OKUSI TRADICIJE

SOCIJALNA KUHARICA

Hrvatski Crveni križ
u suradnji s kulinarskim studijem Majstor kuhar

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Majstor Kuhar d.o.o.
BRANKO OGNJENOVIĆ

Nakladnik:
Gradsko društvo Crvenog križa Županja
32270 Županja, Dr Franje Račkog 30b
Telefon: +395 31 831 607
Adresa e-pošte: info@crvenikrizzupanja.hr
Internetska adresa: www.crvenikrizzupanja.hr

Za nakladnika: Marija Dugalić, dipl.ing.

Autori:
Kulinarski studio Majstor kuhar
10230 Zaprešić, D. Švajcara 1

Branko Ognjenović, Sabina Jalšić, Dario Lide, Ana Zlodi

Fotografije jela: Acidofil
Fotografija naslovnice: Pixels free

Dizajn naslovnice i ilustracije:
Dubravko Kastrapeli, Hrvatski Crveni križ

Glavna urednica:
Anna-Maria Radić; Hrvatski Crveni križ

Lektura:
Editor.hr

Dizajn i grafička priprema i tisak:
Kerschoffset Zagreb d.o.o.

Županja, 2017.

ISBN: 978-953-59786-0-2

EUROPSKA UNIJA
FOND EUROPSKE POMOĆI ZA NAJPOTREBITIJE
MINISTARSTVO ZA DEMOGRAFIJU, OBITELJ, MLADE I SOCIJALNU POLITIKU
„HUMANITARNI PAKET ZA SLAVONIJU 2"
GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA ŽUPANJA

Projekt se provodi uz potporu Fonda europske pomoći za najpotrebitije i Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku. Sadržaj ove kuharice isključiva je odgovornost autora i Gradskog društva Crvenoga križa Županja.

© Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne smije se kopirati, tiskati, prezentirati ili prenositi elektroničkim ili mehaničkim putem, preslikavanjem, snimanjem ili na bilo koji drugi način bez prethodne dozvole autora.

OKUSI TRADICIJE

socijalna kuharica

Hrvatski Crveni Križ
u suradnji s kulinarskim studijem
Majstor kuhar

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Majstor Kuhar d.o.o. BRANKO OGNJENOVIĆ

Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Županja
Županja, 2017.

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

PREDGOVOR HRVATSKOG CRVENOGA KRIŽA

Ova kuharica nastala je kao dio projekta „Humanitarni paket za Slavoniju 2“ koji provodi Gradsko društvo Crvenog križa Županja od 30. rujna 2016. do 29. rujna 2017. godine i financiran je iz Fonda europske pomoći za najpotrebitije (FEAD).

Namijenjena je u prvom redu našim najpotrebitijim sugrađanima ograničenih kućnih budžeta, ali i svima drugima koji žele jesti dobro i relativno jeftino oslanjajući se na pomalo zaboravljenu tradicionalnu hrvatsku kuhinju. Malo novca ne mora značiti i lošu prehranu.

Kuharica je izrađena u suradnji s timom kulinarskog studija Majstor kuhar s idejom da ponudimo recepte za pripremu ukusnih i nutritivno vrijednih jela u uvjetima ograničenoga kućnog budžeta i namirnica. Recepti su praćeni savjetima i informacijama za naše najpotrebitije sugrađane kako učinkovito koristiti raspoložive namirnice i složiti tjedni jelovnik po tom načelu. Stoga naša kuharica nosi pridjev socijalna, ali to je samo jedna strana priče.

S druge pak strane ova kuharica donosi recepte tradicionalne narodne kuhinje različitih krajeva Hrvatske iz pera kuharskih majstora koji su naša tradicionalna jela osuvremenili i ponudili na nov način. U njoj su jela na kojima su odrasle mnoge generacije, a danas se rijetko nalaze na kućnim jelovnicima ili u restoranskoj ponudi, a dio toga je i zaboravljen ili se kuha samo na malim lokaliziranim područjima i to obično

prigodničarski. U ovoj knjizi dominiraju recepti iz središnje Hrvatske i Slavonije, međutim mogu se pronaći i jela koja pripadaju dalmatinskoj i istarskoj kuharskoj tradiciji.

Zašto smo posegnuli u tradicionalnu hrvatsku gastronomiju? Upravo zato jer ona nudi odgovor na pitanje kako jesti dobro, zdravo i štedljivo. Većina naših obitelji od davnine je raspolagala skromnim proračunom za hranu, ali maštovitost i poduzetnost domaćica (i domaćina) činila je to da se ograničenim sredstvima u kuhinji postižu zadivljujući rezultati. Tako su nastala mnoga tradicionalna jela i slastice. Današnja poduzetna obiteljska gospodarstva i restorani uključuju ih u gastronomsku turističku ponudu i postižu uspjeh na zahtjevnom tržištu.

Ova je knjiga zbirka recepata po kojima su kuhale naše bake i djedovi. Sastojci recepata, odnosno namirnice koje se u njoj mogu pronaći jednostavne su i lako dostupne, međusobno kombinirane i pripremljene na način koji jamči slastan okus i puno domaćih mirisa kuhanog obroka. Tradicionalna jela nastala su u domaćim kuhinjama, na udaljenim imanjima, u okolnostima koje je današnjim naraštajima teško i zamisliti. Do dućana se nije moglo i nije išlo svaki dan. Obiteljski su se obroci spravljali od osnovnih, trajno dostupnih namirnica koje su se zatekle u kući. Domišljatost, vještina i maštovitost kuharice ili kuhara bili su osnovni mehanizam za stvaranje svakodnevnoga jelovnika.

Namirnice svakodnevno dostupne u trgovačkim centrima često su smanjene hranjive vrijednosti, tretirane kemijskim sredstvima za povećanje trajnosti, a raspoloživo je gotovo sve od lokalnih do međunarodnih namirnica. Ovdje predložena jela odmiču nas od polupripremljenih jela i namirnica koje su preplavile trgovačke centre i/ili brze i jeftine fast food prehrane jer brzo i jeftino na kvalitetan i zdrav način podiže kvalitetu naše prehrane. Danas se sve više zahtjevnih potrošača okreće tradiciji u cjelokupnom procesu proizvodnje hrane: od polja do stola.

Ova socijalna kuharica nije prva koju izdajemo. Još za vrijeme Prvoga svjetskog rata Hrvatski Crveni križ izdao je kuharicu namijenjenu kuhanju i snalaženju u vremenu ratne oskudice. Slijedom našega dugogodišnjeg iskustva i tradicije složeni su paketi prehrambenih namirnica koji kroz projekt FEAD dijelimo našim najsiromašnijim sugrađanima. Osnovna ideja ove kuharice jest objedinjavanje recepata koji omogućuju to da se uz osnovne namirnice iz paketa koje su trajnijeg karaktera i temelj su svakodnevne prehrane te uz nabavu dodatnih svježih namirnica s ograničenim budžetom, priprave jednostavni i ukusni kuhani obroci koji će zadovoljiti dnevne potrebe obitelji, ali i zahtjevne ukuse sladokusaca.

Nadamo se da će oni koji ova jela iskušaju iz potrebe, kao i oni koji ih iskušaju iz gastronomskih poriva doživjeti užitak i zadovoljstvo.

Vaš Hrvatski Crveni križ

O FEAD-OVU PROJEKTU „HUMANITARNI PAKET ZA SLAVONIJU 2"

Projekt „Humanitarni paket za Slavoniju 2" odobren je od strane Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku te je financiran iz Fonda europske pomoći za najpotrebitije (FEAD). Provodi ga Gradsko društvo Crvenog križa Županja u partnerstvu s Hrvatskim Crvenim križem i 10 gradskih i općinskih društava Crvenoga križa od 30. rujna 2016. do 29. rujna 2017. godine na područjima Brodsko-posavske, Sisačko-moslavačke i Vukovarsko-srijemske županije.

Glavne aktivnosti predviđene projektom su podjela 63.739 paketa hrane i 28.615 paketa higijenskih potrepština našim najpotrebitijim sugrađanima. Osnovni paket hrane sadrži osnovne namirnice za jednu osobu i dijeli se odraslima i starijim maloljetnicima, dok su za djecu ovisno o uzrastu namijenjene dvije vrste paketa s dodatnim namirnicama za dječju prehranu. Krajnji korisnici projekta su najsiromašniji naši sugrađani – njih oko 20.000, u prvom redu primatelji zajamčene minimalne naknade, stariji od 65 godina i obitelji s djecom s niskim prihodima.

Ova kuharica tiska se u nakladi od 14.000 primjeraka i bit će podijeljena korisnicima projekta. Socijalna kuharica će osim recepata, pružiti informaciju o najučinkovitijim načinima korištenja namirnica te osigurati uvid u pripremu jednostavnih, nutritivno vrijednih kuhanih obroka uz mali novčani iznos.

Osim spomenutog projekta koji se odnosi na posavski dio Slavonije i Banovinu, društva Crvenog križa provode još pet projekata podjele humanitarne pomoći u hrani i higijeni financiranih iz FEAD-a, a u razdoblju od rujna 2016. do listopada ili kraja 2017. godine. U podjeli hrane i higijene sudjeluju Hrvatski Crveni križ i 91 gradsko i općinsko društvo Crvenog križa čime je pokriveno čitavo područje Republike Hrvatske izuzev Primorja i dijela Istre. Kroz svih šest projekata podjelom hrane i materijalne pomoći obuhvaćeno je ukupno 79.000 naših najsiromašnijih sugrađana.

SADRŽAJ

PREDGOVOR HRVATSKOG CRVENOGA KRIŽA 5
O FEAD-ovu projektu „Humanitarni paket za Slavoniju 2“ 8
PREDGOVOR MAJSTORA KUHARA 14
UVOD U KUHARICU 16

JUHE

Bakina juha od rajčice s noklicama 24
Juha od grisa 26
Juha od krumpira i slanine 28
Juha od luka 30
Juha od zobenih pahuljica 32
Pileći ujušak s okruglicama od jetre 34
Štruklova juha 36
Zagorska juha 38
Prežgana juha 40

LAGANA JELA

Ćoravi gulaš 44
Domaći žličnjaci s jajima 46
Francuski krumpir 48
Gulaš od iznutrica s roladom od kruha 50
Ječam s piletinom i povrćem 52
Krem-špinat s jajem na oko i pire-krumpirom 54
Krpice sa zeljem 56
Zapečeni mlinci na hrvatski 58
Musaka od krumpira 60
Nabujak od riže i poriluka 62
Pašta-fažol 64
Rolada od kruha s jajima 66
Sataraš s jajima 68
Slatki kupus u rajčici 70
Svinjski gulaš s tijestom 72
Turopoljska pita 74
Valjušci sa sirom i slaninom 76
Varivo od kiseloga kupusa i graha 78
Varivo od poriluka i heljde 80

GLAVNA JELA

Kosani odrezak s krem-bundevom 84
Oslić alla bakalar 86
Pastrva pržena u kukuruznoj krupici sa slanim krumpirom 88
Pohani mesni odrezak s grah-salatom 90
Pohani picek s rizi-bizijem 92

Pržene srdele s krumpir-salatom 94
Složenac od povrća i mesa (kalja) 96
Srce u paprici 98
Pileći paprikaš s noklicama 100
Punjene tikvice u bijelom umaku s pire-krumpirom 102
Krvavice na palenti s prženim lukom 106
Svinjsko pečenje s povrćem 108
Zapečeni grah s kobasicom 110
Zapečene palačinke s piletinom 112
Krem-špinat s mesnom roladom i pire-krumpirom 115

DESERTI

Buhtle 120
Domaća zlevka sa sirom 122
Fritule 124
Gris-kolač sa sirupom od maline 126
Brze knedle sa šljivama i prženim mrvicama 128
Ljetni kolač s marelicama 130
Pečena jabuka s cimetom i umakom od vanilije 132
Rezanci s makom 134
Nabujak od kruha s pudingom od vanilije 136

PRIJEDLOG TJEDNOG JELOVNIKA 140
BILJEŠKE 141

PREDGOVOR MAJSTORA KUHARA

Zapis okusa

Svi smo barem jednom zastali kušajući neko jelo koje nas je svojim okusom vratilo u prošlost, povezalo s djetinjstvom, vratilo na neko posebno mjesto koje smo posjetili ili događaj kojemu smo prisustvovali.

To je jedno od onih jela koje odmah vraćaju u vrijeme kada smo bili sretni, jelo uz koje smo odrasli ili jelo koje nas ponovno vodi na ugodno mjesto naše prošlosti, koje svojim mirisom i okusom aktivira sreću i služi kao vremeplov.

Bilo da nam je u prošlosti to jelo kuhala majka, otac, baka, djed ili osoba koja smo upravo upoznali, a kroz okus je ostala zapamćena sve ove godine, sjećanje na tu osobu nikada ne blijedi i automatski se vrati kada kušate takvo jelo.

Svaka osoba koja je imala takav utjecaj ima moje zahvale jer upravo to su osobe koje me dan-danas inspiriraju, a sjećanja na njih jako me vesele.

Nadam se da je svatko imao barem jednu takvu inspirativnu osobu, koja je svojim trudom i ljubavlju prema spremanju hrane koja nas je pratila kroz odrastanje, na putovanju ili u prolazu nam urezala djelić svoje ljubavi u podsvijest.

Doživjeti sjećanje iz djetinjstva preko tanjura danas je iznimno teško, malo je takvih inspirativnih osoba. U ovom suvremenome životu rijetki su oni koji nas mogu bez ijedne izrečene riječi vratiti u vrijeme istinske sreće.

Sjećam se domaćih pomalo žilavih mlinaca koje je baka sama zamijesila, valjala i pekla, onako pomalo nostalgično odmah me vrati za stol u vrtu i lagani povjetarac koji bi povremeno popunio tišinu između neiscrpnih znatiželjnih pitanja: „A kako si ovo napravila, što sada jedemo?“ Druženje i nesebični odgovori kao da su u ove dane prisutni i nikada nisu bili zaboravljeni, dapače jako su aktualni.

Iskreno se nadam da ste imali ili još uvijek imate takvo iskustvo u životu.

Ako nažalost nemate, nadam se da će vam ova kuharica pomoći u stvaranju vlastitih sjećanja i zapisa okusa kojih ćete se uvijek rado prisjećati.

UVOD U KUHARICU

U ovoj knjizi recepata nalazimo tradicionalna jela koja su pripremale naše majke, bake i tete, očevi i djedovi, jela koja su – uz puno ljubavi i malo namirnica koje su imali i do kojih su mogli doći – privlačila svojom jednostavnošću i okusima.

Uz vraćanje tradicije i uvrštavanje predloženih jela u svakodnevnu dnevnu prehranu, svrha je ove kuharice olakšati planiranje ušteda i pripremu jela uz jednostavan vodič i savjete koji su ispisani ispod svakog recepta.

U suradnji s Gradskim društvom Crvenog križa Županja, koji u svojem djelovanju pomaže osobama slabijeg imovinskoga stanja, odlučili smo u zajedničkom projektu osmisliti kuharicu koja će korisnicima pomoći da se hrane što kvalitetnije i raznovrsnije s ograničenim dostupnim budžetom.

Gradsko društvo Crvenog križa Županja kroz svoj FEAD projekt „Humanitarni paket za Slavoniju 2" dijeli pakete hrane s osnovnim životnim namirnicama siromašnim osobama i osobama u riziku od siromaštva, kako bi im se olakšala teška svakodnevica u kojoj s mukom jedva zadovoljavaju osnovne potrebe svojih obitelji.

Paket hrane Gradskog društva Crvenoga križa Županja sadrži velik broj osnovnih namirnica koje koristimo u svakodnevnoj upotrebi poput soli, ulja, brašna, tjestenine, šećera… – namirnica koje zapravo kupujemo na tjednoj, dvotjednoj ili mjesečnoj bazi. Osim tih osnovnih namirnica paketi hrane sadrže i neke dodatne namirnice koje se mogu koristiti za pripravu recepata iz ove kuharice.

Popis osnovnih namirnica u paketu hrane Gradskog društva Crvenoga križa Županja koje se mogu rabiti za pripremu jela po receptima iz ove kuharice:

- biljno rafinirano ulje (suncokretovo/biljno)
- pšenično brašno
- šećer kristal
- sol kuhinjska jodirana
- riža dugo zrno
- tjestenina
- mlijeko 2,8%
- džem/marmelada
- krumpir
- grah suhi
- pahuljice kukuruzne
- mesna konzerva
- riblja konzerva – sardina ili druga riba u komadu
- gotova juha

Paket osnovnih prehrambenih namirnica utemeljen je na dugogodišnjem iskustvu i tradiciji Hrvatskog Crvenoga križa podjele humanitarnih paketa. On sadrži osnovne namirnice koje su temelj za obroke mnogih obitelji, odnosno ono što su nekadašnja domaćinstva uvijek imala u svojim smočnicama i što im je omogućavalo to da se prehrane bez dnevnog odlaska u trgovine hranom.

Recepti u ovoj kuharici pisani su oslanjajući se na te osnovne namirnice dostupne u paketu hrane Gradskog društva Crvenoga križa Županja, a koje inače trebamo imati u našim kuhinjama kao osnovu za kuhanje i uz korištenje svježih namirnica kao što su povrće, meso i slično koje nabavljamo za pojedine obroke u uvjetima ograničenog budžeta.

Recepti su napisani s budžetom koji ne prelazi 10 kuna po osobi za nabavu dodatnih i svježih namirnica, odnosno prijedloge jela za dvije osobe s ukupnim budžetom od 20 kuna za kupnju tih dodatnih namirnica, a uz korištenje osnovnih namirnica iz paketima hrane koje svaka kuhinja ima kao osnovu za kuhanje.

Recepti su napisani i prilagođeni osobama koje žele kuhati jednostavno i ekonomično te pratiti sezonu i sezonska jela. Iako su nam neke namirnice dostupne tijekom cijele godine, preporuka je kuhati s njima u sezoni.

Sve namirnice (osobito voće i povrće) kada je njihovo vrijeme zrenja daju najviše od okusa, nutritivnih svojstva i one u sezoni dostižu svoj vrhunac, a cjenovno su najdostupnije.

U knjizi ćete uza same recepte pronaći korisne savjete o planiranju tjednog menija, savjete za uštedu te kako iskoristiti neke namirnice, a pritom uštedjeti na vremenu i kako ih najbolje iskoristiti sljedeći dan (bilo da je ostalo od prethodnog obroka ili ima više namirnica koje nisu utrošene).

Takvim pristupom želimo pomoći svima koji imaju skromne budžete ili jednostavno trebaju poticaj ili im treba ideja za kuhanje. Naravno uz to želimo potaknuti sve zainteresirane i one s manje znanja da sami, bez straha, naprave neko od predloženih jela.

Recepti u prijedlogu tjednog jelovnika, osim osnovnih namirnica iz paketa hrane i nabave svježih namirnica za pripremu jela, uključuju trošak nabave različitih dodataka jelima – od maslinova ulja do začina. Uz tjedno i mjesečno planiranje kućnog budžeta unutar predloženog troška od 10 kuna za jednu osobu, odnosno 20 kuna za dvije osobe, ostaje prostora za nabavu tih različitih dodataka jelima koji se često koriste i u jednoj kuhinji mogu trajati duže vrijeme.

To su namirnice koje su dodatak osnovnim namirnicama i koriste se u raznim receptima tijekom razdoblja od najmanje mjesec dana, a neke od njih i duže, kao što su primjerice:

- maslinovo ulje
- maslac
- senf
- ajvar
- kečap
- koncentrat rajčice
- začinsko bilje (svježe ili sušeno, bosiljak, ružmarin, timijan, origano, vlasac itd.)
- aceto balsamico
- vinski/jabučni/alkoholni ocat po izboru za salate i umake
- začini poput mljevene crvene paprike, papra, cimeta, lovora, muškatnog oraščića, chilija.

Dobrim planiranjem budžeta i pokojom uštedom na jednostavnijim receptima u mjesec dana moći ćete napraviti popis tih dodatnih namirnica za pripremanje jela predloženih u ovoj kuharici.

Na taj način moći ćete pomalo kupovati i ostale predložene navedene dodatne namirnice koje ćete rabiti tijekom dužega vremenskog razdoblja, ovisno o vrsti proizvoda, tj. namirnice.

Iako se jako često koristi sušeno začinsko bilje, najbolje je koristiti svježe koje možete vrlo lako i sami uzgojiti. Ako vam ostane svježega začinskog bilja, njegovu svježinu djelomično možete sačuvati u zamrzivaču te ga rabiti po potrebi.

Začine kojima želite dodatno obogatiti okus, a da se stope s jelom, dodajte pri početku kuhanja. Ako želite da neki začin prevladava u okusu jela, onda ga svakako dodajte na kraju.

Jake začine poput papra, chilija, timijana i aromatične svježe začine poput peršina i bosiljka, najbolje je dodati na kraju kuhanja prije same konzumacije kako biste dobili najviše od arome, a i bit će potrebna manja količina.

Za lakše korištenje kuharice svi su recepti označeni po vremenu koje treba odvojiti za pripremu jela i težini kao jednostavni ili složeni recepti. Ovisno o vašemu predznanju i vještinama u kuhinji, pojedina jela bit će vam, jednostavnija za pripremu nego što su označena. Određena jela označili smo složenima zbog više radnji u njihovoj pripremi ili zbog složenije pripreme pojedinih namirnica (primjerice čišćenje ribe i sl.). Svakako neka vas ne obeshrabri oznaka, pratite recepturu i budite sigurni da ćete nakon više pokušaja jelo smatrati jednostavnim za pripremu.

Također, ispod svakog recepta navedena je nutritivna vrijednost gotovog jela za dvije osobe, odnosno dva obroka.

Svaki recept sadrži savjete o zamjeni pojedinih namirnica u osnovnom receptu ili dodavanju drugih namirnica ili mogućoj manjoj prilagodbi recepta za pripremu sličnog jela. Ovi savjeti daju vam ideje za pripremu novih jela koja su varijacija na temu te otvaraju vrata za vaše vlastite kulinarske pokušaje.

Za lakše planiranje budžeta dostupan je prijedlog jednoga tjednog jelovnika.

JUHE

BAKINA JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA

Za dvije osobe

rajčica (pire)	1 tuba (50 g)
rajčica nasjeckana (pelat)	100 g
ulje	1 žlica
brašno oštro	50 g
jaje	1 kom.
peršinov list	malo
šećer kristal	malo
sol, papar	po želji

Zagrijemo ulje i dodamo pola brašna. Kad se brašno zapjeni dodamo pire od rajčice, malo ispržimo te zalijemo nasjeckanom rajčicom i vodom.

Začinimo s malo soli i papra te ostavimo neka lagano zakuha.

Za to vrijeme napravimo noklice: u jaje umutimo brašno po potrebi, ovisno o veličini jajeta, dodamo malo soli. U kipuću juhu dodajemo noklice, tako da svaki put prije nego što zagrabimo smjesu umočimo žlicu u juhu.

Ostavimo nekoliko minuta neka prokuha, dodamo malo šećera i poslužimo vruće s malo svježe sjeckanog peršina.

Broj kalorija:
749 kcal
(3136 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Savjet:

Umjesto pelata možete koristiti pasiranu rajčicu.

U noklice možete pomiješati i kockice sira ili ih zamijeniti kuhanom bijelom rižom.

JUHA OD GRISA

Za dvije osobe

gris	3 jušne žlice
margarin	50 g
crveni luk	1 manja glavica
sol	po želji
papar	po želji
sjeckani peršin	1 vezica
voda	1 l

Na margarinu pirjamo sitno sjeckan luk dok ne porumeni, dodamo gris i podlijemo sa 7 dl vode uz neprestano miješanje.

Juhu začinimo solju i paprom. Nastavimo kuhati 20 – 25 min na laganoj vatri uz povremeno miješanje. Ako želimo rjeđu juhu, dodamo vode.

Kada je juha kuhana posipamo je sitno sjeckanim svježim ili sušenim peršinovim listom po želji.

Broj kalorija:
801 kcal
(3354 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Savjet:

Na tavi prepržite stari kruh narezan na kockice i poslužite uz juhu.

JUHA OD KRUMPIRA I SLANINE

Za dvije osobe

luk crveni	jedna glavica
slanina	4 kriške
krumpir	150 g
peršinov list	1 vezica
maslac	20 g
vrhnje za kuhanje	0,2 l
brašno oštro	20 g
vruća voda	0,5 l
crvena paprika	1 žličica
sol i papar	po želji

Na maslacu pržimo sitno sjeckan luk dok ne porumeni, potom posipamo brašnom i crvenom paprikom, dodamo krumpir na kockice, kratko popržimo pa zalijemo vodom.

Juhu začinimo solju i paprom. Kad krumpir omekša dodamo vrhnje za kuhanje, kratko prokuhamo te štapnim mikserom napravimo kremastu juhu.

Kriške slanine prepržimo na tavi s obiju strana dok ne postane hrskava. Hrskavu slaninu izvadimo na papirnati ubrus ili salvetu da se ohladi, a papir odstrani višak masnoće.

Na juhu stavimo kriške hrskave slanine.

Broj kalorija:
1268 kcal
(5309 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

25 min.

Savjet:

Želite li bolji okus, pri pirjanju luka dodajte lovorov list.

Ako pak želite da vam juha bude samostalno jelo, u nju narežite kuhane kobasice na kockice.

JUHA OD LUKA

Za dvije osobe

luk crveni	400 g
maslac	50 g
brašno oštro	10 g
voda	7 dl
sir ementaler	100 g
sol i papar	
nekoliko kriški kruha	

Broj kalorija:
1080 kcal
(4522 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

60 min.

Luk ogulimo i prerežemo na pola pa polovice režemo na tanke kriške. Zagrijemo maslac u loncu dok se ne rastopi. Dodamo luk i pržimo na laganoj vatri barem pola sata često miješajući.

Ako vam je vatra prejaka luk može zagoriti, stoga ga podlijte s malo vode i pirjajte. Luk treba postati skroz smeđe boje. Tu je tajna uspješne juhe. Tada nema potrebe dodavati temeljac ili druge začine.

Dodamo brašno i pomiješamo pa podlijemo s 1,5 l kipuće vode. Začinimo solju i paprom. Kuhamo 30 minuta bez poklopca.

Savjet:

Umjesto ementalera možete rabiti bilo koji polutvrdi sir.

Želite li pojačati okus juhe, pretkraj stavite svježe tucan papar i nekoliko kapi vinjaka.

Dok se juha kuha naribamo sir, a kruh narežemo na kriške i prepečemo ga u tavi ili u tosteru s obiju strana.

Naribani sir stavimo na prepečeni kruh te ga gratiniramo (zapečemo) u zagrijanoj pećnici sve dok se ne zapeče, tj. dok se ne rastopi.

Juhu rasporedimo u 2 zdjelice i dodamo gratinirani kruh.

JUHA OD ZOBENIH PAHULJICA

Za dvije osobe

luk	1 kom.
zobene pahuljice	10 žlica
maslinovo ulje	1 žlica, oko 0,02 l
sol, papar	po potrebi
čili-papričica	po želji
peršin	1 vezica
voda	7 dl

Luk očistimo i nasjeckamo nasitno.

U posudu stavimo ulje i lagano ga zagrijemo (pazimo samo da posuda ne bude prevruća, tj. da nam ulje ne pregori).

Dodamo zobene pahuljice, malo promiješamo pa zalijemo vodom.

Kada zakuha, kuhamo još tri do pet minuta, začinimo te na kraju obilno posipamo sitno sjeckanim peršinom.

Broj kalorija:
650 kcal
(2721 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

15 min.

Savjet:

Ovo jelo je vrlo ukusno, hranljivo i pristupačno za ljude koji ne smiju jesti druge žitarice osim zobi, ali i svima ostalima se preporučuje jer je vrlo zdravo te liječi želudac i crijeva.

Zdravo je dodati nekoliko kockica prokuhane cikle ili kockice mrkve i celera.

PILEĆI UJUŠAK S OKRUGLICAMA OD JETRE

Za dvije osobe

pileći hrbat	2 kom.
mrkva	1 kom.
luk crveni	1 glavica
peršinov korijen	1 kom.
celerov korijen	50 g
pileća jetra	2 kom.
krušne mrvice	40 g
jaje	1 kom.
ulje	2 žlice

Broj kalorija:
1080 kcal
(4522 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Meso narežemo na manje komade i dobro operemo u vodi kako bismo odstranili moguće koštice. Luk sitno nasjeckamo i lagano prepržimo na ulju.
Kad luk postane zlatnožute boje, dodajemo narezano meso. Malo ga prepržimo pa dodamo povrće i prepržimo. Dolijemo vodu da prekrije sve sastojke te pustimo da zakuha.
Dok se juha kuha, oberemo pjenu žlicom i nastavimo kuhati na laganoj vatri 30 minuta. Začinimo solju i paprom.
Za to vrijeme u posudu razbijemo jaje, dodamo sol, papar, sitno sjeckan peršin i kosanu pileću jetru. Sve dobro pomiješamo uz

Savjet:

Ako nemate vremena raditi okruglice, smjesu možete žličicom ukuhati u juhu kao žličnjake.
Umjesto pilećeg hrpta možete rabiti junetinu, teletinu ili neko drugo meso po izboru.
Opći savjet kod kuhanja je da se povrće dodaje po tvrdoći – od tvrđega prema mekšem. Redoslijed u ovom jelu je sljedeći: najprije luk, potom zajedno mrkva te korijen peršina i celera.

dodatak krušnih mrvica. Rezultat bi trebala biti čvrsta homogena smjesa koju pustimo da odstoji nekoliko minuta.
Od dobivene smjese oblikujemo okruglice, lagano ih umiješamo u juhu i pustimo da prokuhaju. Gotovu juhu pospemo sjeckanim peršinom i serviramo.

ŠTRUKLOVA JUHA

Za dvije osobe

Tijesto:	brašno glatko	200 g
	mlaka voda	cca 80 ml
	sol	po želji
	biljno ulje	20 ml
	alkoholni ocat	1 ml
Nadjev:	svježi sir	200 g
	jaje	1 kom.
	sol	po želji
	papar	po želji
	kiselo vrhnje 25% m. m.	20 g
Juha:	luk crveni	1 glavica
	kiselo vrhnje 25% m. m.	100 g
	svinjska mast	1 žlica

Broj kalorija:
1850 kcal
(7746 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

U posudi pomiješamo sve sastojke za tijesto pa zamijesimo i dobro razradimo dok ne dobijemo žilavo elastično tijesto. Gotovo tijesto premažemo uljem i ostavimo na tanjuru da se „odmori“ na sobnoj temperaturi 30 minuta.

Za to vrijeme u posudi napravimo punjenje: sir, jaje, sol, papar i kiselo vrhnje promješamo i ostavimo sa strane.

Platneni stolnjak pobrašnimo oštrim brašnom te valjkom za tijesto i rukama razvučemo odmoreno tijesto što je tanje moguće. Deblje rubove odstranimo te na polovicu tijesta rasporedimo punjenje od sira.

Savjet:

Ako nemate svinjske masti , možete rabiti 2 žlice ulja.

Pri povezivanju kiselog vrhnja i brašna s juhom obvezno u posudu s vrhnjem stavite 1 šeflju vruće juhe u kojoj su se kuhali štrukli i promiješajte da se sve sjedini, tek tako temperirano vrhnje umiješajte u ostatak juhe. Time ćete izbjeći zgrušavanje vrhnja.

Stolnjakom zarolamo u savijutak. Rabeći rub tanjura, savijutak narežemo na male jastučiće. Na svinjskoj masti pržimo sitno sjeckan luk dok ne porumeni, zalijemo s 1 litrom vode i začinimo solju.

Kada voda zavri, ukuhamo štrukle. Kada štrukli isplivaju, sve zajedno povežemo kiselim vrhnjem koje smo pomiješali s dvjema žlicama brašna. Sve zajedno prokuhamo 5 minuta i poslužimo.

ZAGORSKA JUHA

Za dvije osobe

suho meso	50 g
kuhana šunka	20 g
gljive	50 g
luk	1 glavica
krumpir	100 g
mrkva	1 kom.
crvena paprika	1 žlica
brašno	1 žlica
kiselo vrhnje	4 žlice
peršin	2 grančice
ulje	5 žlica
sol i papar	po želji

Sitno sjeckan luk popržimo na 3 žlice zagrijanog ulja. Dodamo suho meso i šunku narezanu na kockice.

Potom dodamo mrkvu i gljive narezane na ploškice. Sve zajedno pirjamo desetak minuta, posipamo crvenom paprikom, prelijemo vrućom vodom te dodamo krumpir narezan na kockice. Kuhamo dok svi sastojci ne omekšaju.

Na preostalom ulju popržimo brašno i umiješamo zapršku u juhu. Kada juha provre, posolimo, popaprimo, skinemo s vatre i umiješamo vrhnje.

Prije posluživanja posipamo sjeckanim peršinom.

Broj kalorija:
1259 kcal
(5271 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Savjet:

Mogu se rabiti šumske gljive, kao i uzgojne.

Ako nemate svježe gljive, mogu se rabiti i suhe.

Ako rabite suhe gljive, obvezno ih prije stavljanja u juhu namočite u vrućoj vodi 10 minuta i dobro ocijedite.

PREŽGANA JUHA

Za dvije osobe

brašno oštro	5 žlica
češnjak	1 češanj
jaja	2 kom.
peršin	2 grančice
ulje	4 žlice
sol i papar	po želji

U prikladnoj posudi na ulju popržimo brašno. Kada se brašno zapjeni, odnosno dobije zlatnosmeđu boju, dodamo sitno sjeckan češnjak.

Sve zajedno zalijemo vodom te pjenjačom miješamo dok juha ne postane glatka, bez grudica.

Nastavimo kuhati 20 minuta dok se brašno ne skuha. Juhu začinimo solju i paprom. Kad je juha skoro gotova, ukuhamo jaja – jedno po jedno – te kratko prokuhamo.

Prije posluživanja posipamo sjeckanim peršinom.

Broj kalorija:
998 kcal
(4178 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Savjet:

Ova juha odlična je kod želučanih tegoba jer smiruje želudac, a izuzetno je hranjiva. Ako želite, možete je obogatiti mljevenom crvenom paprikom.

LAGANA JELA

ČORAVI GULAŠ

Za dvije osobe

krumpir	500 g
luk	2 glavice
češnjak	1 češanj
brašno oštro	1 žlica
ulje	2 žlice
crvena paprika	po želji
peršinov list	po želji
sol	po želji
papar	po želji

Krumpir ogulimo i narežemo na kocke. U prikladnoj posudi na ulju prepržimo sitno sjeckan luk i češnjak.

Kada luk „uvene“, dodamo brašno i crvenu papriku, kratko prepržimo te dodamo kockice krumpira. Sve zajedno podlijemo vodom ili temeljcem.

Začinimo solju i paprom te nastavimo kuhati na laganoj vatri 30 minuta. Varivo kuhamo dok krumpir ne omekša, ali ne smije se raspadati.

Gotovo varivo posipamo sjeckanim peršinom i poslužimo.

Savjet:

U varivo možete dodati kockice suhog mesa po izboru i lovorov list da biste oplemenili okus samog jela. Ćoravi gulaš može vam koristiti kao baza za razna variva, tako što u gotovi gulaš dodate povrće kao što je kelj, mahune i slično.

Također, u jelo možete dodati kockice svinjetine i junetine.

Broj kalorija:
833 kcal
(3488 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

40 min.

DOMAĆI ŽLIČNJACI S JAJIMA

Lagana jela

Za dvije osobe

brašno oštro	200 g
jaja	4 kom.
peršinov list	1 vezica
sol	po želji
papar	po želi
svinjska mast	2 žlice

U prikladnoj posudi, od brašna, soli i vode napravimo glatku, ali ne pretvrdu smjesu za žličnjake.

Dobivenu smjesu ostavimo 10 minuta da se „odmori". Za to vrijeme u prikladnu posudu stavimo vodu, posolimo je i pustimo neka zakuha. Žlicom oblikujemo žličnjake i ukuhamo ih u vodi.

Dok se žličnjaci kuhaju, na tavi rastopimo svinjsku mast. Na mast stavimo kuhane i ocijeđene žličnjake te sve prelijemo razmućenim jajima, kao za kajganu.

Začinimo solju i paprom te pečemo neprestano miješajući dok se jaja ne ispeku. Gotove žličnjake poslužimo sa sitno sjeckanim peršinom.

Broj kalorija:
1253 kcal
(5246 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Savjet:

Po želji možete dodati kockice kuhane šunke ili slanine kako biste obogatili jelo.

Na ovaj način možete pripremiti i njoke. Ovakva jela poslužite uza salatu po izboru.

FRANCUSKI KRUMPIR

Lagana jela

Za dvije osobe

krumpir	500 g
jaja	3 kom.
mlijeko	2 dl
kobasica	2 kom.
sol, papar	po potrebi
sir edamer	10 g
maslac za pleh	5 g

Krumpir operemo i skuhamo s korom u slanoj vodi. Tvrdo skuhamo dva jaja. Ako kobasica nije sušena, potrebno ju je prethodno skuhati. Kuhani krumpir ogulimo, a kuhana jaja oljuštimo te sve narežemo na deblje ploške.

Pleh namažemo maslacem, poredamo red krumpira, red kolutića kobasice, kuhanih jaja i red sira narezanog na ploške. Jelo završimo redom krumpira.

Svaki red začinimo solju i paprom. U posudi pomiješamo mlijeko i 1 jaje (rojal-smjesa).

Preko složenca prelijemo rojal koji smo začinili solju i paprom te sve zajedno stavimo 30 minuta u pećnicu zagrijanu na 200 stupnjeva da se zapeče.

Broj kalorija:
1329 kcal
(5564 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

40 min.

Savjet:

Uz ovo jelo dobro je poslužiti zelenu lisnatu salatu. Jednako tako, unutra možemo staviti ostatke špeka, pršuta ili čvaraka.

GULAŠ OD IZNUTRICA S ROLADOM OD KRUHA

Za dvije osobe

bubreg juneći	1 kom.
srce	1 kom.
jetra	50 g
luk crveni	2 glavice
češnjak	1 češanj
ulje	1 žlica
bijeli ocat	2 žlice
peršinov list	pola vezice
crvena paprika	1 žlica
sol, papar	po potrebi
kruh	400 g
jaja	1 kom.
brašno glatko	1 žlica

Broj kalorija:
1777 kcal
(7440 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

60 min.

Luk očistimo, češnjak sitno nasjeckamo (jednu glavicu luka odvojimo za iznutrice, a drugu za roladu od kruha). Bubreg i srce kratko prokuhamo u vodi u koju smo dodali ocat.

U tavu stavimo masnoću da se dobro zagrije, potom dodajemo luk i naglo pržimo do zlatnožute boje. Kad je luk gotov, u tavu stavljamo jetricu, bubreg i srce narezane na kockice.

Sve skupa naglo prepržimo, dodajemo češnjak, peršin i crvenu papriku. Sve zajedno podlijemo s malo vode i nastavimo pirjati na laganoj vatri dok iznutrice ne omekšaju uz povremeno miješanje.

Savjet:

Umjesto rolade od kruha možete poslužiti i kuhanu palentu ili tjesteninu.

Za to vrijeme stari kruh narežemo na kockice i stavimo u posudu. Kruh začinimo solju i paprom, dodamo prženi sjeckani luk i malo češnjaka.

Dodamo jaje i po potrebi mlijeka ako je kruh suh. U smjesu dodamo sjeckan peršin i dobro promiješamo. Kada dobijemo kompaktnu smjesu, zarolamo roladu u prozirnu foliju pa sve zajedno u aluminijsku foliju – da rolada zadrži oblik tijekom kuhanja.

Tako zapakiranu roladu kuhamo u vodi 30 minuta. Kada je rolada kuhana, vadimo je iz folija i režemo na ploške. Na tanjur posložimo ploškice rolade i dodamo gotovi gulaš od iznutrica.

JEČAM S PILETINOM I POVRĆEM

Za dvije osobe

pileći file	150 g
luk	1 glavice
peršin	1 vezica
maslac	1 žličica
rajčica	1 kom.
sol, papar	po potrebi
ječmena kaša	200 g

Broj kalorija:
1221 kcal
(5112 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

Ječmenu kašu stavimo u slanu vodu i kuhamo dopola, oko 15 minuta. Luk očistimo, sitno isjeckamo i na otopljenome maslacu naglo prepržimo.

Na to dodajemo mrkvu narezanu na kockice, začinimo i dalje zajedno pirjamo. Pileći file narežemo na kockice, začinimo solju, dodamo na povrće i lagano prepečemo.

Savjet:

Umjesto ječmene, možete uzeti heljdinu kašu ili proso.

Važno je paziti na pravilan tretman namirnica koje upotrebljavate.

Rajčicu narežemo na kockice pa dodajemo u posudu s povrćem i piletinom. Još malo prepržimo. Na to dodajemo ječmenu kašu koju smo ocijedili i sve zajedno još malo držimo na vatri.

Začinimo solju, paprom i sjeckanim peršinom. Ječmenu kašu prije serviranja ostavimo desetak minuta na miru da se sjedini i nabubri.

Sve zajedno serviramo na tanjur i poslužimo.

KREM-ŠPINAT S JAJEM NA OKO I PIRE-KRUMPIROM

Za dvije osobe

jaja	2 kom.
brašno oštro	2 žlice
špinatov list	500 g
sol, papar	po potrebi
češnjak	1 češanj
vrhnje za kuhanje	2 dl
maslac	30 g
krumpir	200 g
mlijeko	2 dl

Broj kalorija:
2745 kcal
(11493 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Špinat naglo prokuhamo pa ga izvadimo u hladnu vodu (da ostane lijep, zelen) i ostavimo da se dobro ocijedi.

Češnjak očistimo, nasjeckamo i lagano prepržimo na maslacu, dodamo brašno i podlijemo vrhnjem, začinimo solju, paprom pa dodamo špinat.

Savjet:

Uz krem-špinat i pire umjesto jaja možete poslužiti i kosani odrezak ili pečenu piletinu.

Koristite li smrznuti špinat za izradu krem-špinata, trebate smanjiti vrhnje jer on sadrži mnogo vode.

Sve skupa prokuhamo, tj. pustimo da se sjedini. Krumpir ogulimo i narežemo na kocke.

Kocke krumpira kuhamo u slanoj vodi. Kada je krumpir kuhan, ocijedimo ga i napravimo glatki pire uz dodatak maslaca i mlijeka.

Serviramo tako da špinat stavljamo na tanjur, uz njega pire-krumpir te na špinat stavimo pečeno jaje na oko.

KRPICE SA ZELJEM

Za dvije osobe

krpice	200 g
kupus	500 g
šećer	1 žlica
sol, papar	po potrebi
ulje	0,5 dl
voda	po potrebi

Broj kalorija:
781kcal
(3270 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

40 min.

Kupus očistimo, prepolovimo, izvadimo srce (onaj nejestivi dio iz sredine) i potom narežemo na kockice.

U poveću posudu za kuhanje stavimo ulje, dodamo žlicu šećera i grijemo dok šećer ne dobije žućkastu boju i sasvim se ne rastopi. Potom smanjimo temperaturu, ubacimo kupus i dobro promiješamo.

Neka vas ne plaši količina kupusa jer nakon pirjanja voda će ishlapjeti i ostat će manja količina. Uz povremeno miješanje kupus pirjamo oko sat vremena dok ne dobije smećkastu boju. Kad je gotov, posolimo i popaprimo.

Savjet:

Umjesto kupusa možete napraviti ćoravi gulaš te pomiješati s krpicama ili nekom drugom tjesteninom.

Krpice sa zeljem mogu biti odličan prilog uz pečenu svinjetinu.

U drugi lonac stavimo vodu i žičicu soli te pričekamo dok voda ne zakipi i ubacimo krpice. Dok se krpice kuhaju, povremeno ih je potrebno promiješati.

Kad su krpice kuhane dobro ih ocijedimo, ubacimo u posudu s kupusom i sve zajedno dobro izmiješamo. Tako pripremljene krpice serviramo na tanjur te posipamo krupno mljevenim paprom.

ZAPEČENI MLINCI NA HRVATSKI

Lagana jela

Za dvije osobe

mlinci	600 g
kravlji sir	400 g
slanina	200 g
luk	100 g
jaja	2 kom.
mlijeko	100 ml
krušne mrvice	50 g
svinjska mast	za premazati posudu za pečenje

Broj kalorija:
1615 kcal
(6762 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Na tavi prepržimo slaninu narezanu na trakice i sitno sjeckan luk te ostavimo da se malo ohladi.

U zdjelu pomiješamo kravlji sir s prženom slaninom i lukom.

Začinimo solju i paprom. U posoljenoj vodi kratko prokuhamo mlince da malo omekšaju, kako bismo ih mogli lakše oblikovati. Posudu za pečenje obložimo svinjskom mašću ili uljem i pospemo krušnim mrvicama.

Složenac slažemo tako da na dno posude za pečenje stavimo mlinac, na nj nadjev od sira i slanine, prelijemo s nekoliko žlica mlijeka u koje smo umutili jaje te ponavljamo postupak dok ne napunimo posudu za pečenje i sve prelijemo s malo mlijeka i jaja da dobijemo lijepu boju prilikom pečenja.

Složenac pečemo 20 minuta u zagrijanoj pećnici na 190 stupnjeva.

Savjet:

Umjesto sira možete napraviti smjesu od mljevenog mesa kao za musaku i zapeći kao lazanje.

Ako imate vremena i mogućnosti, mlince možete sami napraviti tako da u posudi zamijesite tijesto od brašna, soli i vode.

Tvrdoća tijesta treba biti kao za rezance. Ostavite neka se malo „odmori“ te oblikujete manje loptice koje kasnije razvaljate na debljinu od nekoliko milimetara.

Ovako razvaljano tijesto pečete na ploči od štednjaka ili u prikladnoj tavi s obiju strana te ostavite da se mlinci posuše.

MUSAKA OD KRUMPIRA

Za dvije osobe

krumpir	500 g
jaja	3 kom.
mlijeko	2 dl
mljeveno meso	150 g
luk	1 glavica
češnjak	1 češanj
sol, papar	po potrebi
peršinov list	10 g
maslac	za pleh 5 g
ulje	1 žlica

Broj kalorija:
1254 kcal
(5250 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Krumpir operemo i skuhamo s korom u slanoj vodi. U prikladnoj posudi na ulju popržimo sitno sjeckan luk.

Kada luk „uvene“, dodamo češnjak narezan na listiće i mljeveno meso. Sve zajedno pržimo 10 minuta neprestano miješajući da razbijemo velike komade mesa.

Začinimo solju i paprom te umiješamo sitno sjeckan peršin. Kuhani krumpir ogulimo i narežemo na ploške. Pleh namažemo maslacem i poredamo red krumpira. Začinimo solju i paprom te po krumpiru raspodijelimo pirjano mljeveno meso. Na vrh rasporedimo ostatak krumpira te zalijemo rojal-smjesom.

Rojal-smjesu napravimo tako da u posudi pomiješamo mlijeko i jaje. Sve zajedno stavimo peći 30 minuta u pećnicu zagrijanu na 200 stupnjeva.

Savjet:

Uz ovo jelo dobro je poslužiti kiselo vrhnje.

Jednako tako, u musaku možemo staviti ostatke povrća kao što su rajčica, paprika, tikvice, mrkva i slično.

NABUJAK OD RIŽE I PORILUKA

Za dvije osobe

riža	200 g
poriluk	150 g
luk	1 kom.
sol, papar	po potrebi
češnjak	1 češanj
vrhnje za kuhanje	2 dl
maslac	30 g

Broj kalorija:
1633 kcal
(6837 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

45 min.

Poriluk narežemo na ploške i operemo. U prikladnu posudu stavimo zakuhati vodu.

Kada voda zakuha kratko prokuhamo poriluk kako bismo odstranili njegov jak okus. U posudi pomiješamo rižu, poriluk, sitno sjeckan poprženi luk i češnjak.

Smjesu začinimo solju i paprom te prelijemo vodom u omjeru jedan naprema tri (1 šalica riže na 3 šalice tekućine). Prikladnu posudu premažemo maslacem te ravnomjerno rasporedimo rižu.

Sve zajedno pečemo 30 minuta u pećnici zagrijanoj na 160 stupnjeva.

Gotovi nabujak izvadimo iz pećnice, narežemo na kocke i poslužimo.

Savjet:

Umjesto riže možete rabiti kus-kus ili bulgur.

Ako ne volite poriluk, možete ga zamijeniti nekim drugim povrćem.

Ovo je odlično bezglutensko jelo. Kako biste obogatili jelo, u rižu možete dodati kockice piletine ili narezane kobasice.

PAŠTA-FAŽOL

Za dvije osobe

grah	200 g
tjestenina	100 g
luk	2 glavice
češnjak	1 češanj
brašno oštro	1 žlica
ulje	2 žlice
crvena paprika	po želji
lovorov list	po želji
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija: 2058 kcal (8616 kJ)

Zahtjevnost: složeno

40 min.

Grah namočimo u vodi preko noći. Ocijedimo vodu i stavimo ga u lonac s hladnom vodom kuhati. Kada grah zavrije, ocijedimo ga i stavimo u novu vodu.

Vodu začinimo solju i paprom te dodamo lovorov list. U slanoj vodi skuhamo tjesteninu da ostane tvrđa, ocijedimo i ohladimo.

Kada je grah skoro mekan, u zasebnoj tavi napravimo zaprašku: na ulje stavimo brašno i crvenu papriku te kratko prepržimo. Dodamo sitno sjeckan češnjak i podlijemo vodom u kojoj smo kuhali grah, neprestano miješajući kako se ne bi stvorile grudice.

Savjet:

U varivo možete dodati suho meso po izboru. Kod ovog variva treba biti oprezan s brašnom jer tjestenina sadrži škrob koji će ga dodatno zagustiti.

Pri odabiru tjestenine birajte penne ili pužiće, kako bi se ljepše uklopili u varivo. Umjesto tijesta možete dodati i prokuhanu ječmenu kašu.

Dobivenom zaprškom zagustimo varivo do željene gustoće.

Dodamo prethodno kuhanu i ohlađenu tjesteninu pa sve zajedno kuhamo još par minuta i serviramo.

ROLADA OD KRUHA S JAJIMA

Za dvije osobe

kruh	400 g
jaja	5 kom.
peršinov list	pola vezice
luk	1 glavica
češnjak	1 češanj
sol	po želji
papar	po želji
mlijeko	po potrebi
svinjska mast	2 žlice

Broj kalorija:
1811 kcal
(7582 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

Stari kruh narežemo na kockice i stavimo u posudu. Začinimo ga solju i paprom, dodamo pržen sjeckani luk i malo češnjaka.

Dodamo 1 jaje i po potrebi mlijeka, ovisno o tome koliko je kruh suh. U smjesu dodamo sjeckan peršin i dobro promiješamo.

Kada dobijemo kompaktnu smjesu, zarolamo je u prozirnu foliju te sve zajedno u aluminijsku foliju da roladu drži kompaktnom tijekom kuhanja.

Gotove rolade kuhamo u vodi 30 minuta. Kada je rolada kuhana, vadimo je iz folija i režemo na ploške. Na tavi rastopimo svinjsku mast i na njoj prepržimo ploške rolade od kruha.

Savjet:

Želite li obogatiti okus, u roladu dodajte pržene kockice slanine ili nekog drugoga suhog mesa po izboru.

Smjesu za roladu od kruha možete koristiti kao odličan prilog uz gulaše u obliku okruglica od kruha, samo u tom slučaju smjesa mora biti kompaktnija.

U posudi razmutimo jaja kao za kajganu i zalijemo preko ploškica rolade, smanjimo vatru i nastavimo peći dok jaja ne budu gotova. Sve zajedno serviramo na tanjur, ukrasimo peršinom i poslužimo.

SATARAŠ S JAJIMA

Za dvije osobe

jaja	2 kom.
luk	1 glavica
paprika	1 kom.
rajčica	1 kom.
patlidžan	1 kom.
mrkva	1 kom.
tikvica	1 kom.
sol, papar	po želji
ulje	3 žlice

U prikladnoj posudi na ulju popržimo povrće rezano na komadiće (po tvrdoći povrća). Sve zajedno malo prepržimo.

Začinimo solju i paprom te podlijemo tekućinom da prekrije povrće. Sve zajedno nastavimo pirjati na laganoj vatri.

Kada povrće omekša, a umak se sjedini, maknemo s vatre i ostavimo neka se malo ohladi.

Dobiveni sataraš stavimo u prikladan pleh za pečenje, razbijemo jaja i sve zajedno zapečemo u zagrijanoj pećnici na 200 stupnjeva dok se jaja ne ispeku.

Savjet:

Sataraš se može pomiješati s rižom i koristiti kao prilog uz pečenu svinjetinu, piletinu i teletinu.

Ako volite ljuto, u sataraš možete dodati chilli-papričice ili ljute feferone.

Redoslijed pripreme povrća po tvrdoći u ovom receptu je kako slijedi: luk, paprika, mrkva, rajčica, patlidžan, tikvica.

Sataraš možete rabiti i u izradi omleta ili kajgane: umutite jaja vilicom, dodajte staraš i ispecite u tavi na malo ulja.

Broj kalorija:
908 kcal
(3802 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

SLATKI KUPUS U RAJČICI

Lagana jela

Za dvije osobe

svježi kupus	500 g
rajčica (koncentrat)	1 žlica
ulje	2 žlice
šećer kristal	1 žlica
luk crveni	1 glavica
sol	po želji
papar	po želji

Kupus narežemo na rezance te ga malo posolimo kako bi otpustio višak vode.

U prikladnu posudu stavimo malo ulja i dodamo šećer. Kada se šećer karamelizira, dodamo sitno sjeckan luk.

Kada luk uvene, dodamo narezani kupus, malo podlijemo vodom i pustimo da se lagano pirja.

Kada kupus „uvene“, dodamo pire od rajčice, lagano propržimo, podlijemo vodom i pirjamo dok ne omekša. Začinimo solju i paprom.

Kada je kupus kuhan serviramo i ukrasimo sitno sjeckanim peršinom i grubo mljevenim paprom.

Broj kalorija:
314 kcal
(1315 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Savjet:

U kupus možemo dodati krumpir kako bismo povisili hranjivu vrijednost jela. Jednako tako, jelo možete oplemeniti kockicama svježe cikle.

U varivo možemo dodati male kockice svinjetine i pelat-rajčice.

SVINJSKI GULAŠ S TIJESTOM

Za dvije osobe

svinjska plećka	200 g
luk	2 manje glavice
češnjak	1 režnja
crvena paprika	1 žlica
peršin	pola vezice
lovor	1 list
sol, papar	po želji
ulje	2 žlice
tjestenina	200 g

Broj kalorija:
2058 kcal
(8616 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

60 min.

Luk i češnjak sitno nasjeckamo pa popržimo na malo ulja. Dok se to prži, meso narežemo na kockice.

Kad su luk i češnjak skoro gotovi, dodamo meso narezano na kockice te kratko prepećemo. Dodamo sol, papar i pržimo dok ne dobije lijepu boju, a zatim dodamo peršinov i lovorov list. Nekoliko minuta miješamo pa dodamo crvenu papriku. Sve podlijemo vodom da prekrije meso centimetar iznad namirnica. Kuhamo oko 40 minuta do sat vremena.

U prikladnoj posudi skuhamo tjesteninu i ocijedimo je.

Gotovi gulaš serviramo na podlozi od tjestenine i sve pospemo sjeckanim peršinom.

Savjet:

Želite li poboljšati okus gulaša, dodajte sitno sjeckan kim, lovor i češnjak.

Umjesto svinjetine možete koristiti neko drugo meso.

Ako niste ljubitelj tjestenine, možete servirati uz njoke, palentu, rižu ili neki drugi prilog.

TUROPOLJSKA PITA

Za dvije osobe		
Za tijesto:	brašno	100 g
	maslac	50 g
	voda	5 žlica
	sol	prstohvat
Za punjenje:	slanina	50 g
	luk	1 glavica
	kelj	100 g
	svježi sir	50 g
	sol, papar	po potrebi
Za preljev:	jaja	2 kom.
	vrhnje za kuhanje	2 dl
	sol, papar	po potrebi

Broj kalorija:
2142 kcal
(8968 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

2,5 sata
s pravljenjem tijesta

U posudu stavimo brašno, maslac, malo soli i vodu te umijesimo tijesto. Zatim ga ostavimo pokriveno u hladnjaku oko 2 sata.

Slaninu i luk narežemo na rezance pa sve zajedno malo prepržimo. Kelj prokuhamo i ostavimo da se ohladi.

Savjet:

Umjesto luka možete koristiti i poriluk, a umjesto špeka možete dodati povrće i tako imati bezmesni obrok.

Ako niste ljubitelj kelja, možete staviti šampinjone koje ste prethodno malo prepržili.

Tijesto razvaljamo, stavimo u kalup za tortu rubove malo podignuvši i izbodemo ga vilicom.

Na tijesto rasporedimo kelj, svježi kravlji sir te prženu slaninu i luk. Zamiješamo vrhnje, jaja, sol i papar pa prelijemo preko cijele pite.

Stavimo u pećnicu na 180 stupnjeva i pečemo oko pola sata.

VALJUŠCI SA SIROM I SLANINOM

Za dvije osobe

krumpir	500 g
brašno	100 g
jaja	1 kom.
luk	1 glavica
peršinov list	1 vezica
svježi sir	100 g
slanina	50 g
sol	po želji
papar	po želi
svinjska mast	2 žlice

Broj kalorija:
1615 kcal
(6762 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

45 min.

Krumpir operemo i skuhamo u kori. Kada je kuhan, ocijedimo ga i ohladimo. Ohlađeni krumpir ogulimo i naribano (na ribežu) u prikladnu posudu.

U naribani krumpir dodamo jaje, sol i brašno te zamijesimo tijesto za valjuške. Od pripremljenog tijesta oblikujemo valjuške (ovo tijesto možete koristiti i za knedle).

Za to vrijeme u prikladnu posudu stavimo vodu, posolimo je i pustimo da zakuha. Pripremljene valjuške stavimo u kipuću vodu i kuhamo dok ne isplivaju na površinu.

Dok se valjušci kuhaju, na tavi rastopimo svinjsku mast, popržimo slaninu narezanu na rezance i sitno sjeckan luk.

Dodamo ocijeđene valjuške i svježi kravlji sir.

Začinimo solju i paprom te sve dobro promiješamo. Gotove valjuške poslužimo sa sitno sjeckanim peršinom.

Savjet:

Po želji možete dodati kockice kuhane šunke ili neki drugi svježi sir. Valjuške možete zamijeniti bilo kojom tjesteninom.

VARIVO OD KISELOGA KUPUSA I GRAHA

Laganа jela

Za dvije osobe

grah	200 g
kiseli kupus	200 g
luk	2 glavice
češnjak	1 češanj
brašno oštro	1 žlica
ulje	2 žlice
crvena paprika	po želji
lovorov list	po želji
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija:
638 kcal
(2671 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Grah namočimo preko noći u vodu. Ocijedimo vodu, u lonac stavimo grah s novom hladnom vodom i stavimo kuhati.

Kada grah zavre, ocijedimo ga pa stavimo kuhati u novu vodu. Vodu začinimo solju i paprom, dodamo lovorov list.

Za to vrijeme kupus narežemo na rezance ili kockice, po izboru, dobro operemo hladnom vodom kako bismo odstranili višak kiselosti. Oprani kiseli kupus ocijedimo i stavimo u lonac s grahom pa nastavimo kuhati.

Savjet:

U varivo možete dodati suho meso po izboru. Kod ovog variva treba biti oprezan s doziranjem soli jer sâm je kiseli kupus slan. Na jednak način možete spremiti i kiselu repu.

Kada grah i kupus skoro omekšaju, u zasebnoj tavi napravimo zaprašku. Na ulje stavimo brašno i crvenu papriku i kratko prepržimo.

Dodamo sitno sjeckan češnjak te podlijemo vodom od graha i kupusa neprestano miješajući kako se ne bi stvorile grudice. Dobivenom zaprškom zagustimo varivo do željene gustoće. Sve zajedno kuhamo još 15 minuta i serviramo.

VARIVO OD PORILUKA I HELJDE

Za dvije osobe

poriluk	1 kom.
heljda	100 g
mrkva	1 kom.
suha slanina	20 g
luk	1 glavica
brašno	1 žlica
češnjak	1 češanj
ulje	2 žlice
sol i papar	po potrebi

Broj kalorija:
832 kcal
(3483 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

45 min.

Poriluk narežemo na kolutove i operemo u dosta hladne vode kako bismo odstranili zemlju.

Oprani poriluk prokuhamo u kipućoj vodi 3 minute, ocijedimo i ohladimo pod mlazom hladne vode kako bismo odstranili njegov jak okus.

Luk očistimo i nasjeckamo na sitne kockice, a slaninu narežemo na manje kockice. U loncu na ulju prepržimo kockice slanine.

Savjet:

Ako ne volite poriluk, možete ga zamijeniti keljom. Ako imate suhog mesa, možete ga skuhati u varivu. Po želji u varivo možete i ubaciti krumpir da povećate hranjivu vrijednost samog variva. Ako ne volite heljdu, možete je zamijeniti ječmom ili lećom.

Kada slanina postane staklasta, dodamo sjeckani luk i nastavimo pržiti još 5 minuta. Zatim na luk i slaninu dodamo sjeckan češnjak i kockice mrkve te posipamo brašnom.

Sve zajedno promiješamo i zalijemo s 1,5 l vode. Dodamo prethodno prokuhani poriluk i heljdinu kašu.

Začinimo solju i paprom te nastavimo kuhati na laganoj vatri 30 minuta. Kada su svi sastojci kuhani, maknemo s vatre i možemo poslužiti varivo.

GLAVNA JELA

KOSANI ODREZAK S KREM-BUNDEVOM

Za dvije osobe

mljeveno meso	300 g
jaja	1 kom.
peršin	1 vezica
luk	2 glavice
bundeva bijela	200 g
ulje	1dl
krušne mrvice	2 žlice
vrhnje za kuhanje	2 dl
paprika crvena	1 kom.
kopar	po želji
sol	po želji
papar	po potrebi

Broj kalorija:
2845 kcal
(11911 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Luk narežemo na sitne kockice pa kratko popržimo. U mljeveno meso dodamo prženi luk, jaje, sitno sjeckan peršin, krušne mrvice, sol i papar. Sve dobro izmiješamo, a po potrebi dodamo i nekoliko jušnih žlica hladne vode. Oblikujemo u manje okruglice te ih spljoštimo kako bismo dobili izgled popečaka. Kada oblikujemo sve popečke, stavimo ih na vruće ulje (malo ulja) da se kratko prepeku sa svih strana. Nakon toga popečke pomaknemo u stranu na toplo, a u istu posudu stavimo kockice crvene paprike i tanke rezance bundeve koje prethodno malo posolimo i dobro ocijedimo kako bismo odstranili višak vode iz bundeve.
Sve zajedno kratko propržimo i zalijemo vrhnjem za kuhanje pa

Savjet:

Umjesto bijele bundeve mogu se koristiti i tikvice, koje je potrebno samo naribati na ribež.
Uz bundevu umjesto kosanih odrezaka možete poslužiti pečenje po izboru.
Bundevu po ovom receptu možete spremiti kao varivo uz dodatak tekućine i krumpira (krumpir se kuha s bundevom ili se doda prethodno kuhan krumpir).

smanjimo vatru i nastavimo lagano pirjati 10 minuta. Bundevu začinimo solju, paprom i koprom. Nastavimo sve zajedno pirjati još par minuta, a po potrebi podlijemo s malo vode ako nam je bundeva pregusta.
Gotovu bundevu serviramo na tanjur, stavimo kosani odrezak i poslužimo.

OSLIĆ ALLA BAKALAR

Za dvije osobe

krumpir	200 g
oslić	120 g
vino bijelo	1 dl
češnjak	2 češnja
peršinov list	1 vezica
maslinovo ulje	2 žlice
sol i papar	po želji

Krumpir ogulimo i narežemo na deblje ploške.

U posudu na dno stavimo maslinovo ulje pa potom složimo prvi red krumpira. Na krumpir složimo red filea od oslića. Začinimo, dodamo sol, papar, češnjak rezan na listiće, sitno sjeckan peršin pa u posljednji red opet posložimo krumpir.

Podlijemo bijelim vinom i ribljim temeljcem (ako nemamo temeljca, podlijemo vodom). Tekućina nam mora prekriti krumpir kako bi se sve zajedno ravnomjerno kuhalo.

Kada krumpir i oslić brzo zakuhaju na jakom plamenu, smanjimo plamen i pustimo da lagano krčka oko pola sata. Sve zajedno serviramo s juhom u duboke tanjure i po želji posipamo s malo sitno sjeckanog peršina.

Broj kalorija:
542 kcal (
2269 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Savjet:

Oslić i krumpir nemojte jako miješati kuhačom, nego laganim pokretima povremeno promješajte ili samo lagano protresite posudu u kojoj kuhate.

Ukoliko osliću dodate malo sjeckane rajčice (pelata), dobit ćete oslić na brudet.

PASTRVA PRŽENA U KUKURUZNOJ KRUPICI SA SLANIM KRUMPIROM

Za dvije osobe

pastrva	2 kom.
kukuruzna krupica	100 g
krumpir	200 g
maslac	20 g
peršinov list	1 vezica
sol	po želji
ulje	za prženje

Pastrvu očistimo, odnosno izvadimo joj utrobu, operemo je u hladnoj vodi i dobro posušimo (najbolje na krpi ili papirnatim ručnikom). Osušenu pastrvu uvaljamo u kukuruznu krupicu s obiju strana.

Pripremljenu pastrvu pržimo u zagrijanom ulju na laganoj vatri, da ne izgori, oko 5 min s obiju strana – ovisno o veličini ribe – dok ne dobije zlatnožutu boju ili dok ne postane hrskava.

Krumpir očistimo, narežemo na kocke željene veličine i skuhamo u posoljenoj vodi. Kada je kuhan, vodu ocijedimo te dodamo maslac i po želji još začinimo solju i paprom te promješamo.

Hrskavu pečenu pastrvu serviramo uz kuhani slani krumpir s maslacem, koji po želji možemo posipati sitno sjeckanim peršinom.

Broj kalorija:
2207 kcal
(9240 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

Savjet:

Umjesto pastrve, tako možete ispeći i filete druge riječne ribe.

Ovako pripremljenoj pastrvi pri posluživanju možete dodati i kršku limuna.

POHANI MESNI ODREZAK S GRAH-SALATOM

Za dvije osobe

mesni narezak	2 kom.
jaje	1 kom.
krušne mrvice	50 g
brašno	50 g
ulje	1 dcl
grah	100 g
luk crveni	1 glavica
ulje	3 žlice
vinski ocat	2 žlice
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija:
2206 kcal
(9236 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

Grah namočimo i skuhamo u slanoj vodi. Kada je kuhan, ocijedimo ga i stavimo u zdjelu sa strane da se hladi. Mesni narezak izvadimo iz konzerve i narežemo na kolute debljine pola centimetra.

U zasebne zdjelice pripremimo brašno, razmutimo jaje i krušne mrvice za paniranje. Svaki komad mesnog nareska uvaljamo prvo u brašno, a zatim u razmućeno jaje i na kraju u krušne mrvice.

Panirane odreske pržimo u dubokoj masnoći lagano s jedne i druge strane, dok ne dobiju zlatnožutu hrskavu koricu. Zatim ih izvadimo na papirnati ubrus ili salvetu da upije višak masnoće i da ostanu hrskavi.

U kuhani ohlađeni grah dodamo oguljen i na kocke narezan luk, sve zajedno začinimo vinskim octom, solju, paprom i uljem te dobro izmiješamo.

Serviramo tako da na tanjur stavimo začinjenu grah-salatu, a na nju ili pored nje poslažemo hrskave pohane odreske od mesnog nareska.

Savjet:

Ako želite dobiti onaj domaći okus grah-salate, umjesto biljnog ulja začinite je bučinim uljem.
Umjesto mesnog nareska na isti način možete pohati i mesni sir. Ako pohate topivi sir, svakako dva puta ponovite postupak paniranja.

POHANI PICEK S RIZI-BIZIJEM

Za dvije osobe

pile	200 g
riža	50 g
grašak, zrno	20 g
luk crveni	1 glavica
jaja	1 kom.
krušne mrvice	50 g
oštro brašno	10 g
maslac	5 g
ulje	50 dl
sol	po želji
papar	po želji

Pile narežemo na manje komade. Svaki komad posolimo i paniramo brašnom, jajem i mrvicama (postupak je isti kao i u predhodnom receptu). Paniranu piletinu pržimo u dubokoj masnoći desetak do petnaest minuta sa svih strana do zlatnožute boje.
Kada su gotovi, hrskave komade piletine stavimo na salvetu ili papirnati ubrus da upije višak masnoće.
Rižu stavimo kuhati u slanu vodu. Dok se riža kuha, luk sitno nasjeckamo i popržimo na malo biljnog ulja i malo maslaca dok luk ne „uvene". Pirjanom luku dodajemo grašak u zrnu, podlijemo vodom i lagano pirjamo. Kad je grašak mekan, tj. pred kraj kuhanja dodamo skuhanu rižu, ostatak maslaca, sve zajedno promiješamo i još začinimo solju i paprom ako je potrebno.
Serviramo tako da napravimo stožac od graška i riže (rizi-bizi), a gore posložimo pohanu piletinu.

Broj kalorija:
1823 kcal
(5372 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

45 min.

Savjet:

Umjesto piletine možete rabiti i druge vrste mesa po izboru, ali onda morate pripaziti na vrijeme prženja i temperaturu ulja za prženje, kako bi meso bilo ravnomjerno prženo.

Umjesto rizi-bizija možete servirati đuveč-rižu ili pire-krumpir po izboru.

PRŽENE SRDELE S KRUMPIR-SALATOM

Za dvije osobe

srdelice	500 g
krumpir	500 g
luk ljubičasti	1 manja glavica
brašno	3 žlice
ulje	5 dl
šećer u prahu	1 žlica
sol	po želji
papar	po želji
ocat jabučni	po želji

Broj kalorija:
2073kcal
(8679kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

Krumpir operemo i u kori stavimo u hladnu posoljenu vodu da se skuha.

Kada je krumpir kuhan, ogulimo ga te narežemo na ploške i ostavimo neka se do kraja ohladi.

U ohlađeni krumpir dodamo nasjeckan ljubičasti luk, posolimo i popaprimo te začinimo dresingom koji smo napravili od jabučnog octa s malo vode, šećera u prahu i ulja.

Savjet:

Umjesto srdelica može se rabiti i druga vrsta sitne ribe, preporučujemo plavu ribu.
A umjesto krumpir-salate možete napraviti slani kuhani krumpir začinjen maslinovim uljem ili blitvu i kelj na lešo.

Srdelice očistimo od ljuski i izvadimo im utrobu. Tako očišćšene srdelice isperemo hladnom vodom i osušimo, zatim ih uvaljamo u oštro brašno i pržimo u vrelom ulju dok ne postanu hrskave. Pečene srdelice izvadimo na papirnati ubrus ili salvetu da upije višak masnoće.

Hrskave pržene srdelice posolimo i posložimo uza začinjenu krumpir-salatu te tako poslužimo.

SLOŽENAC OD POVRĆA I MESA (KALJA)

Za dvije osobe

teleća prsa s kostima	oko 0,25 kg
kupus	1 manja glavica
mrkva	1 kom
rajčica	1 kom
krumpir	2 kom
papar u zrnu	2 kom
lovorov list	1 kom.
luk crveni	1 manja glavica
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija:
1048 kcal
(4388 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

90 min.

Povrće očistimo i operemo u hladnoj vodi.

Svo povrće – mrkvu, kupus, krumpir, rajčicu i luk – narežemo na komadiće veličine 3 do 4 centimetra. Meso također narežemo na kocke veličine povrća, 3 do 4 centimetra.

U posudu prvo stavimo malo kupusa, krumpira, pa red mesa. Zatim opet stavimo red kupusa i krumpira, pa red mesa.

Savjet:

**Na jednak način možete kuhati i druge vrste mesa poput junetine, piletine i janjetine – pa čak i ribu.
Vrijeme kuhanja ovisi o vrsti i tvrdoći mesa.**

Na tako složene redove dodamo papar u zrnu, lovorov list, sve zajedno posolimo i dodamo vode toliko da sve prekrije. Kad voda zakuha, s vrha obvezno poberemo pjenu (kako bi juha u kojoj se sve zajedno kuha ostala bistra), smanjimo temperaturu ili plamen i pustimo da lagano kuha još sat do sat i pol vremena.

U duboki tanjur složimo meso i povrće te sve zajedno zalijemo ukusnom bistrom juhom u kojoj se sve kuhalo.

Po želji možemo dodati krupno tucanog papra i nekoliko kapi maslinova ulja.

SRCE U PAPRICI

Za dvije osobe

srce	500 g
luk crveni	1 glavice
češnjak	1 režnja
crvena paprika u prahu	po želji
sol	po želji
papar	po želji
vrhnje za kuhanje	100 ml
kukuruzna krupica	100 g
maslac	10 g
ulje	1 žlica

Srce kuhamo u vodi uz dodatak soli, papra u zrnu i lovorova lista.

Kada srce omekša ocijedimo ga i odstranimo masnoću a meso narežemo na rezance do jednog centimetra. Na ugrijanu tavu stavimo ulje i prepržimo sitno sjeckan luk.

Kada luk porumeni dodamo narezano srce, sitno sjeckan češnjak, crvenu papriku i podlijemo vrhnjem za kuhanje.

Sve zajedno pirjamo dok srce ne omekša, a umak od paprike se ne zgusne.

U međuvremenu u vodi skuhamo palentu, začinimo prstohvatom soli i dodamo maslac kako bi palenta bila kremasta. Kremastu palentu serviramo kao prilog uza srce u umaku od crvene paprike.

Savjet:

U ovom receptu koristili smo juneće srce, a jednako možete koristiti teleće, govođe ili svinjsko srce.

Umjesto srca jednako se tako mogu pripremiti i druge iznutrice kao što su bubreg, jetra ili plućica, ali u slučaju bubrega i plućica pri kuhanju u vodu dodajte nekoliko kapi octa.

Kao prilog možete servirati i kuhanu tjesteninu ili rižu s maslacem.

Broj kalorija:
1549 kcal
(6485 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

45 min.

PILEĆI PAPRIKAŠ S NOKLICAMA

Za dvije osobe

piletina	250 g
luk	2 glavice
lovorov list	1 kom.
brašno	200 g
slatka mljevena paprika	1 žlica
češnjak	1 češanj
ulje	2 žlice
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija:
1713 kcal
(7172 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

45 min.

Na ulju prepržimo sitno sjeckan luk i češnjak dok ne omekšaju. Dodamo žlicu brašna i kratko poprižimo.

Zatim dodamo mljevenu crvenu papriku, promiješamo i dodamo pileće meso narezano na manje komade. Začinimo solju, paprom i podlijemo s toliko vode da prekrije sve sastojke i nastavimo pirjati na laganoj vatri.

Kada je piletina gotova (kada je mekana), a umak povezan i gladak, maknemo s vatre i ostavimo nekoliko minuta da se „odmori" prije serviranja.

U međuvremenu od brašna i vode u posudi zamijesimo smjesu za žličnjake. Smjesa treba biti glatka, ne pregusta i bez grudica.

U prikladnoj posudi, u posoljenoj kipućoj vodi žlicom oblikujemo žličnjake (bit će nam lakše ako žlicu na trenutak najprije stavimo u

Savjet:

Paprikaš možemo servirati i uza široke rezance, njoke, kuhani krumpir ili palentu.
Kuhanu tjesteninu (bilo koje vrste) dobro je staviti na rastopljeni maslac kako bi se umak što više lijepio za tijesto, naravno ako u receptu nije drugačije navedeno.
Umjesto piletine na ovaj način možete pripremiti svinjetinu i teletinu.

vruću vodu, a zatim zagrabimo malo tijesta – tako se tijesto neće ljepiti na žlicu) i ukuhamo. Kada žličnjaci isplivaju znači da su kuhani te ih izvadimo van.

U dublji tanjur stavimo tople žličnjake, a na njih ukusan umak i komade mesa.

PUNJENE TIKVICE U BIJELOM UMAKU S PIRE-KRUMPIROM

Za dvije osobe

tikvice	2 kom.
mljeveno meso	100 g
ulje	3 žlice
jaje	1 kom.
krušne mrvice	10 g
luk	1 glavica
češnjak	po želji
kiselo vrhnje	200 g
brašno	20 g
sol	po želji
papar	po želji
kopar	po želji
krumpir	200 g
mlijeko	1 dl

Broj kalorija:
1788 kcal
(7486 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

U posudu stavimo mljeveno meso te dodamo jaje, sitno sjeckan luk začinimo solju, paprom i sve zajedno pomiješamo.

Tikvice narežemo na krupnije komade te svaki komad izdubimo. Izdubljeni dio tikvice napunimo smjesom od mljevenog mesa, a rubove malo uvaljamo u brašno.

Nakon toga u prikladnoj posudi na maslacu lagano popržimo brašno te ga podlijemo temeljcem ili vodom i pjenjačom mutimo dok se umak ne zgusne do srednje gustoće.

U umak stavimo kuhati punjene tikvice. Umak začinimo solju i paprom, dodamo ostatke od tikvice koju smo izdubili te sve zajedno kuhamo oko 30 minuta. Pretkraj dodamo svježe sjeckan ili sušeni kopar. Uzmemo malo toplog umaka u zdjelicu, dodamo vrhnje i dobro promiješamo te zatim vratimo natrag u umak (ovim postupkom spriječit ćemo da se vrhnje zgruša).

Krumpir ogulimo, narežemo na kockice i skuhamo u slanoj vodi. Kada je krumpir kuhan ocijedimo ga i od njega uz dodatak mlijeka napravimo pire-krumpir.

Poslužimo tako da u tanjur stavimo tikvicu, zalijemo umakom, a pored kao prilog serviramo pire-krumpir.

Savjet:

Da bi mljeveno meso bilo podatnije prelijte ga s malo kipuće vode pa nastavite prema recepturi.

Umjesto tikvice na ovaj način može se puniti i korabica. Kod ovih jela birajte meso poput piletine, puretine ili teletine.

KRVAVICE NA PALENTI S PRŽENIM LUKOM

Za dvije osobe

krvavice	400 g
kukuruzna krupica	100 g
sol	po želji
papar	po želji
maslac	1 žlica
luk	2 glavice
ulje	2 žlice
peršinov list	pola vezice

U posoljenu vodu dodamo maslac i ukuhamo kukuruzni gris tako da dobijemo rijeđu palentu.

Pola gotove palente izlijemo u podmazani pleh pa gore posložimo krvavicu koju smo narezali na kolutove, ponovno zalijemo palentom te na vrh posložimo ostatak krvavica. Pečemo oko 20 minuta u zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva.

Luk narežemo na deblje kolutove te naglo prepržimo na masnoći do zlatnožute boje.

Serviramo tako da na tanjur složimo palentu i krvavice, a gore prelijemo prženim lukom.

Broj kalorija:
2088 kcal
(8742 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Savjet:

Umjesto palente možemo poslužiti i kuhani krumpir.

SVINJSKO PEČENJE S POVRĆEM

Za dvije osobe

svinjska potrbušina (carsko meso)	500 g
sol	po želji
papar	po želji
krumpir	200 g
luk	1 glavica
tikvica	1 kom.
svježa paprika	1 kom.
češnjak	1 režanj
mljevena crvena paprika	1 žličica
ulje	4 žlice
maslac ili mast	2 žlice

Broj kalorija:
3801 kcal
(15914 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

70 min.

Meso posolimo te stavimo u pleh za pečenje, s kožom prema dolje. Podlijemo vodom da prekrije polovicu mesa, stavimo u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva i pečemo 30 minuta.

Nakon 30 minuta meso izvadimo iz pleha, a kožu narežemo na trakice. Povrće narežemo na kockice i začinimo, stavimo u pleh gdje smo pekli meso, a zatim vratimo svinjetinu ovaj put s kožom prema gore, stavimo dvije žlice masti te vratimo u pećnicu i nastavimo peći još 30 minuta.

Kada je pečenje gotovo, narežemo meso na manje komade i poslužimo uz pečeno povrće te prelijemo s malo umaka od pečenja.

Savjet:

Ovako pripremljeno carsko meso možete servirati toplo, a i hladno.
Umjesto povrća, kao prilog može se servirati đuveč-riža ili pečeni krumpir

ZAPEČENI GRAH S KOBASICOM

Za dvije osobe

grah	200 g
kobasice	150 g
luk	2 glavice
češnjak	1režanj
paprika svježa	1 kom.
brašno	1 žlica
ulje	2 žlice
crvena paprika	po želji
lovorov list	po želji
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija:
1063 kcal
(4451 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Grah namočimo preko noći. Ocijedimo vodu i stavimo u lonac s hladnom vodom da se kuha. Kada zakipi, grah ocijedimo i stavimo u novu vodu te ga skuhamo do kraja. Kada je kuhan ocjedimo ga, ali u jednoj posudi ostavimo malo vode u kojoj se kuhao.

Za to vrijeme u prikladnoj posudi popržimo sitno sjeckan luk, češnjak, lovorov list i papriku narezanu na kockice veličine graha. Kada povrće omekša dodamo crvenu papriku i kuhani grah.

Podlijemo vodom u kojoj se kuhao grah. Po potrebi malo povežemo zaprškom koju napravimo na način da na ulje stavimo brašno i crvenu papriku, kratko prepržimo i podlijemo vodom od graha neprestano miješajući kako se ne bi stvorile grudice.

Savjet:

U grah možete dodati suho meso po izboru, a možete ga poslužiti i kao prilog uz različita pečenja.

Zgusnuti grah rasporedimo po plehu za pečenje. Na vrh rasporedimo kobasice te sve zajedno stavimo u pećnicu na 200 stupnjeva i pečemo 30 minuta.

Kada su kobasice pečene, a grah postane gust izvadimo van, posipamo sjeckanim peršinom i poslužimo.

ZAPEČENE PALAČINKE S PILETINOM

Za dvije osobe

piletina	200 g
luk	2 glavice
lovorov list	1 kom.
brašno	200 g
jaja	2 kom.
mlijeko	1 dl
kiselo vrhnje	4 žlice
slatka mljevena paprika	1 žlica
češnjak	1 češanj
ulje	2 žlice
sol	po želji
papar	po želji

Broj kalorija:
2008 kcal
(8407 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

60 min.

Na ulju prepržimo sitno sjeckan luk i češnjak dok ne omekšaju. Sve zajedno posipamo žlicom brašna i kratko popržimo.

Zatim dodamo mljevenu crvenu papriku, promiješamo, dodamo pileće meso narezano na manje komade i papriku narezanu na rezance. Sve zajedno začinimo solju i paprom.

Podlijemo s toliko vode da prekrije sve sastojke te sve zajedno nastavimo pirjati na laganoj vatri. Kada je piletina gotova, a umak povezan, maknemo s vatre i ostavimo neka se ohladi.

U međuvremenu od brašna, jaja i mlijeka u posudi zamiješamo smjesu za palačinke. Smjesu začinimo solju, paprom i sitno sjeckanim peršinovim listom (možemo staviti i suhi peršinov list).

Na prikladnoj tavi ispečemo palačinke i ostavimo da se malo ohlade. Pileće meso odvojimo od kostiju, malo usitnimo vilicom pa rasporedimo po ispečenim palačinkama i dodamo umaka toliko da bude sočno. Punjenje preklopimo u palačinku u odliku kvadrata i stavimo na pleh za pečenje.

Na svaku palačinku stavimo malo umaka od paprike i po žlicu kiselog vrhnja. Tako pripremljene palačinke zapečemo u zagrijanoj pećnici na 200 stupnjeva (pečemo 10 minuta). Gotove palačinke serviramo na tanjur, ukrasimo po želji i poslužimo.

Savjet:

Palačinke možete puniti i šunkom, sirom te drugim mesom po izboru.

Također, palačinke se mogu panirati u jaju i krušnim mrvicama te pržiti u dubokom ulju.

KREM-ŠPINAT S MESNOM ROLADOM I PIRE-KRUMPIROM

Za dvije osobe

mljeveno meso	200 g
lisnato tijesto	150 g
luk	1 kom.
jaja	1 kom.
brašno	2 žlice
špinat (listovi)	500 g
sol	po želji
papar	po želji
češnjak	1 režanj
vrhnje za kuhanje	2 dl
maslac	30 g
krumpir	200 g
mlijeko	2 dl

Broj kalorija:
2745 kcal
(11493 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

70 min.

Mljeveno meso stavimo u prikladnu posudu te začinimo solju i paprom.

Luk sitno nasjeckamo, popržimo i dodamo u mljeveno meso. Češnjak narežemo na listiće i prokuhamo u malo vode, procijedimo, a vodu u kojoj se kuhao prelijemo preko mesa. U smjesu dodamo jaje i sitno sjeckan peršin te sve zajedno dobro pomiješamo.

Lisnato tijesto razvaljamo te na sredinu rasporedimo mljeveno meso. Preklopimo tijesto tako da dobijemo izgled rolade pa stavimo na pripremljen pleh za pečenje. Premažemo žumancetom, stavimo u pećnicu prethodno zagrijanu na 165 stupnjeva i pečemo 40 minuta.

Za to vrijeme špinat naglo prokuhamo pa ga stavimo u hladnu vodu (da ostane lijep, zelen) i ostavimo da se dobro ocijedi. Češnjak očistimo, nasjeckamo i lagano prepržimo na maslacu, dodamo brašno i zalijemo vrhnjem, začinimo solju, paprom pa dodamo špinat. Sve skupa prokuhamo dok ne dobijemo gust, kremast umak.

Krumpir ogulimo i narežemo na kocke te potom kuhamo u slanoj vodi. Kada je kuhan, ocijedimo ga i napravimo gladak pire uz dodatak maslaca i mlijeka.

Serviramo tako da pire-krumpir stavimo na tanjur, uz njega špinat te na špinat dvije kriške pečene rolade.

Savjet:

Za smjesu od mesa možete koristiti i mljevenu piletinu, puretinu ili teletinu. Želite li obogatiti smjesu mesa, možete dodati prethodno prokuhano povrće po izboru.

Ako koristite smrznuti špinat, trebate smanjiti količinu vrhnja jer on (smrznuti špinat) sadrži mnogo vode.

DESERTI

BUHTLE

7 komada (za manji pleh)

brašno glatko	250 g
jaja	1 kom.
maslac	50 g
vanilin šećer	1 vrećica – 20 g
džem od šljiva	7 žličica
šećer	100 g
rum	5 ml
limun	1 kom
kvasac	20 g
mlijeko	80 ml

Broj kalorija:
7 kom. buhtli
2344 kcal
(9814 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

70 min.

U malo toplog mlijeka razmutimo kvasac uz malo brašna i šećera te stavimo da se uzdigne.

Brašno, prethodno uzdignut kvasac, topao maslac, mlijeko, rum, limunovu koricu i šećer stavimo u posudu miksera te rabeći nastavak za dizano tijesto zamiješamo glatko tijesto.

Tijesto miješamo dok se ne počne odvajati od posude, odnosno dok ne postane glatko i jednolično, a zatim ga pustimo neka se digne. Nakon što se tijesto digne, promijesimo ga rukama i ostavimo da se diže (oko 20 min).

Tijesto istresemo na radnu površinu i podijelimo na 7 komada pa jedan po jedan komad stanjimo u ruci.

Na svaki komad tijesta stavimo džem i zatvorimo buhtlu, premažemo otopljenim maslacem i stavimo u posudu za pečenje.

Savjet:

U buhtle možete staviti bilo koji džem ili marmeladu po izboru. Pri serviranju buhtle pospite šećerom u prahu. Uz buhtle možete poslužiti umak od vanilije ili topao, malo rjeđi puding od vanilije.

Ova količina je dovoljna i za više od dvije osobe pa buhtle koje vam ostanu možete jesti i drugi dan ili ih pak spremiti za više gostiju.

Tako punjene buhtle složimo u posudu jednu do druge i ostavimo ih da se još jednom dignu. Zatim ih premažemo jajem i stavimo peći u zagrijanu pećnicu na 160 °C 30-ak minuta.

DOMAĆA ZLEVKA SA SIROM

Deserti

Za dvije osobe

kukuruzno brašno	200 g
jaja	4 kom.
mlijeko	2,5 dcl
sol	prstohvat
šećer	100 g
svježi kravlji sir	100 g
vanilin šećer	1 vrećica
svinjska mast	50 g
krušne mrvice	za posipavanje pleha

U posudu stavimo jaja, dobro ih razmutimo, dodamo mlijeko, šećer i sol. Sve dobro promiješamo te zatim dodamo kukuruzno brašno pa sve zajedno umutimo u jednoličnu smjesu.

Pleh za pečenje namažemo obilno svinjskom mašću, posipamo krušnim mrvicama i u nj izlijemo pripremljenu smjesu.

Po smjesi rasporedimo svježi sir i stavimo u pećnicu prethodno zagrijanu na 200 °C te pečemo oko 30 minuta.

Kad je zlevka pečena, režemo je na željene komade i poslužimo.

Broj kalorija:
2267 kcal
(9491 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Savjet:

Umjesto svinjske masti možete koristiti maslac ili ulje. Umjesto sira možete koristiti pekmez ili džem od šljiva. Zlevku je najbolje poslužiti dok je topla. Po želji je servirajte uz tučeno slatko vrhnje ili sladoled.

FRITULE

Deserti

Za dvije osobe

brašno oštro	200 g
šećer	40 g
jaja	2 kom.
jabuka	1 kom.
mlijeko	50 ml
rum	1 mala čašica
vanilin šećer	10 g
prašak za pecivo	1 g
sol	prstohvat
ulje za prženje	400 ml
šećer u prahu	20 g

Ogulimo i naribamo jabuku. U posudi pomiješamo jaja, mlijeko i rum te pjenjačom ili mikserom napravimo jednoličnu smjesu.

U smjesu dodamo brašno, naribanu jabuku, šećer, vanilin šećer, sol, prašak za pecivo i brašno. Sve zajedno dobro izmiješamo. Smjesa mora biti glatka, ali ne prečvrsta.

Gotovu smjesu ostavimo 20 minuta da se svi okusi prožmu. Čajnom žlicom oblikujemo fritule u male žličnjake te ih stavljamo direktno u zagrijano duboko ulje i pržimo dok ne postanu sa svih strana svijetlosmeđe.

Pržene fritule posložimo na tanjur, posipamo šećerom u prahu te poslužimo.

Broj kalorija:
1275 kcal
(5338 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

35 min.

Savjet:

U fritule umjesto ruma možete staviti domaću rakiju – preporučujemo lozu.
Ako želite, u smjesu možete umiješati suho voće nasjeckano na male komadiće.
Fritule nakon vađenja iz ulja preporučujemo ocijediti na papirnatom ručniku ili salveti.
Fritule možete servirati uz rastopljenu čokoladu.

GRIS-KOLAČ SA SIRUPOM OD MALINE

Za dvije osobe

mlijeko	2,5 dl
pšenična krupica	90 g
margarin	50 g
jaja	2 kom
šećer	50 g
sirup od maline	1 dcl
svinjska mast	1 žlica
krušne mrvice	za posipavanje pleha

Pšeničnu krupicu kuhamo u mlijeku dok ne postane gusta te je potom ostavimo sa strane da se ohladi.

U posudi mikserom pomiješamo margarin, žumance i šećer. Sve sastojke pjenasto razradimo te dodamo ohlađeni gris. Sve zajedno dobro promiješamo dok ne dobijemo jednoličnu smjesu.

Od bjelanjka napravimo čvrsti snijeg i lagano ga, lopaticom, umiješamo u smjesu.

Pleh za pečenje premažemo svinjskom mašću i posipamo krušnim mrvicama. U tako pripremljen pleh rasporedimo smjesu te ga stavimo u pećnicu prethodno zagrijanu na 200 °C. Kolač pečemo 30 minuta.

Gotov kolač režemo na kocke i poslužimo ga prelivena hladnim sirupom od maline.

Broj kalorija:
1571 kcal
(6577 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

40 min.

Savjet:

Uz gris-kocke možemo poslužiti i svježe bobičasto voće te voćni sirup po izboru.
Ako ste ljubitelj čokolade, kocke možete preliti i topljenom čokoladom.

BRZE KNEDLE SA ŠLJIVAMA I PRŽENIM MRVICAMA

Za dvije osobe

Tijesto za knedle:

brašno oštro	100 g
maslac	30 g
jaja	1 kom
voda	2 dcl
sol	prstohvat
brašno oštro	za posipanje
šljive	100 g
šećer	1 žlica
cimet	po želji
krušne mrvice	100 g
maslac	20 g

Broj kalorija:
1030 kcal
(4312 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

30 min.

U posudu stavimo vodu, sol i maslac pa stavimo na vatru neka prokuha, a zatim dodajemo brašno uza stalno miješanje. Kad se smjesa počne odvajati od posude, još malo pržimo pa maknemo s vatre.

Pustimo malo da se ohladni pa umiješamo jaje. Tu smjesu zatim istresemo na dasku koju smo prethodno pobrašnili i lagano promijesimo da dobijemo glatko tijesto.

Savjet:

Umjesto šljiva možemo upotrijebiti i drugo voće, kao što su marelice, jagode i slično.
Ako je voće kiselo, možemo mu prije zamatanja dodati malo šećera.
Knedle možemo napraviti i na drugi način, a to je od krumpirova tijesta od kojeg se rade valjušci (pogledati recept za valjuške sa sirom i slaninom u rubrici Lagana jela).

Od tijesta napravimo malu štrucu koju podijelimo na jednake dijelove pa u svaki umotamo po pola šljive (šljive prethodno pošećerimo i po želji dodamo cimeta).

Knedle zatim kuhamo u blago zasoljenoj vodi. Kad su kuhane uvaljamo ih u mrvice prethodno prepržene na tavi ili ih jednostavno pospemo prženim mrvicama kad ih poredamo na tanjur.

Poslužimo ih sa šećerom i po želji kiselim vrhnjem.

LJETNI KOLAČ S MARELICAMA

Za dvije osobe

svježe marelice	100 g
jogurt	100 ml
brašno glatko	40 g
jaja	2 kom.
prašak za pecivo	3 g
ulje	20 ml
sol	prstohvat
šećer	50 g

Broj kalorija:
687 kcal
(2876 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

40 min.

U posudu stavimo jogurt, dodamo šećer, jaja, ulje, prstohvat soli i sve dobro promiješamo. Dodamo brašno, prašak za pecivo te još jednom lagano promiješamo.

U podmazan i pobrašnjen pleh izlijemo smjesu, a gore posložimo marelice koje smo prethodno očistili od koštica i narezali na manje komade.

Posložimo komadiće marelice tako da budu okrenute unutrašnjom stranom prema gore.

Savjet:

Umjesto marelica može se koristiti bilo koje sezonsko voće. Koristite li smrznuto voće, nije ga potrebno odleđivati, nego smrznuto poslagati po tijestu.

Pečemo 30 minuta u pećnici prethodno zagrijanoj na 170 °C.

Kad čačkalicom ubodemo biskvitno tijesto i ništa ne ostane na njoj, kolač je gotov.

Pri posluživanju posipamo šećerom u prahu, a možemo po želji dodati i voćni sirup.

PEČENA JABUKA S CIMETOM I UMAKOM OD VANILIJE

Deserti

Za dvije osobe

jabuka	2 kom.
štapić cimeta	2 kom.
šećer	2 žlice
maslac za podmazivanje	10 g

umak od vanilije

žumance	1 kom.
šećer	50 g
brašno glatko	1 žlica
mlijeko	1 dl
vanilin šećer	1 žličica

Broj kalorija:
733 kcal
(3069 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Jabuke operemo, izdubimo peteljku i koštice te u svaku stavimo po jedan štapić cimeta.

Maslacem namažemo posudu za pečenje. Izdubljene jabuke posložimo u posudu te u njih usipamo šećer i pečemo ih u pećnici 30 minuta na 170 °C.

U međuvremenu napravimo umak od vanilije. U posudu stavimo brašno, šećer, vanilin šećer i žumance pa od mlijeka odvojimo dvije ili tri žlice kako bismo dobili glatku tekuću smjesu. Ostatak mlijeka stavimo u posudu da zavrije. Kada mlijeko zavrije, ukuhamo glatku smjesu. Kuhati dok se ne zgusne do gustoće umaka.

Serviramo tako da na tanjur stavimo umak od vanilije, a na umak stavimo pečenu jabuku.

Savjet:

Umjesto maslaca možete rabiti i margarin.
Pečene jabuke mogu se servirati tople, ali i hladne.

REZANCI S MAKOM

Za dvije osobe

široki rezanci	200 g
mljeveni mak	70 g
mlijeko	100 ml
maslac	50 g
šećer	70 g
vanilin šećer	½ vrećice

Broj kalorija:
1494 kcal
(6255 kJ)

Zahtjevnost:
jednostavno

30 min.

Rezance skuhamo u vreloj vodi, procijedimo i prelijemo hladnom vodom (kako bi prestali kuhati).

Maslac stavimo u posudu da se rastopi. Na rastopljeni maslac dodamo rezance, kratko ih propržimo pa maknemo s vatre.

U mlijeko dodamo šećer, malo vanilin šećera i mak pa stavimo kuhati neprestano miješajući.

Kada mlijeko s makom provrije, maknemo ga s vatre i dodamo rezance.

Sve dobro promiješamo i odmah poslužimo.

Savjet:

Jednostavniji način pripreme je onaj kako su radile naše mame i bake: skuhati tjesteninu, ocijediti je i posipati suhim mljevenim makom ili orasima, kakaom (može i marmeladom) ili samo malo pošećeriti.

NABUJAK OD KRUHA S PUDINGOM OD VANILIJE

Za dvije osobe

bijeli kruh	500 g
jabuka	1 kom.
grožđice	1 žlica
šećer	4 žlice
vanili šećer	1 žlica
jaja	2 kom
mlijeko	1 l
puding od vanilije	40 g

Broj kalorija:
2613 kcal
(10940 kJ)

Zahtjevnost:
složeno

40 min.

Sa starog bijeloga kruha odstranimo koricu te ga narežemo na kockice i stavimo u veću posudu.

Jabuku operemo i prepolovimo, odstranimo koštice i narežemo na tanke ploške. Narezane jabuke spojimo s kockicama kruha pa začinimo šećerom, vanilin šećerom i dodamo grožđice (rukom ili lopaticom promiješati).

U prikladan pleh rasporedimo smjesu kruha i jabuka te zalijemo polovicom smjese od mlijeka i jaja, koju dobijemo tako što u posudi

prethodno jaja i 400 ml mlijeka pjenjačom miješamo dok ne dobijemo homogenu smjesu.

Dobiveni nabujak stavimo u pećnicu prethodno zagrijanu na 200 °C i pečemo 15 minuta.

Nakon 15 minuta izvadimo nabujak od kruha iz pećnice i zalijemo preostalom smjesom od mlijeka i jaja te vratimo natrag u pećnicu i nastavimo peći još 15 minuta.

Za to vrijeme od preostalih 600 ml mlijeka i praška za puding od vanilije napravimo malo rjeđi puding.

Gotov nabujak serviramo na tanjur i prelijemo toplim pudingom od vanilije. Ovaj desert se konzumira topao.

Savjet:

Umjesto jabuke može se koristiti drugo voće te, ako želite poboljšati aromu nabujka, u smjesu mlijeka i jaja dodajte jednu manju čašicu ruma ili domaće rakije po izboru.

Ako je kruh jako suh, bit će vam potrebno više mlijeka.

OPĆENITI SAVJETI ZA DESERTE

Za sva dizana, biskvitna, vučena i kuhana (pržena) tijesta rabite glatko brašno, dok za tijesta od krumpira, prhka i lijevana tijesta rabite oštro brašno.

Ako nije drugačije naglašeno u receptu, potrudite se da vam svi sastojci budu iste, po mogućnosti sobne temperature.

Posebno za dizana tijesta, dobro je zagrijati i alat (posudu i lopaticu) pa i samu prostoriju u kojoj dižete tijesto.

Kod biskvitnih tijesta i općenito smjesa u koje dodajete snijeg od bjelanjka ili tučeno slatko vrhnje, rabite lopaticu i lagano miješajte dok se smjesa ne sjedini.

Kuhane kreme uvijek prekrijte prozirnom folijom, tako da folija dodiruje kremu kako vam se ne bi stvorila korica ili kondenzacija.

I ono najbitnije, radite ih s ljubavlju i pažnjom.

PRIJEDLOG TJEDNOG JELOVNIKA

Ponedjeljak
Ječam s piletinom i povrćem
Pečena jabuka s cimetom i umakom od vanilije

Utorak
Prežgana juha
Pohani picek s rizi-bizijem

Srijeda
Kupus u rajčici
Knedle sa šljivama i prženim mrvicama

Četvrtak
Krem-špinat s jajem na oko i pire-krumpirom
Ljetni kolač s marelicama

Petak
Juha od luka
Oslić alla bakalar

Subota
Bakina juha od rajčice s noklicama
Pohani mesni odrezak s grah-salatom

Nedjelja
Pileći ujušak s okruglicama od jetre
Svinjsko pečenje s povrćem
Fritule

BILJEŠKE

BILJEŠKE

BILJEŠKE

FEAD projekt „Humanitarni paket za Slavoniju 2“

Europska unija

FOND EUROPSKE POMOĆI ZA NAJPOTREBITIJE

Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

ISBN: 978-953-59786-0-2