



Kuhanje **BEZ**
SJECKANJA I NEREDA

— **KULINARSKI AS IZ RUKAVA** —

KNJIŽICA RECEPATA

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, paprike ili povrtnu te uživajte u brzem, jednostavnijem i bezbrižnijem kuhanju. U svakoj 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 PAPRIKA BLAGA

6.	Mediterranska piletina u kremastom umaku	16
7.	Tjestenina u umaku od paprike	18
8.	Humus s paprikom	20
9.	Kremasta juha od rajčice i paprike	22
10.	Cvjetača u Romesco umaku	24

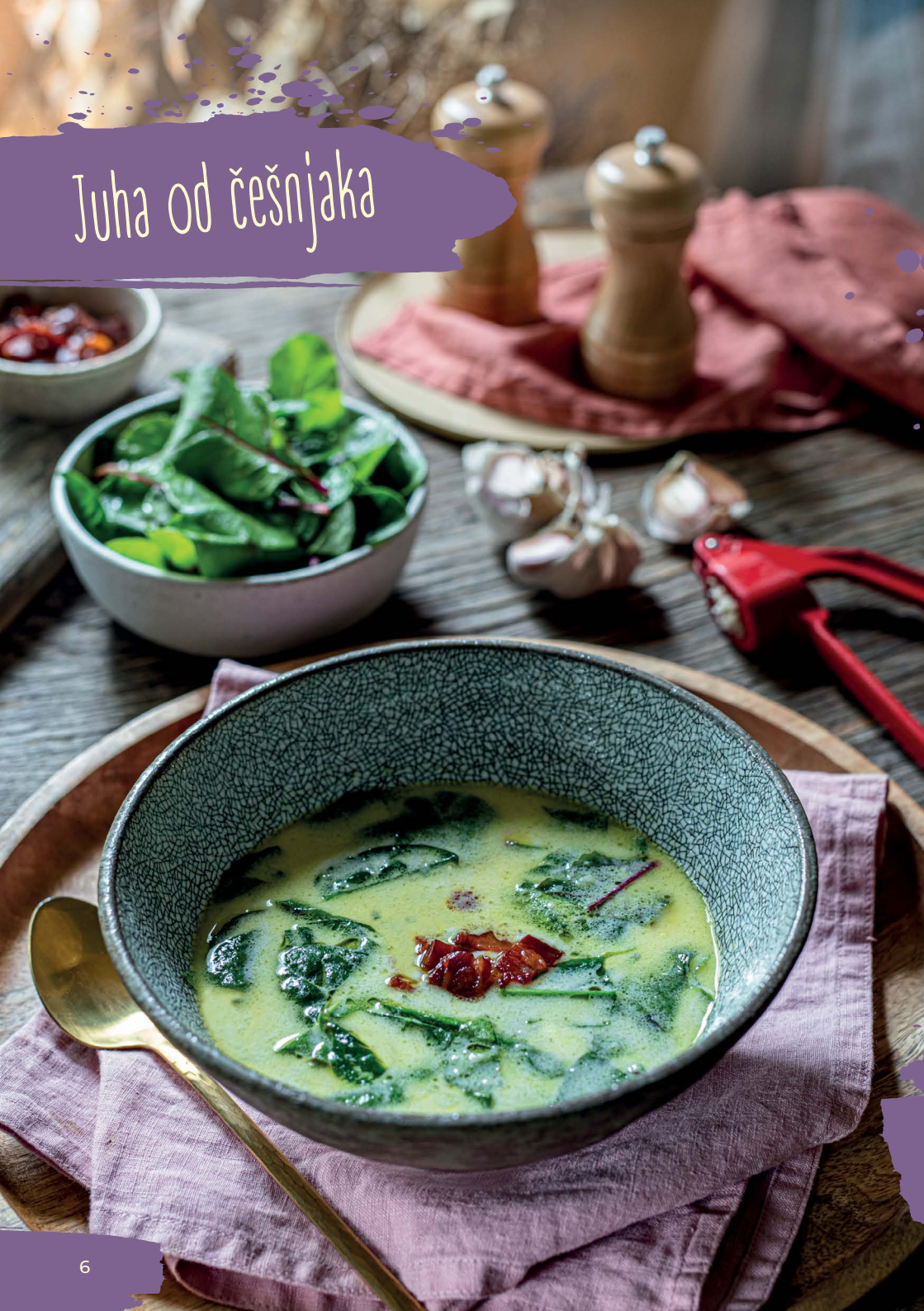
PASTA LUK

11.	Varivo od muškatne 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



4 OSOBE



25 MINUTA

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

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



4 OSOBE



30 MINUTA

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

PRIPREMA

Skuhajte 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.

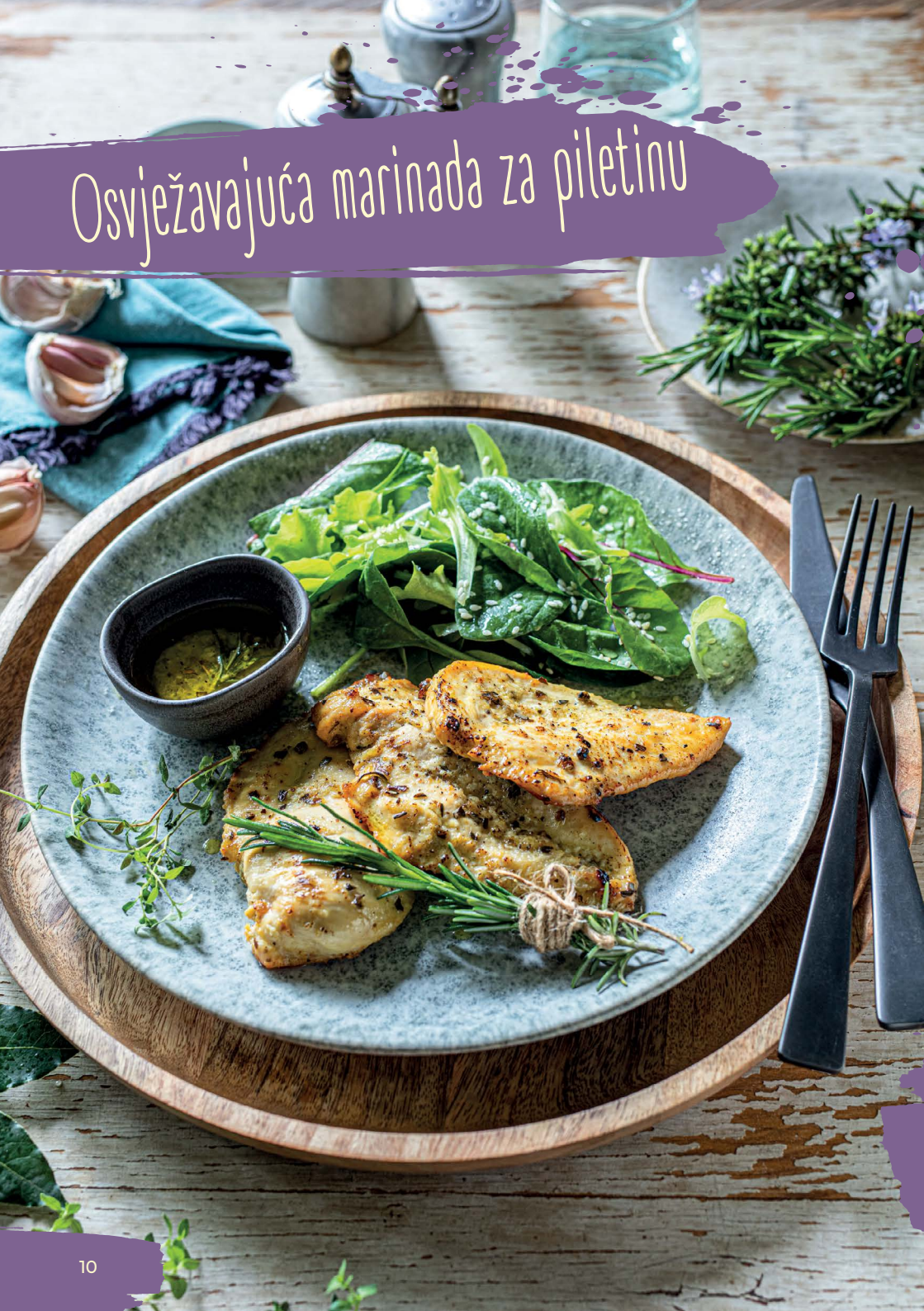
Umiješajte parmezan, začinite po želji i poslužite.

SAVJET

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



Osvježavajuća marinada za piletinu



6 OSOBA



35 MINUTA

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

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, obvezno otresite višak marinade kako se piletina ne bi lijepila.



Zapečeni kruh sa sirom i češnjakom



4 OSOBE



20 MINUTA

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

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



4 OSOBE



20 MINUTA

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

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.



Mediteranska piletina u kremastom umaku



SASTOJCI

½ žličice soli

¼ žličice Vegeta Maestro Crnog papra

¼ žličice Vegeta Maestro Origana

2 žlice ulja

2 žlice Vegeta Natur Paste paprika

½ žličice Vegeta Maestro Bosiljka

½ žličice Vegeta Maestro Majčine dušice

2 češnja češnjaka

200 ml vrhnja za kuhanje

4 - 6 otkoštenih pilećih zabataka
(ili pileća filea)



4 OSOBE



25 MINUTA

PRIPREMA

Piletinu posolite i pospite svježe mljevenim crnim paprom i origanom. U većoj tavi zagrijte ulje pa popecite piletinu (6 – 8 minuta) sa svake strane dok ne bude pečena i lagano porumeni.

Piletinu izvadite na tanjur i poklopite da ostane topla. U istu tavu dodajte pastu paprika, bosiljak, majčinu dušicu, sitno nasjeckani češnjak i vrhnje.

Zagrijte do vrenja pa pirajte na laganoj vatri dok smjesa ne postane gusta i kremasta.

U tavu vratite piletinu i promiješajte da se prekrije umakom.

SAVJET

Ukoliko koristite pileći file možete ga narezati na medaljone. Gotovo jelo pospite izmrvljenim feta sirom, svježim bosiljkom i poslužite.



Tjestenina u umaku od paprike



SASTOJCI

sol

350 g tjestenine rigatoni ili tortiglioni

40 g naribanog parmezana

Vegeta Maestro Crni papar mljeveni

½ žličice Vegeta Maestro Origana

3-4 žlice Vegeta Natur Paste paprika

4 češnja češnjaka

2 žlice ekstra djevičansko maslinova ulja

120 ml mlijeka



4 OSOBE



15 MINUTA

PRIPREMA

U vrelu posoljenu vodu stavite kuhati tjesteninu i skuhajte al dente. Sačuvajte 1 šalicu vode prije nego što je ocijedite.

Dok se tjestenina kuha, zagrijte maslinovo ulje u većoj tavi.

Dodajte protisnuti češnjak i promiješajte da zamiriše.

Zatim dodajte pastu paprike, mlijeko, origano, crni papar i posolite. Miješajte dok se malo ne zgusne.

Umaku dodajte ocijeđenu kuhanu tjesteninu, smanjite vatru i promiješajte da se sastojci sjedine kako bi tjestenina bila potpuno obložena umakom.

Umiješajte vodu od kuhanja, malo po malo, koliko je potrebno da tjestenina postane sjajna.

SAVJET

Jelo je brzo pripremljeno i najbolje ga je poslužiti odmah toplo.

Gotovo jelo pospite parmezanom i poslužite toplo.



Humus s paprikom



SASTOJCI

2 žlice Vegeta Natur Paste paprika

1-2 žličice tahini paste

3 žlice maslinova ulja

ocijeđen sok 1 limuna

1 češanj češnjaka

½ žličice kumina

½ žličice soli

oko 40 ml tekućine od slanutka (aquafabe)

240 g konzerviranog Podravka Slanutka



4 OSOBE



10 MINUTA

PRIPREMA

U blender stavite ocijeđen slanutak, pastu od paprike, maslinovo ulje, sok limuna, nasjeckan češnjak, zdrobljen kumin i sol.

Po potrebi dodajte tekućine od slanutka i sve usitnite u glatku pastu.

SAVJET

Sve možete usitniti i pomoću štapnog miksera te na kraju posipati poprženim sezamom. Poslužite s ploškama kruha, krekerom, narezanim štapićima korjenastog povrća.



Kremasta juha od rajčice i paprike



4 OSOBE



20 MINUTA

PRIPREMA

U posudu stavite zdrobljene Pelate zajedno s tekućinom, koncentrat rajčice, pastu paprika, češnjak, bosiljak, Vegetu, crni papar i šećer.

Zagrijte do vrenja i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta.

Prelijte u blender ili upotrijebite štapni mikser da usitnite sadržaj.

Juhu vratite na vatru, po potrebi dodajte vode da dobijete željenu gustoću i pustite da kuha 10 minuta.

Po potrebi posolite i na kraju dodajte slatko vrhnje.

SAVJET

Paprika rajčici daje poseban okus i čini ovu juhu drugačijom. Juhu poslužite odmah toplu.

SASTOJCI

1-2 žlice Podravka Koncentrata rajčice

1 Podravka Pelat 800 g

100 ml slatkog vrhnja

1 žlica šećera (po potrebi)

½ žličice Vegeta Maestro Crnog papra mljevenog

1 žličica Vegeta Maestro Bosiljka

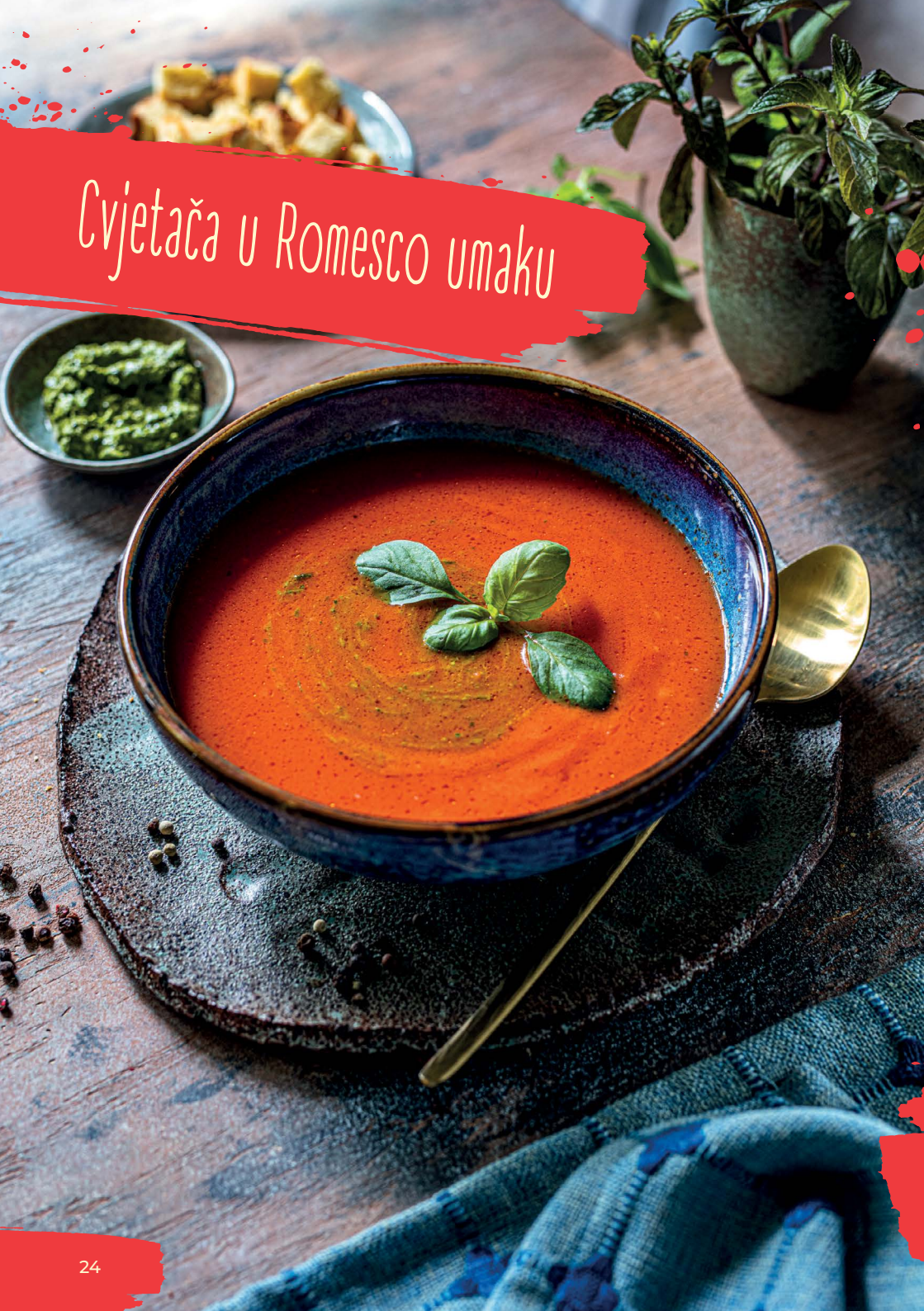
½ žličice Vegeta Maestro Češnjaka

2 žlice Vegeta Natur Paste paprika

1 žličica Vegete



Cvjetača u Romesco umaku



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



2 OSOBE



60 MINUTA

PRIPREMA

Za Romesco umak, zagrijte žlicu maslinova ulja u tavi, dodajte luk narezan na tanke ploške i popecite 3-5 minuta, odnosno dok ne omekša. Dodajte šafran razmučen u 150 ml vode i pastu paprika pa kratko zagrijte. Zatim sve stavite u multipraktik, dodajte kruh, bademe, limunov sok, zdrobljeni kumin, origano i češnjak. Sve usitnite u grubu pastu. Zagrijte pećnicu na 200°C. Cvjetaču narežite na odreske debljine 2-3 cm. Zagrijte tavu na jakoj vatri. Odreske cvjetače natrljajte 1 žlicom ulja i popecite u tavi, 2 minute sa svake strane. Cvjetaču stavite u lim za pečenje i pecite u zagrijanoj pećnici 20 minuta dok ne omekša. U tavi zagrijte 1 žlicu ulja, razbijte jaja i ispecite „na oko“.

SAVJET

Prije posluživanja pospite popečenim bademima i nasjeckanim peršinom. Romesco umak rasporedite u tanjur, preko njega stavite odreske cvjetače i pečeno jaje i poslužite.



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 chilija
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 kokošjeg/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 soja umaka
1 – 2 žličice povrtna paste
2 češnja češnjaka, protisnuta
1 veća tikvica, narezana na komade
veličine zalogaja
1 brokula, narezana na cvjetice
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 ugasisite vatru nakon otprilike 1 – 2 minute.

SAVJET

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



Tjestenina Primavera



4 OSOBE



40 MINUTA

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

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 muškatake 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. Pecite 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 golice i poslužite.

SAVJET

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





DOBAR TEK!



POVRĆE ZA BRŽE
I JEDNOSTAVNIJE KUHANJE

LUK SPREMAN ZA KUHANJE
BEZ SUZA I SJECKANJA

ČEŠNJAK SPREMAN ZA KUHANJE
BEZ MIRISA I SJECKANJA

SLATKA PAPRIKA ZA JOŠ
PUNIJ I BOGATIJ OKUS