužići s jajima Zlato polje

sol

300 g repova kozica (očišćenih)

150 g cherry rajčica

100 g ljubičastog luka

1 zelena paprika

60 g zelenih otkoštichenih maslina Podravka

100 ml maslinovog ulja

2 žlice jabučnog octa

1 žlica Vegete Natur za salatu

100 g mladog sira

1 avokado



Tjesteninu skuhajte 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 maslinovog ulja, jabučnog octa 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 i ranije, pomiješati ih i držati u hladnjaku pa ih neposredno prije posluživanja preliti preljevom i promiješati.



FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA





50
min

4
osobe



jednostavno

600 g srednje velikih mladih krumpira

5 ploški podravskog špeka (80 g)

4 žlice ulja

18 g Vegete Natur za krumpir

2 žlice bijelog vinskog octa

1 žličica Senfa rustika Podravka

Vegeta Maestro crni papar

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 popržite krumpir dok ne dobije zlatnožutu boju. Krumpir izvadite, a u istoj tavi popržite špek dok ne postane hrskav, a potom ga dodajte krumpiru. Vegeti Natur za krumpir dodajte ocat, senf i papar pa promiješajte i prelijte preko krumpira. Dodajte luk i rotkvice narezane na ploške 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 pecite iz dva puta da se bolje i lakše ispeče.



SALATA S PILETINOM I JOGURTOM



Vegeta Natur za talijanska jela (30 g)

Doziranje: 1 žličica (5 g) dovoljna je za 250 ml pasirane rajčice, 250 g pileline ili kao preljev za salatu s maslinovim uljem i octom (prema vlastitom ukusu)

Sastojci: morska sol 45 %, sušeni češnjak 15 %, šećer, sušeni luk 8 %, bosiljak 7%, origano 5 %, mažuran, ružmarin, crni papar 1,5 %, lovorov list

25
min

4
osobe

jednostavno

3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

600 g pilećeg filea

1 žlica Vegete Natur za talijanska jela

500 g crvenog kupusa

200 g jabuka

200 ml jogurta

2 žlice balzamičnog octa

Na 2 žlice zagrijanog ulja ispecite meso narezano na trakice i posuto Vegetom Natur za talijanska jela.

Pečeno meso stavite u zdjelu za salatu, dodajte naribani kupus i jabuke narezane na kriške. Umiješajte jogurt, žlicu ulja i balzamični ocat.

Sve dobro izmiješajte i poslužite.



Savjet: Salatu poslužite kao laganu večeru, međubrok ili predjelo.

HRSKAVI KRUMPIRIĆI





2 kg krumpira

1 vrećica Vegete Natur za hrskave krumpiriće

12 žlica maslinovog ulja

Krumpir operite, ogulite i narežite na kriške.

Pripremljeni krumpir stavite u kipuću vodu i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta, a zatim ga procijedite.

Ulje ulijte u lim za pečenje i stavite u pećnicu ugrijanu na 200 °C da se zagrije. 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 hrskavu koricu.

Poslužite uz pečeno meso, ribu ili samostalno uz salatu.

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



MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE



70
min

4
osobe

jednostavno

1 kg mladih krumpira (veći komadi)
3 žlice maslinovog ulja
1 žlica Vegete Natur za hrskave krumpiriće (15 g)

250 g kremastog sira (ili ricotte)
1 žličica limunovog 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, poskropite ih uljem te posložite tako da prerezani dio bude okrenut prema gore.

Pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 1 sat, odnosno dok krumpiri 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



Vegeta Natur za krumpir (30 g)

Uputa - za 1 kg krumpira:

1. Krumpir očistite i narežite na ploške ili kriške.
2. Posipajte sadržajem vrećice i promiješajte.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili pržite u dubokoj masnoći.

45
min

4
osobe

jednostavno

500 g mladog krumpira

½ vrećice Vegete Natur za krumpir (15 g)

6 žlica maslinovog ulja

sol

Krumpir operite i u ljusci ga dvadesetak minuta kuhajte u posoljenoj vodi. Zatim ga ocijedite i ostavite u cedilu neko vrijeme da se ohladi.

Ohlađeni krumpir ogulite, grubo narežite, dodajte Vegetu Natur za krumpir i 2 žlice maslinovog ulja te promiješajte. Rukom oblikujte popečke i stavite ih na zagrijanu nauljenu tavu. Pecite ih s obje strane dok ne dobiju rumenu boju.

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



LOSOS S KORICOM OD TIKVICA



Vegeta Natur za ribu (30 g)

Uputa - za 1 kg ribe:

1. Ribu posipajte sadržajem vrećice. Po želji je nauljite.
2. Ostavite oko 30 minuta.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili na roštilju.

30
min

4
osobe

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 maslinovog ulja

Losos pospite Vegetom Natur za ribu te koprom. Posložite ga okrenutog kožom prema dolje u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje.

Tikvice naribajte, pospite paprom, malo posolite i promiješajte. Smjesu nanosite na filee i poškrupite maslinovim uljem. Stavite u pećnicu zagrijanu na 180 °C i pecite petnaestak minuta.

Poslužite losos s kuhanim krumpirima.

Savjet: Losos nemojte predugo peći; kraćim pečenjem ostat će sočan kao da je poširan. Tikvicama možete dodati i 70 g listića badema koji će ovom jelu dati hrskavost.



RIBA U ŠKARTOCU



20
min

4
osobe

jednostavno

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

1 žlica Vegete Natur za ribu

4 žlice maslinovog ulja

2 limuna

200 g cherry rajčica

Riblje filete pospite Vegetom Natur za ribu.

Papir za pečenje narežite na 4 komada veličine 40 cm × 40 cm i premažite ga maslinovim uljem. Na pripremljeni papir položite file ribe, po njemu rasporedite na kolute narezan limun i polovice rajčica. 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 pošćropili maslinovim uljem.

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



BRANCIN NA UMAKU OD RAJČICE



Savjet: Filee ribe kratko pecite na visokoj temperaturi jer ćete tako sačuvati sočnost ribe.

30
min

4
osobe

jednostavno

4 fileta brancina (4 x 150 g)
sol

Vegeta Maestro crni papar
maslinovo ulje za pečenje
narezano svježe začinsko bilje za posipanje
pri posluživanju (vlasac, peršin, bosiljak...)

Za umak:

3 žlice maslinovog ulja

80 g luka

100 g mrkve

1 žlica kapara

250 g sjeckane rajčice Podravka

3 sušene rajčice (iz uljne otopine)

50 g zelenih maslina Podravka

1 žličica Vegete Natur za talijanska jela

Na zagrijano ulje stavite sitno narezani luk i popržite da postane staklast. Dodajte naribanu mrkvu i sve kratko popržite.

Dodajte kapare, sjeckanu rajčicu, narezanu suhu rajčicu, zelene masline i Vegetu Natur za talijanska jela. Pirjajte uz povremeno miješanje oko 15 minuta da se umak zgusne.

Filee ribe lagano posolite, popaprite i poškopite maslinovim uljem pa pustite da kratko odstoje.

Filee stavite na zagrijano ulje stranom na kojoj je koža. Pržite dok koža ne porumeni, a zatim smanjite vatru i kratko ih popržite s druge strane.

Na ravni tanjur za posluživanje stavite umak i preko njega filee, kožom okrenutom prema gore. Pospite svježim začinskim biljem i poslužite s kuhanim krumpirima.



LIGNJE U CRVENOM UMAKU NA TALIJANSKI



40
min

4
osobe

jednostavno

3 žlice maslinovog ulja
2 ljutike (luk kozjak)
600 g manjih lignji
120 ml bijelog suhog vina
400 ml Passate Podravka
2 žličice Vegete Natur za talijanska jela
sol

Na zagrijano maslinovo ulje stavite tanko narezanu ljutiku i kratko popržite. Dodajte cijele očišćene lignje, popržite ih oko 10 minuta, a zatim ulijte vino.

Kratko kuhajte, dodajte pasiranu rajčicu i Vegetu Natur za talijanska jela. Sve zajedno pirjajte na laganoj vatri oko 15 minuta.

Po potrebi posolite i poslužite s palentom ili prženim kruhom.

Savjet: Jelo poslužite ukrašeno čipsom od parmezana koji ćete napraviti tako da 50 g parmezana stavite na papir za pečenje u tankom sloju i zagrijete u mikrovalnoj ili običnoj pećnici dok se ne otopi. Kad se ohladi i stvrdne, njime ukrašite jelo.



RIŽINI REZANCI S KOZICAMA
I POVRĆEM U WOKU





30
min



4
osobe



srednje složeno

400 g rižinih rezanaca
2 žlice maslinovog ulja
200 g luka
200 g tikvica
200 g mrkve
400 g svježih kozica
2 žlice Vegete Natur za azijska jela

Rižine rezance stavite u duboku zdjelu, prelijte ih kipućom vodom tako da budu potpuno potopljeni. Svake 2 do 3 minute rezance malo promiješajte i nakon 10 minuta ih ocijedite.

Na zagrijanom maslinovu ulju popržite luk narezan na tanke kolutiće. Dodajte tikvice i mrkvu narezane na tanke rezance. Na kraju umiješajte kozice, pospite Vegetom Natur za azijska jela i pirjajte desetak minuta s povrćem.

Ocijedene rižine rezance dodajte povrću i kozicama, dobro izmiješajte i još kratko popirjajte.

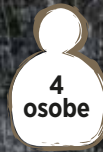
Poslužite odmah.

Savjet: Rižini rezanci krhki su i delikataniji od pšenične tjestenine. Zbog toga su zapravo lakši za pripremu, ali pritom treba biti i nešto oprezniji. Rižini rezanci najbolji su kada su potpuno opušteni i mekani na svim mjestima.



RAŽNJIĆI OD LOSOSA





1 kg fileta lososa

1 Vegeta Natur za ribu

50 ml maslinovog ulja

2 limuna ili limete

2 žlice svježeg nasjeckanog origana

16 drvenih štapića za ražnjiće

Za posluživanje:

ajvar prženi - blagi

Filete lososa dobro operite i posušite papirnatim ubrusom. Narežite ih na pravokutnike veličine oko 3x5 cm i stavite ih u posudu. Pospite ih Vegeta twistom za ribu, prelijte maslinovim uljem i lagano izmiješajte. Pustite da odstoje tridesetak minuta.

Limun narežite na tanke ploške.

Uzmite 2 štapića za ražnjiće pa na njih nabodite komad lososa tako da razmak između štapića bude oko 1-1,5 cm. Zatim nabodite na pola presavijenu plošku limuna pa zatim ponovno losos.

Na štapiće naizmjenice nižite komade lososa i ploške limuna. Svaki ražnjić počnite i završite s lososom.

Tako pripremljene ražnjiće pecite sa svih strana po 2 minute, na dobro zagrijanom roštilju ili u grill tavi.

Pečene ražnjiće stavite u vatrostalnu posudu, pospite ih nasjeckanim origanom, poklopite i pustite da odstoje oko 2 minute.

Poslužite uz ajvar i popržene kriške svježeg kruha.

Savjet: Štapiće za ražnjiće namočite u vodu i pustite ih da odstoje oko 1 sat, kako prilikom pečenja ne bi izgorjeli.



MIRISNA PILETINA IZ PEĆNICE



75
min

4
osobe

jednostavno

1 kg pilećih bataka i krilaca

1 Vegeta Natur za zlatnu piletinu (30 g)

3 žlice ulja

80 g krušnih mrvica

Komade piletine pospite Vegetom Natur za zlatnu piletinu, promiješajte da se Vegeta ravnomjerno rasporedi po mesu i ostavite da se marinira 30 minuta.

Mariniranu piletinu zatim uvaljajte u krušne mrvice i posložite u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje. Piletinu pošćkropite uljem i pecite oko 40 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 °C, dok ne dobije rumenu boju.

Toplu hrskavu piletinu poslužite sa šalšom i poprženim kruhom.

Savjet: Za šalšu na zagrijano ulje stavite sitno narezani luk (120 g) i popecite da postane staklast. Dodajte na kockice narezanu papriku (3 komada) i nastavite pirjati uz povremeno miješanje. Smanjite vatru i poklopljeno pirjajte dok paprika ne pusti tekućinu. Paprika ne smije zagorjeti. Zatim otklopite, dodajte protisnuti češanj češnjaka, sol, vegeta Maestro mljeveni papar, malo vegeta Maestro čilija i maknite s vatre.

U šalšu umiješajte 3 žlice balzamičnog octa i žlicu svježeg peršina te ostavite da se ohladi.



PILE U AROMATIČNOM UMAKU



Vegeta Natur za piletinu (30 g)

Uputa - za 1 kg mesa:

1. Meso pospite sadržajem vrećice. Po želji ga nauljite.
2. Ostavite oko 30 minuta.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili na roštilju.



- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 žlice maslaca
- 100 g luka
- 1 kg piletine (batak, zabatak, krila, prsa)
- 1 vrećica Vegete Natur za piletinu**
- 100 g svježe zelene paprike
- 100 g svježe rajčice
- 1 žličica slatke mljevene crvene paprike Podravka
- 100 ml slatkog vrhnja
- 1 žličica oštrog brašna Podravka

Na mješavini maslinovog ulja i maslaca popržite sitno nasjeckani luk do svijetložute boje. Komade piletine natrljajte Vegetom Natur za piletinu i zapecite s objiju 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 ranije umiješali brašno i kratko prokuhajte. Poslužite s kuhanim njokima i salatom.

Savjet: Za pripremu ovakve vrste jela u finom umaku mesu obvezno odstranite kožu.



AROMATIČNA PILETINA S POVRČEM



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

45
min

4
osobe

jednostavno

4 pileća filea (s kožom)

½ vrećice Vegeta Natur za piletinu (15 g)

4 žlice maslinovog ulja

Vegeta Maestro nasjeckani ružmarin

Prilog:

1 kg mladog krumpira (mali)

120 g podravskog špeka Podravka

20 g maslaca

1 žlica maslinovog 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 da se mariniraju 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 dok koža ne postane hrskava.

Mladi krumpir ogulite, a ako je veći, izrežite ga na manje komade. U tavi popržite 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 petnaestak minuta, dok povrće ne bude gotovo.

Na kraju pospite hrskavim špekom i peršinom. Sočnu piletinu poslužite s aromatičnim povrćem.



PILEĆÍ FILE NA INDONEZIJSKI NAČIN



30
min

4-6
osoba

jednostavno

800 g pilećeg filea

1 vrećica Vegete Natur za azijska jela

60 ml ulja

1 žličica smeđeg šećera

390 g sjeckane rajčice Podravka

1 žličica naribane limunove korice

400 g riže dugo zrno Zlato polje

sol

Pileći file narežite na trakice i pospite Vegetom Natur za azijska jela.

U woku, na dobro zagrijanom ulju uz stalno miješanje popržite meso da dobije zlatnu boju.

Dodajte šećer, sjeckanu rajčicu i limunovu koricu pa još kratko pirjajte.

Rižu skuhajte u blago posoljenoj vodi.

Poslužite toplo s kuhanom rižom.

Savjet: Ljubitelji janjetine mogu pileći file zamijeniti janjetinom (bez kosti).



JEDNOSTAVNI I UKUSNI DUMPLINGSI (KINESKE OKRUGLICE)



Savjet: Tijesto se priprema u omjeru 3:1, a vodu dodavajte polako.

45
min

4
osobe

srednje složeno

Za tijesto:

250 g glatkog brašna Podravka

sol

oko 150 ml vruće vode

Za nadjev:

200 g mljevene piletine

1 žlica Vegete Natur za azijska jela (7 g)

1 žlica sezamovog ulja

1 mladi luk (zeleni dio)

60 g tikvica

50 g sojinih klica

Za umak:

6 žlica sojinog umaka

1 – 2 žlice rižinog octa

1 žlica sezamovog ulja

½ žličice poprženih sezamovih sjemenki

1 žlica narezanog vlasca

Brašno i sol pomiješajte, zalijte vrućom vodom i zamijesite glatko tijesto. Pokrijte ga prozirnrom folijom i ostavite najmanje 30 minuta.

Piletini dodajte Vegetu Natur za azijska jela, sezamovo ulje i promiješajte. Dodajte narezani mladi luk, naribanu i ocijeđenu tikvicu, grubo nasjeckane klice i promiješajte.

Od tijesta oblikujte valjak, pa ga narežite na 25 dijelova. Svaki komadić razvaljajte u tanke kružne oblike promjera od 9 cm, tako da rubovi budu tanji od sredine. Na sredinu razvaljanog tijesta stavite žlicu nadjeva. Rubove tijesta premažite vodom, preklopite, spojite suprotne krajeve i naborajte. Pripremljeno punjeno tijesto jedno po jedno pažljivo spustite u kipuću posoljenu vodu koja ne smije jako kipjeti, već biti na granici vrenja. Kuhajte oko 5 minuta dok ne isplivaju na površinu, a zatim ih izvadite.

Za pripravu umaka, sojin umak pomiješajte s rižinim octom, sezamovim uljem i sezamovim sjemenkama.

Dumplingse posložite na tanjur, pospite vlascem i poslužite s umakom. Po želji poslužite s daikonom narezanim na štapiće ili povrćem po želji.



FAJITAS S PILETINOM



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



45
min

6-8
osoba

jednostavno

1 kg pilećeg filea

1 vrećica Vegete Natur za piletinu

2 žlice limunovog soka

4 žlice maslinovog ulja

200 g luka

200 g rajčice

100 g zelene paprike

100 g crvene paprike

280 g kukuruza šećerca Podravka

200 ml kiselog vrhnja

250 ml majoneze

8 tortilja

Pileći file narežite na trakice i pospite Vegetom Natur za piletinu. Poškropite limunovim sokom, dodajte 2 žlice maslinovog ulja i sve dobro promiješajte. Ostavite da se marinira dvadesetak 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. Dobro izmiješajte kiselo vrhnje i majonezu. Na svaku pripremljenu tortilju razdijelite pripremljeno meso, dodajte kukuruz i umak od jogurta i majoneze.

Pripremljenu tortilju zamotajte i odmah poslužite.



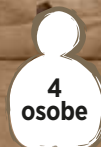
TACOS S PILETINOM



Vegeta Natur za meksička jela (30 g)

Doziranje: 2 žlice dodatka (15 g) dovoljne su za 400 g mesa, a ostale sastojke (grah, kukuruz, paprika i dr.) dodajte po želji.

Sastojci: morska sol 40%, začini 48% (slatka začinska paprika, češnjak, origano, čili 5%, crni papar, kim, korijandar, ljuta paprika 2 %, kajenski papar 1%, đumbir, klinčić, cimet), sušeni luk 12%



500 g pilećeg filea
ocijeđen sok od 1 limete
1 žlica meda

2 žlice Vegete Natur za meksička jela (15 g)
2 žlice maslinovog ulja

8 malih kukuruznih tortilja
1 narezani ljubičasti luk
nekoliko rotkvice narezanih na tanke ploške
1 avokado narezan na ploške
kupus narezan na tanke rezance
svježi korijandar za posluživanje

Pileći file narežite na komade prikladne za ražnjice.

Za marinadu, limetin sok pomiješajte s medom. Marinadu nanosite na piletinu, promiješajte i ostavite 20 minuta.

Mariniranu piletinu nabodite na štapiće za ražnjice koje ste prethodno namočili u vodi.

Vegetu Natur za meksička jela pomiješajte s maslinovim uljem pa time premažite pripravljene ražnjice. Ostavite ih sa strane dok režete povrće.

Na zagrijani roštilj ili grill tavu stavite ražnjice i pecite ih s objiju strana.

Tortilje zagrijte u tavi ili na roštilju. U tortilje stavite pripremljeno povrće i preko njega ražnjic. Poslužite odmah, toplo i posuto narezanim korijandrom.

Savjet: Kockice ananasa dat će ovom jelu dodatnu svježinu.



PIKANTNE ENCHILADAS S MLJEVENIM MESOM



45
min

4
osobe

srednje složeno

- 2 žlice maslinovog ulja
- 400 g mljevene teletine
- 2 žlice Vegete Natur za meksička jela
- 500 g rajčica
- 300 g crvenog steriliziranog graha Podravka
- 2 avokada
- 2 žlice limunovog soka
- 8 tortilja
- 200 g polutvrdog sira

Na zagrijano ulje stavite meso, pospite Vegetom Natur za meksička jela, dodajte 250 g rajčica narezanih na kockice i pržite 15 do 20 minuta dok meso ne dobije lijepu smeđu boju i sva tekućina ne ispari. Potom dodajte ocijeđen i ispran grah i još kratko pecite.

Avokado ogulite, maknite košticu i narežite na ploške zgnječite vilicom i pokapajte limunovim sokom. Ostatak rajčice narežite na kockice i umiješajte u pastu od avokada.

Tortilje ugrijte na suhoj tavi, posipajte naribanim sirom i pustite da se sir rastopi. Na to stavite pripremljeno meso i na kraju avokado s rajčicom pa preklopite tortilje.

Poslužite odmah.

Savjet: Avokado mora biti mekan da ga možete pretvoriti u pastu



ZAPEČENI ŠPAGETI U UMAKU S MESNIM OKRUGLICAMA



35
min

4-6
osoba

srednje složeno

Za okruglice:

400 g mljevene junetine

1 jaje

1 žumanjak

2 žličice Vegete Natur za talijanska jela

50 - 100 g krušnih mrvica Podravka

ulje za prženje

500 g špageta Zlatno polje

prstohvat soli

350 ml Passate Podravka

desetak zelenih maslina punjenih pastom od paprike Podravka

250 g mozzarelle

50 g maslaca

1 žličica Vegete Natur za talijanska jela

Meso, jaje, žumanjak i Vegetu Natur za talijanska jela dobro izmiješajte i oblikujte okruglice. Svaku pripremljenu okruglicu uvaljajte u krušne mrvice.

Okruglice pecite u vrućem ulju do zlatnožute boje. Pečene ih izvadite na kuhinjski papir da upiju suvišnu masnoću.

Špagete skuhajte u blago posoljenoj vodi i prelijte pasiranom rajčicom, dodajte pečene okruglice, prerezane masline, naribanu mozzarellu i pospite Vegetom Natur za talijanska jela.

Pripremljene špagete premjestite u vatrostalnu posudu, prelijte rastopljenim maslacem i oko 10 minuta pecite u pećnici, prethodno zagrijanoj na 200 °C.

Savjet: Špagete Zlatno polje možete zamijeniti integralnim.



SVINJSKI KOTLETI S PIREOM OD BUNDEVE



Vegeta Natur za svinjetinu (30 g)

Uputa - za 1 kg mesa:

1. Meso posipajte sadržajem vrećice. Po želji ga nauljite.
2. Ostavite da odstoji oko 30 minuta.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili na roštilju.



1 kg svinjskih kotleta

1 vrećica Vegete Natur za svinjetinu

6 žlica ulja

Pire od bundeve:

600 g bundeve

2 češnja češnjaka

1 žlica maslinovog ulja

Kotlete operite, osušite i natrljajte ih Vegetom Natur za svinjetinu. Na zagrijanom ulju pecite meso s objiju strana do lijepe zlatnosmeđe boje.

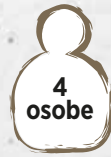
Bundevu ogulite, operite i narežite na kockice. Stavite je kuhati na paru zajedno s očišćenim češnjakom. Kad bundeva postane mekana, zgnječite je u pire zajedno s češnjakom. Na kraju umiješajte žlicu maslinovog ulja.

Savjet: Bundevu 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





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 maslinovog ulja

200 g luka

100 ml vrhnja za kuhanje

400 g širokih rezanaca s jajima Zlato polje

4 žlice naribanog sira (parmezan, Grana Padano)

Vegeta Maestro čili sa soli



Svinjski file očistite od kože i suvišne masnoće. Potom ga narežite na deblje odreske i pospite Vegetom Natur za svinjetinu. Pomiješajte narančin sok i vino te prelijte preko mesa. Pustite da se marinira 30 minuta.

Tjesteninu skuhajte u posoljenoj vodi.

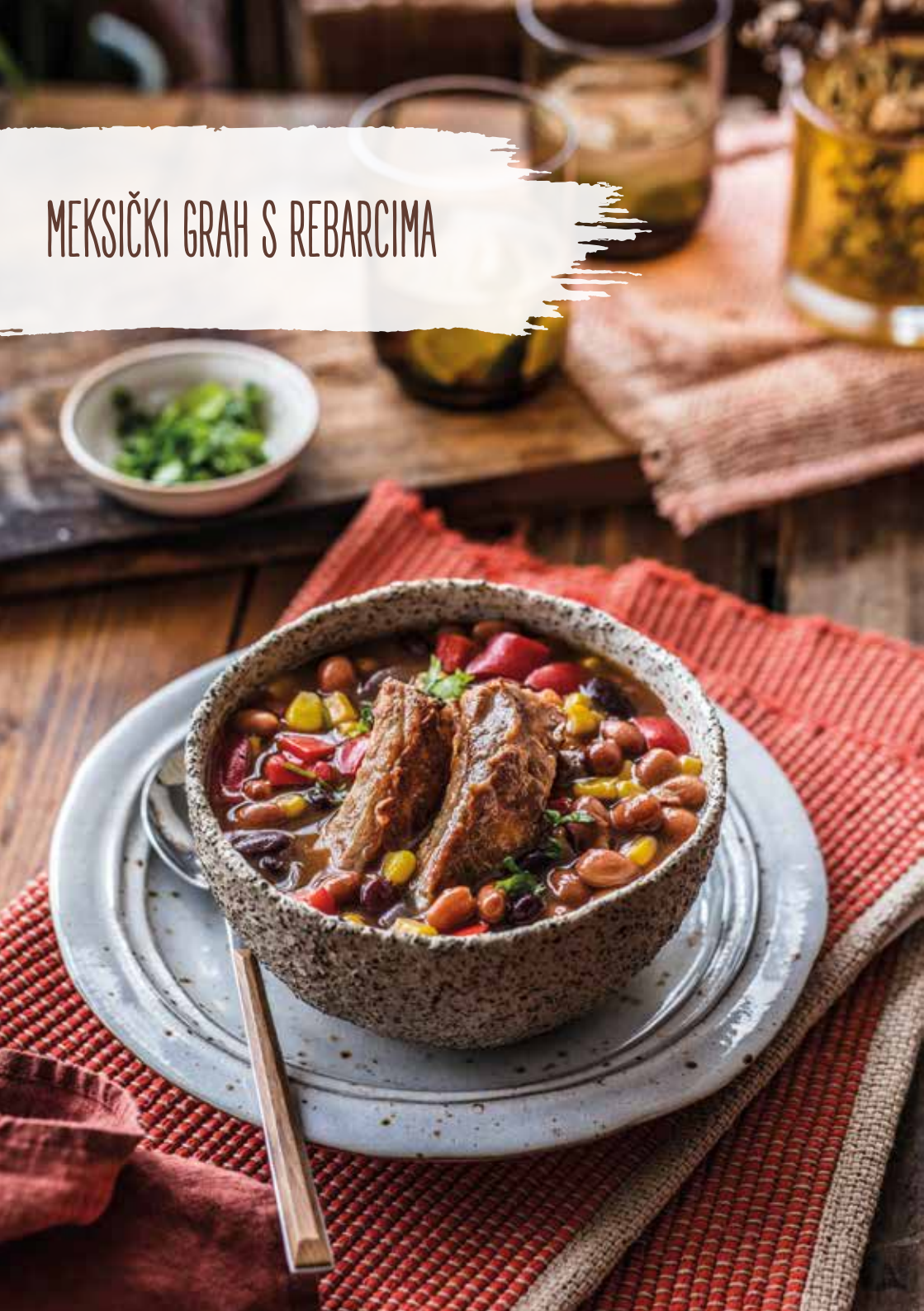
U široj tavi zagrijte maslac i maslinovo ulje te na njega stavite luk narezan na ploške. Pržite dok luk ne postane staklast pa dodajte meso s marinadom. Sve zajedno pržite uz miješanje. Kad je meso gotovo, dolijte vrhnje i nastavite pirjati nekoliko minuta.

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

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



MEKSIČKI GRAH S REBARCIMA



45
min

4
osobe

jednostavno

800 g svinjskih rebaraca

2 žlice Vegete Natur za meksička jela (15 g)

50 ml bijelog vina

3 žlice ulja

100 g luka

1 crvena paprika

460 g konzerviranog smeđeg graha Podravka

60 g konzerviranog kukuruza šećerca Podravka

1 žličica Gussnela Dolcela

svježi korijandar za posluživanje

Rebarca narezana na manje komade pospite Vegetom Natur za meksička jela, ulijte vino i 2 žlice ulja. Promiješajte i ostavite marinirati 30 minuta.

U široj posudi zagrijte žlicu ulja, pa na njega stavite meso iz marinade. Popecite ga sa svih strana, dodajte sitno narezani luk, a zatim na kockice narezanu papriku.

Kratko popecite, a zatim ulijte vode toliko da pokrijete sadržaj. Kuhajte poklopljeno, na laganoj vatri, da meso omekša. Dodajte ocijeđeni grah i kukuruz šećerac.

Gussnel razmutite u malo vode i umiješajte u jelo da se zgusne.

Poslužite rebarca s grahom i popečene tortilje ili palentu narezanu na kocke.

Savjet: Ako volite pikantnija jela, dodajte još vegete Natur za meksička jela po želji.



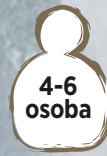
AZIJSKA REBARCA



Vegeta Natur za azijska jela (30 g)

Doziranje: Sadržaj vrećice (30 g) dovoljan je za 800 g mesa, a ostale sastojke (poriluk, mrkva, paprika i sl.) dodajte po želji.

Sastojci: morska sol, kurkuma, slatka paprika, sušeni luk, piskavica, kumin, đumbir, korijandar, kajenski papar



1,5 kg mladih svinjskih rebaraca
(narezanih na manje komade)
2 žlice ulja

4 mlada luka

150 g Passate Podravka

1 žlica sojinog umaka

30 g Vegete Natur za azijska jela

1 žlica smeđeg šećera



Narezana rebarca stavite u tankom sloju na lim za pečenje i poskropite uljem. Pecite u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 15 minuta.

Za to vrijeme zeleni dio mladog luka narežite ukoso na ploške, a bijeli dio nasjeckajte.

U posudi pomiješajte bijeli dio luka, pasiranu rajčicu, sojin umak, Vegetu za azijska jela i šećer. Dodajte 120 ml vode i zagrijte dok ne zakipi. Prelijte po rebarcima, promiješajte da se oblože i nastavite peći još 15 minuta.

Pečena rebarca stavite na tanjur za posluživanje, pospite zelenim dijelom mladog luka i poslužite topla s miješanom salatoma.



Savjet: Zamolite svog mesara da vam rebra u komadu nasíječe na tri dijela, a zatim ih još narežite po dva zajedno.

PO RECEPTU MAJKE PRIRODE

slobodnokuhaj



NATUR



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