



coolerica

**I TI MOŽEŠ KUHATI
SVJETSKI!**



coolinarika



coolinarika.com

coolerica

I TI MOŽEŠ KUHATI SVJETSKI!

Pobjegni od dosade! Spakiraj pregaču i otisni se u nove avanture. Preleti stranice kuharice pa otputuj u daleke krajeve ne napuštajući sigurnost vlastite kuhinje. Jer mašta ne poznaje granice, a egzotični te mirisi vode na put oko svijeta. Ne trebaš putovnicu... samo jednu žlicu Vegete!



WEB ADRESA KNJIGE RECEPTA

www.coolinarika.com/coolerica/30139

Kazalo



4	Švicarske pogačice
6	Cupcakes bez podloge
8	Muffini s okusom Mediterana
10	Brusketa s avokadom
12	Mini shepherd's pie
14	Quiche s brokulom i šunkom
16	Malezijski omlet
18	Zapečena ricotta
20	Dip od južnog voća
22	Marokanska salata s cous-cousom
24	Norveška krem juha od ribe i kozica
26	Milanski rižoto
28	Jastog Newburg
30	Caponata alla Podravka
32	Chilli beans

34	Grgeč na mediteranski
36	Fish and chips
38	Umak od limete (Molho de limao)
40	Njemačka - Jetrica s jabukama
42	Hrskava pileća krilca
44	Svinjski kavarma kebab
46	Osso bucco na toskanski način
48	Kokošji saute (Seco de gallina)
50	File "Stroganov"
52	Šči – ruska juha s kiselim zeljem
54	Chowder od piletine i povrća

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

70 min.

ŠVICARSKE POGAČICE

Za košarice ispunjene nadjevom od sira upotrebljava se sir gruyere – specijalitet iz istoimenog predjela Švicarske. Najčešće se upotrebljava za fondue, no aromatičan i pun okus čini ga vrlo primamljivim i za pripremu sendviča te slanih kolača.



SASTOJCI

Za 4 osobe

ZA TIJESTO:

250 g Pšeničnog oštrog brašna

Podravka

125 g maslaca

2 žličice Vegete

1-2 žličice kiselog vrhnja

1 jaje

ZA NADJEV:

400 g sira gruyere

2 žličice Vegete

2 jaja

PRIPREMA

- 1 Brašnu dodajte maslac narezan na listiće, jaje, Vegetu i vrhnje, pa umijesite prhko tijesto.
- 2 Tijesto ostavite neka stoji na hladnom mjestu oko sat vremena, a potom ga razvaljajte na debljinu 3-4 mm.
- 3 Čašom ili okruglim kalupom (ø 10-12 cm) izrežite krugove, a zatim obložite kalupe (ø 8 cm). Tijesto u kalupima pecite u pećnici zagrijanoj na 220°C desetak minuta.
- 4 Nadjev od sira pripremite na sljedeći način: sir

100 ml slatkog vrhnja
½ žličice muškarnog oraščića
½ žličice bijelog papra

naribajte, dodajte Vegetu, papar, muškarni oraščić, razmućena jaja, vrhnje i sve dobro promiješajte.

- 5 Polupećene košarice napunite nadjevom od sira i nastavite peći na 180°C još oko 20 minuta.



POSLUŽIVANJE

Tople košarice izvadite iz kalupa i poslužite kao malo jelo ili predjelo sa zelenom salatam.



SAVJET

Košarice će biti ukusnije ako za pripremu nadjeva upotrijebite dvije vrste sira.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

50 min.

CUPCAKES BEZ PODLOGE

Iako je uobičajeno da je podloga za cupcakese tijesto, u ovom slučaju ono je izostavljeno i tako su nastale zanimljive košarice od šunke, sira i povrća koje će svojim zamannim mirisom privući ljubitelje malih zalogaja.



SASTOJCI

Za 4 osobe

ulje za premazivanje kalupa
16 većih šnita šunke (oko 250 g)

300 g šampinjona
1 žlica maslinovog ulja
50 g Zelenih otkošticeh
maslina Podravka
100 g sušenih rajčica (u ulju)
1 žlica svježeg narezanog
vlasca

150 g sira ricotte
200 ml vrhnja za kuhanje

PRIPREMA

- 1 Kalup za muffine premažite uljem i u svaku čašicu umetnite po jednu šnitu šunke tako da dobro pranja za rub.
- 2 Preostalu šunku nasjeckajte na manje komadiće.
- 3 Šampinjone očistite, narežite na deblje listiće i kratko popecite na ulju tek toliko da dobiju lijepu boju. Uklonite ih s vatre i pustite da se malo ohlade.
- 4 U posudu stavite popečene šampinjone, masline narezane na kolutiće i sušene rajčice narezane na

1 jaje
1 žličica Vegete

trakice. Dodajte nasjeckanu šunko, vlasac, ricottu i lagano, ali temeljito promiješajte.

- 5 Smjesu rasporedite po šunki u kalupima i prelijte vrhnjem za kuhanje u kojem ste razmutili jaje i Vegetu. Pecite 20-25 minuta na 180 °C.



POSLUŽIVANJE

Poslužite toplo ili hladno uz popečeni kruh ili tost.



SAVJET

Umjesto šampinjona možete upotrijebiti svježe vrganje.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

60 min.

MUFFINI S OKUSOM MEDITERANA

Neodoljivi su slani zalogaji u obliku muffina idealan izbor za druženja jer ne iziskuju dugu pripremu, a zasigurno će oduševiti sve ljubitelje delicija s okusom Mediterana.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

1 Kvasac instant *Dolcela*
½ žličice šećera
200 ml mlijeka
3 jaja
100 ml maslinova ulja
1 žličica *Vegete mediteran*
1 žlica nasjeckanog peršina
prstohvat soli
80 g *Zelenih otkoštice*nih
maslina *Podravka*
300 g *Pšeničnog glatkog*
brašna *Podravka*
40 g kapara

PRIPREMA

- 1 Kvasac pomiješajte sa šećerom, prelijte s 3-4 žlice toplog mlijeka i ostavite stajati oko 5 minuta.
- 2 Jaja pjenasto izmiješajte električnom mješalicom, dodajte maslinovo ulje, *Vegetu mediteran*, peršin, sol i narezane masline.
- 3 Umiješajte pripremljeni kvasac, te naizmjenice umiješavajte brašno i preostalo toplo mlijeko.
- 4 Sve dobro izmiješajte i ovom mješavinom napunite papirnate košarice koje ste prethodno stavili u kalupe za muffine. Papirnate košarice napunite malo više od polovice.

- 5 Po površini tijesta rasporedite kapare i pecite ih u pećnici zagrijanoj na 180°C oko 25 minuta.



POSLUŽIVANJE

Pečene muffine poslužite tople.



SAVJET

Kod priprema muffina možete dio zelenih maslina zamjeniti crnim.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

45 min.

BRUSKETA S AVOKADOM

Umjesto standardnih grickalica otkrivamo vam novi maleni zalogajčić kojim ćete uveseliti goste i ukućane. Jednostavno kriške kruha premažite omekšanim maslacem, mješavinom Vegete Mediteran i pecite u pećnici, a nadjev od avokada, rajčica i bosiljka rasporedite po pečenim kruščićima.



SASTOJCI

Za 8 osoba

ZA NADJEV:

600 g avokada (2 komada)

450 g rajčica

100 g luka

1 žlica svježeg bosiljka

3 žlice limunova soka

ZA BRUSKETE:

650 g kruha (16 kriški)

150 g maslaca

PRIPREMA

Za nadjev:

- 1 Avokada ogulite i narežite na manje kocke, a rajčicu operite, očistite od koštica, narežite na kockice i pomiješajte s avokadom.
- 2 Luk sitno narežite i zajedno s bosiljkom narežite na trakice i limunovim sokom umiješajte u avokado.
- 3 Dobro promiješajte i stavite u hladnjak na 20-30 minuta da se okusi prožmu.

1 žlica *Vegete Mediteran*

Za bruskete:

- 1 Kruh narežite na 16 kriški debljine oko 1,5 cm.
- 2 Omekšani maslac dobro pomiješajte s 1 žlicom *Vegete Mediteran* i njime premažite kriške kruha.
- 3 Tako namazani kruh stavite u lim za pečenje i pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C 5-6 minuta.



POSLUŽIVANJE

Pripremljeni nadjev rasporedite po pečenim kruščićima i poslužite.



SAVJET

Oguljeni i narezani avokado pokapajte s malo limunova soka kako ne bi izgubio boju.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

100 min.

MINI SHEPHERD'S PIE

Male pite s mljevenom junetinom, graškom i kukuruzom nadjenite pire krumpirom i uživajte u spoju zanimljivih okusa i šarmantnom izgledu jela.



SASTOJCI

Za 6 osoba

ZA TIJESTO:150 g *Glatkog brašna**Podravka*100 g *Oštrog brašna Podravka* $\frac{1}{2}$ žličice *sol*1 žličica *Praška za pecivo**Dolcela*125 g *maslaca*1 *jaje*60 g *luka*100 g *mrkve*40 ml *ulja*

PRIPREMA

- 1 Pomiješajte obje vrste brašna, dodajte sol i prašak za pecivo te maslac narezan na tanke listiće.
- 2 Pomoću električne miješalice dobro izmiješajte dok ne dobijete ravnomjernu zrnatu strukturu. Dodajte jaje te sve zajedno zamijesite u glatko tijesto. Tijesto zatim zamotajte u prozirnu foliju i stavite u hladnjak oko 30 minuta.
- 3 Ohlađeno tijesto tanko razvaljajte. Pomoću okruglog rezača promjera oko 12 cm Ø izrežite 12 oblika, pa svaki utisnite u po 1 namašćenu rupu kalupa za muffine (kalup za 12 muffina).

400 g mljevene junetine
100 g Kukuruzna šećerica iz
limenke Podravka
100 g Smrznutog graška
Podravka

1 žlica Worcestershire umaka
1 žlica Koncentrata od rajčice
Podravka
2 žličice Vegete pikant

1 vrećica Pire krumpira
Podravka
400 ml vode
200 ml mlijeka
50 g maslaca
1 žličica soli

- 4 Luk sitno narežite, a mrkvu narežite na manje i tanje prutiće. Stavite ih na dobro zagrijano ulje i na srednje jakoj vatri pržite oko 4-5 minuta da dobiju lijepu boju.
- 5 Dodajte mljevenu junetinu i pirjajte lagano miješajući oko 7 - 8 minuta. Dodajte Worcestershire umak, koncentrat rajčice i Vegetu pikant. Pirjajte miješajući oko 1 minutu pa zalijte s 500 ml vode.
- 6 Dodajte grašak i pirjajte na srednjoj vatri oko 20-25 minuta dok tekućina gotovo potpuno ne ispari i umak ne postane gust.
- 7 Dodajte ocijeđeni i isprani kukuruz šećerac, promiješajte, uklonite s vatre, pa dobivenu smjesu rasporedite po tijestu u kalupu.
- 8 Za pripremu pirea zakipite 400 ml vode. Kad je voda zakuhala, uklonite je s vatre, dodajte mlijeko i maslac i lagano miješajte. Kad se maslac otopi, umiješajte sadržaj 1 vrećice za pire i pustite da odstoji oko 1-2 minute.
- 9 Ponovno promiješajte i rasporedite po mesu. Pospite naribanim grana padanom i pecite u pećnici prethodno zagrijanoj na 200°C oko 35-40 minuta.



SAVJET

Umjesto junetine možete upotrijebiti i druge vrste mesa po želji.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

70 min.

QUICHE S BROKULOM I ŠUNKOM

Pripremite slanu pitu s nadjevom od cvjetova brokule i šunke pomiješane s kremom od jaja, vrhnja i sira te dekoracijom čipsa od pancete. Jednostavno, fino i hrskavo.



SASTOJCI

Za 6 osoba

ZA TIJESTO:

250 g *Pšeničnog oštrog brašna*
Podravka
sol
1 žličica *Praška za pecivo*
Dolcela
130 g *maslaca*
130 g *svježeg sira*

ZA NADJEV:

200 g *cvjetova brokule*
sol
3 *jaja*

PRIPREMA

- 1 Brašno pomiješajte sa soli i praškom za pecivo, zatim dodajte narezan maslac i svježi sir. Tijesto zamijesite, po potrebi dodajući kiselo vrhnje.
- 2 Tijesto razvaljajte i stavite u okruglu posudu za pečenje quichea promjera 30 cm, tako da budu prekriveni rubovi.
- 3 Cvjetove brokule stavite kuhati u posoljenu vodu, kratko prokuhajte, ocijedite i ohladite u hladnoj vodi.
- 4 Jaja, mlijeko i slatko vrhnje dobro promiješajte, zatim dodajte naribani sir, gorušicu i Vegetu Natur.

100 ml mlijeka
200 ml slatkog vrhnja
60 g trapista
½ žličice mljevenog zrna
gorušice
1 žličica Vegete Natur
120 g šunke (narezane na
ploške)
30 g Pancete Podravka

- 5 Preko tijesta rasporedite ocijeđene cvjetove brokule i na trakice narezanu šunku. Sve prelijte pripremljenom smjesom i pecite u pećnici zagrijanoj na 200°C oko 35 minuta.
- 6 Pancetu narežite na komadiće i ispecite "čips".



POSLUŽIVANJE

Čips

od pancete stavite na pečeni quiche i poslužite.



SAVJET

Kod

pripreme tijesta možete dodati kiselo vrhnje da se tijesto lakše umijesi.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

20 min.

MALEZIJSKI OMLET

Ljute papričice i đumbir neizostavni su začini malezijske kuhinje. Volite li pikantna jela, pripremite ovaj omlet kojim možete započeti jutro ili pak začiniti kraj dana.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

2 ljute papričice
100 g luka
8 jaja
2 žličice Vegete
1 žličica naribanog đumbira
sol
½ žličice Crnog papra
mljevenog Podravka
2 žlice ulja

PRIPREMA

- 1 Papričicama maknite sjemenke i narežite ih.
- 2 Luk narežite na ploške.
- 3 Jaja lagano razmutite pjenjačom, dodajte Vegetu, papričice, luk, đumbir, malo soli i papar, te lagano izmješajte.
- 4 U široj tavi zagrijte ulje, a zatim istresite pripremljenu mješavinu s jajima.

POSLUŽIVANJE

Pečeni omlet stavite na veći tanjur, razdijelite na veće porcije i poslužite uz salatu po želji.



SAVJET

Omlet možete ispeći u istoj tavi na dva puta.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

20 min.

ZAPEČENA RICOTTA

Mliječni proizvod na bazi sirutke, specifičan za susjednu Italiju, nije ni slutio da će zbog svoje osvježavajuće, kremaste strukture, blagog ukusa i niske kaloričnosti postati neizbježnim dijelom naše ljetne prehrane. Origano i timijan, maslinovo ulje te još pokoji sastojak, zapečenoj ricotti dat će neodoljiv okus.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

500 g ricotta sira
½ žličice Origano sušeni
Podravka
½ žličice suhog timijana
1 žličica Vegete pikant
200 ml ekstra djevičanskog
maslinovog ulja

PRIPREMA

- 1 Na nauljenu tepsiju istresite ricotta sir (neka ostane u obliku kalupa), pospite začinima, Vegetom pikant i pokapajte maslinovim uljem.
- 2 Pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 15 minuta dok sir ne postane zlatne boje.
- 3 Pečeni sir prelijte ostatkom maslinova ulja.

POSLUŽIVANJE

Poslužite uz popečeni kruh i salatu od rajčica.



SAVJET

Ukoliko u sezoni koristite svježe začine (origano i timijan) udvostručite njihovu količinu.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

20 min.

DIP OD JUŽNOG VOĆA

Kombinacije voća i mesnih jela danas više nisu rijetkost. Volite li isprobavati nove kombinacije okusa, pripremite dip od avokada i ananasa začinjen češnjakom, maslinovim uljem i Vegetom pikant te ga poslužite uz štapiće piletine ili povrća.



SASTOJCI

Za 4 osobe

1 avokado
1 žlica limunova soka
50 ml maslinova ulja
2 češnja češnjaka
150 g oguljenog svježeg
ananasa
1 žličica Vegete pikant
sol

PRIPREMA

- 1 Avokado ogulite i narežite na kockice.
- 2 Nakapajte ga limunovim sokom pa zajedno s maslinovim uljem i češnjakom usitnite u električnoj sjeckalici.
- 3 Dodajte oguljeni ananas narezan na kockice, Vegetu pikant i malo soli te nastavite miješati dok ne dobijete kašastu smjesu.

POSLUŽIVANJE

Dip od južnog voća ohladite i poslužite uz narezanu kuhanu piletinu i povrće.



SAVJET

Za pripremu ovog dipa upotrijebite zreliji avokado.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA*coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

40 min.

MAROKANSKA SALATA S COUS-COUSOM

Ova blago pikantna salata može biti cjelokupan obrok jer u sebi krije komadiće piletine, cous-cous i svježih povrća, a završnu notu daju joj grubo mljeveni lješnjaci.

Preporučujemo je svima koji vole kombinaciju različitih okusa.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

ZA SALATU:

400 g pilećeg filea
4 žlice ulja
2 žličice curryja
1 žlica Vegete pikant
100 g cous-cousa
350 ml vode
100 g mrkve
80 g korijena celera

PRIPREMA

- 1 Pileći file narežite na kocke i kratko popecite na ulju.
- 2 Tavu s mesom maknite s vatre, pospite curryjem, Vegetom pikant, podlijte s malo vode i pirjajte 15-20 minuta.
- 3 Kad meso omekša, ostavite ga da se ohladi u tavi u kojoj ste ga pripremali.

50 g mladog luka
150 g cherry rajčica
Crni papar mljeveni Podravka

ZA PRELJEV:

30 ml maslinova ulja
1-2 žlice soka limete

ZA POSIPAVANJE:

70 g popečenih lješnjaka

- 4 Cous-cous prelijte kipućom posoljenom vodom, pokrijte i ostavite stajati 10-15 minuta.
- 5 Pripremljenom cous-cousu dodajte svježe naribanu mrkvu, korijen celera, mladi luk narezan na trakice, rajčice narezane na četvrtine i ohlađenu piletinu.
- 6 Prelijte maslinovim uljem, sokom limete i sve lagano izmiješajte.
- 7 Na kraju pospite grubo mljevenim lješnjacima. Salatu po potrebi još posolite i popaprite.



POSLUŽIVANJE

Poslužite kao malo ili glavno jelo u toplim ljetnim mjesecima.



SAVJET

Za ovu salatu možete upotrijebiti i ostatke već pečenog ili kuhanog mesa (piletina, janjetina).

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA*coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

40 min.

NORVEŠKA KREM JUHA OD RIBE I KOZICA

Norvežani svoje hladne dane vole ugrijati juhama, a najpopularnije su one od riba, školjki i povrća s dodatkom vrhnja i bijelog vina. Upravo je takva i krem juha od ribe i kozica.

Nemate li kozice, upotrijebite školjke.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

400 g *miješane morske ribe*
(škarpina, oslić)
70 g *mrkve*
30 g *korijena celera*
50 g *luka*
200 g *kozica*
1 žličica *Vegete*
sol
100 ml *bijelog vina*

PRIPREMA

- 1 Meso ribe očistite od kosti, operite, narežite na manje dijelove te ga stavite kuhati u lonac.
- 2 Mrkvu i celer narežite na kockice, a luk na ploške.
- 3 Kozice očistite i zajedno s pripremljenim povrćem, Vegetom i soli dodajte ribi. Kuhajte na laganoj vatri 20-ak minuta.
- 4 Pred kraj kuhanja dodajte vino, papar, vrhnje i

*Crni papar mljeveni Podravka
200 ml vrhnja za kuhanje
2 žlice maslinova ulja
1 žlica nasjeckanog peršina*

maslinovo ulje.



POSLUŽIVANJE

Pospite peršinom i poslužite s kockicama popečenog kruha.



SAVJET

Umjesto kozica možete koristiti školjke po izboru.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

30 min.

MILANSKI RIŽOTO

Svaki talijanski grad ima svoju tjesteninu i svoj rižoto. Gotovo asketski izbor namirnica neka vas ne zavara – Milanezi znaju što je dobro. Ako ne kušate njihov risotto, niste svladali abecedu rižota.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

400 g *Riže arborio Podravka*
1 glavica luka
100 g maslaca
1,5 l vode
2 *Kokošje kocke Podravka*
2 žličice *Vegete*
150 ml vina
1 žličica *šafрана u prahu*
50 g *ribanog parmezana*

PRIPREMA

- 1 U kipuću vodu stavite kocke za juhu i kuhajte oko 5 minuta.
- 2 Na ugrijanome maslacu kratko popecite nasjeckani luk i lagano ga pirjajte podlijevajući juhom.
- 3 Dodajte opranu rižu, kratko je popecite i pirjajte postupno je zalijevajući vrućom juhom uz neprekidno miješanje.
- 4 Pred kraj pirjanja dodajte vino, *Vegetu* i šafran, a zatim parmezan.

POSLUŽIVANJE

Milanski rižoto poslužite uz svježu sezonsku salatu.



SAVJET

Za rižoto koristite rižu okrugla zrna (arborio).



MALA TAJNA

Kombinacijom arborio riže koja sadrži dosta škroba i dolijevanjem tekućine kod pirjanja riže dobit ćete dovoljno sočan rižoto.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

40 min.

JASTOG NEWBURG

Ukoliko posjetite Veliku jabuku, ovaj specijalitet možete probati u restoranu Delmonico, otvorenom još davne 1827. godine. Ukoliko to nije slučaj, ovaj specijalitet možete pripremiti u toplini svog doma i u pristupačnijoj varijanti sa škampima. Recept je isprobao i prilagođen prema originalu iz kuharice *The Best American Classics*, izdavača Cook's Illustrated.



SASTOJCI

Za 4 osobe

4 živa jastoga (svaki oko 600 g)
75 g maslaca
100 g luka
2 češnja češnjaka
2 žlice sherryja
2 žlice brandyja
200 ml vrhnja za kuhanje
muškatni oraščić

PRIPREMA

- 1 Jastoge stavite u kipuću vodu, poklopite i smanjite vatru. Kuhajte oko 15 minuta.
- 2 Zatim ih izvadite i ostavite da se hlade. Očistite ih.
- 3 Temeljac napravite tako da u 250 ml kipuće vode dodajte Vegetu te kratko prokuhajte.
- 4 U širu tavu stavite maslac. Kada se zagrije dodajte nasjeckani luk. Pirjajte ga dvije minute.

prstohvat soli
Crni papar mljeveni Podravka
4 žumanjka
svježe nasjeckani peršin

ZA TEMELJAC:

250 ml vode
1 žličica Vegete

- 5 Dodajte protisnuti češnjak, sherry, brandy i temeljac pa nastavite kuhati 3-4 minute.
- 6 Dodajte vrhnje, muškati oraščić, papar i sol.
- 7 Kuhajte još 4 minute dok smjesa ne postane gusta. Maknite s vatre.
- 8 Žumanjke pjenasto umutite i polako dodajte smjesi. Miješajte kako se jaja ne bi stisnula. Po želji, dodajte još začina.
- 9 U smjesu stavite meso jastoga pa vratite na vatru još minutu ili dvije.



POSLUŽIVANJE

Pripremljeni umak prelijte preko kuhane tjestenine, lagano promiješajte, pospite peršinom i poslužite odmah.



SAVJET

Ukoliko niste u mogućnosti dobiti jastoga, kupite 1,5 kg svježih škampa (očišćenih škampa dobit ćete oko 150 g) i pripremajte jednako kao i s jastogom.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

20 min.

CAPONATA ALLA PODRAVKA

Tjestenina s kozjim sirom pripremljena al dente i kockice patlidžana začinjene Vegetom i origanom svojim mediteranskim okusom približit će vam more i okuse ljeta.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

3 žličice maslinovog ulja
1 patlidžana (250 g)
1 češnjak češnjaka
1 Pelati Podravka (800 g)
1 žlica Vegete
½ žličice Origano sušeni
Podravka
350 g Podravka tjestenine
(Fusilli)
200 g rikote (mladog kozjeg
sira)

PRIPREMA

- 1 Na zagrijanom maslinovom ulju popecite na kockice narezani patlidžan, uz miješanje dodajte protisnuti češnjak, ocijeđene zdrobljene pelate, jednu žlicu Vegete i origano, pa kratko prokuhajte.
- 2 Umiješajte tjesteninu skuhanu al dente, stavite na srednje jaku vatru i pirjajte dok se umak dobro ne poveže s tjesteninom, a zatim lagano umiješajte natrganu rikotu.

POSLUŽIVANJE

Poslužite toplo.



SAVJET

Jelo možete posipati narezanim bosiljkom ili peršinom.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

60 min.

CHILLI BEANS

Chilli se priprema diljem svijeta, s različitim vrstama mesa – piletinom, junetinom, mljevenim mesom, mesom narezanim na kockice ili kombinacijom mljevenog mesa i mesa narezanog na kockice. Često se dodaju rajčice, čili papričice, svježe zelene paprike i drugi sastojci. Probajte ga s dodatkom crvenog graha uz prilog od riže.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

50 ml ulja
100 g luka
500 g mljevene junetine
1-2 ljute papričice
2 češnja češnjaka
sol
300 g svježe zelene paprike
1 žlica Dvostrukog
koncentrata rajčice Podravka
1 Sjeckana rajčica Podravka

PRIPREMA

- 1 Na ulju kratko popecite nasjeckani luk. Dodajte mljeveno meso, narezane ljute papričice koje ste prethodno očistili od sjemenki, protisnuti češnjak i malo soli.
- 2 Meso pirjajte na laganoj vatri 10-ak minuta, a zatim dodajte zelenu papriku narezanu na kocke, koncentrat rajčice, sjeckanu rajčicu, šećer i Vegetu pikant.
- 3 Nastavite pirjati na laganoj vatri još oko 20 minuta,

2 žličice smeđeg šećera
1 žlica Vegete pikant
½ žličice mješavine čili začina
1 limenka Crvenog graha
konzerviranog Podravka
1 žlica nasjeckanog peršina

ZA PRILOG:

250 g riže dugog zrna
½ žličice soli
2-3 žlice ulja

a potkraj umiješajte mješavinu čili začina, ocijedeni grah i peršin. Promiješajte i zajedno kuhajte još oko 5 minuta.

- 4 Rižu skuhaite u posoljenoj vodi, ocijedite, prelijte uljem i promiješajte.



POSLUŽIVANJE

Chilli beans poslužite uz toplu rižu.



SAVJET

Umjesto s rižom, chilli beans poslužite jednostavnije uz – tortilja čips.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

40 min.

GRGEČ NA MEDITERANSKI

Isprobajte riječnu ribu grgeč u kombinaciji maslinovog ulja i Vegete mediteran. Ova neobična kombinacija svakako će biti osvježanje na vašem stolu. Grgeča možete zamijeniti i filetima bijele ribe.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

3 žlice maslinovog ulja
700 g sitnijeg mladog
krumpira
75 g pršuta
4 žličice Vegete mediteran
100 ml vode
75 ml malvazije
100 g mini rajčica
2 žlice peršina
800 g fileta grgeča
2 žlice maraskina ili kircha

PRIPREMA

- 1 U većoj tavnici zagrijte maslinovo ulje i na njega stavite dobro oprane i na polovice prerezane krumpire.
- 2 Pecite ih na srednjoj vatri 5-6 minuta pa dodajte pršut narezan na trakice, 2 žličice Vegete mediteran, vodu i bijelo vino.
- 3 Poklopite i na laganoj vatri pirjajte 10-15 minuta da krumpir malo omekša.
- 4 Dodajte mini rajčice i pirjajte poklopljeno još 2-3 minute.

- 5 Pospite nasjeckanim peršinom i na vrh krumpira položite filete grgeča posute preostalom Vegetom mediteran.
- 6 Zalijte maraskinom ili kirchem i poklopite. Kuhajte lagano bez miješanja dok riba ne bude skuhan.
- 7 Uklonite s vatre, pokapajte s malo maslinova ulja i poslužite.



POSLUŽIVANJE

Poslužite toplo uz sezonsku salatu.



SAVJET

Grgeč možete zamijeniti s većim filetima bijele ribe.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA*coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

45 min.

FISH AND CHIPS

Fish 'n' chips, "hrana s nogu" posebice popularna u Engleskoj, Australiji, Novom Zelandu, SAD-u i Kanadi, zavladała je svijetom, a uz regionalne posebnosti u osnovi se radi o dobrom starom pommes fritesu i pečenim ribicama. Recept je isproban i prilagođen prema originalu iz kuharice *Englische küche*, Anna Wilson.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

1 kg fileta bijele ribe
2 žličice Vegete mediteran
Crni papar mljeveni Podravka
5 velikih krumpira
ulje za prženje

ZA TIJESTO:

250 g Pšeničnog oštrog brašna
Podravka
1 vrećica Praška za pecivo

PRIPREMA

- 1 Filete ribe narežite na komade, pospite Vegetom mediteran i paprom.
- 2 Brašno pomiješajte s praškom za pecivo, vodom, mlijekom i octom. Dodajte lagano tučeno jaje, sol i sve dobro izmiješajte. Smjesu ostavite stajati oko 15 minuta.
- 3 Pripremljenu ribu umočite u smjesu s brašnom i pržite u dubokom ulju, a zatim je izvadite na upijajući papir.

Dolcela
150 ml vode
200 ml mlijeka
2 žlice octa
1 jaje
sol

- 4 Krumpir ogulite, narežite na štapiće centimetar debljine.
- 5 Pržite ih u dubokom ulju dok ne postanu zlatnožuti.



POSLUŽIVANJE

Poslužite neposredno nakon prženja s hladnim umakom i sezonskom salatam.



SAVJET

U pripremljeno tijesto osim fileta ribe možete umočiti i pržiti povrće i gljive po želji.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

25 min.

UMAK OD LIMETE (MOLHO DE LIMAO)

Meso s roštilja poslužite s aromatičnim umakom limete kojem ćete dodati začine i maslinovo ulje, a zatim se prepustite uživanju u okusima na brazilski način.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

4 limete

1 glavica luka (100 g)

1 češanj češnjaka

1-2 ljute papričice

sol

Crni papar mljeveni Podravka

1 žlica nasjeckanog peršina ili

korijandera

2 žlice maslinovog ulja

600 g lungića

1 žlica Vegete

PRIPREMA

- 1 Iscijedite sok limete te dodajte sitno nasjeckani luk, češnjak, narezanu ljutu papričicu, sol i papar.
- 2 Umiješajte nasjeckani korijander i maslinovo ulje.
- 3 Na zagrijanu namašćenu tavu stavite lungić narezan na odreske, pospite ga 1 žlicom Vegete i lagano popecite s jedne i druge strane.

POSLUŽIVANJE

Umak od limete poslužite s pirjanom rižom i mesom s roštilja.



SAVJET

Korijander možete zamijeniti i nasjeckanim lišćem celera jer je aromatičniji od peršina.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

40 min.

NJEMAČKA - JETRICA S JABUKAMA

Jetrica popržena na kockicama blago kisele jabuke dat će jelu vinski okus, a prilog od pire krumpira kremasti doprinos ovoj specifičnoj kombinaciji njemačke kuhinje.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

600 g teleće jetrice
250 ml mlijeka
3 žlice Krušnih mrvica
1 žličica crvene paprike
1 žlica Vegete
50 g maslaca
100 g luka
500 g jabuka
100 g Pire krumpira Podravka
400 ml vode
200 ml mlijeka
50 g maslaca
1 žličica soli

PRIPREMA

- 1 Teleću jetricu narežite na manje i tanje ploške ili prutiće, zalijte s mlijekom i pustite da odstoji 1-2 sata.
- 2 Jetricu ocijedite i osušite papirnatim ubrusom.
- 3 Zajedno pomiješajte krušne mrvice, crvenu papriku i 1 žlicu Vegete.
- 4 Pospite preko jetrice ravnomjerno s obje strane.
- 5 Ovako pripremljenu jetricu kratko popržite s obje strane na dobro zagrijanom maslacu dok ne dobije lijepu boju pa je izvadite i ostavite sa strane na

toplom.

- 6 Na istom ulju kratko popržite luk narezan na ploške, tek toliko da malo zažuti.
- 7 Dodajte oguljene i očišćene jabuke narezane na kockice, pirjajte na laganoj vatri dok jabuke i luk ne omekšaju.
- 8 Po potrebi podlijte s malo vode.
- 9 Pire krumpir pripremite prema uputi na pakiranju.



POSLUŽIVANJE

Jetricu s jabukama poslužite uz pire krumpir.



MALA TAJNA

Da bi jetrica imala bolji okus, ostavite je 1-2 sata da odstoji u mlijeku. Mlijeko će izvući gorčinu.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

35 min.

HRSKAVA PILEĆA KRILCA

Ukoliko je piletina zbog svoje hrskavosti i nenadomjestiva okusa redovito na jelovniku vašeg obroka u omiljenom kineskom restoranu, možda je vrijeme da se okušate u njezinoj pripremi i u vlastitom domu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

800 g pilećih krilaca bez
vrškova

100 g Gussnela Dolcela
200 ml ulja

ZA MARINADU:

100 ml sojina umaka
50 ml konjaka
2 žlice Vegete

PRIPREMA

- 1 Pomiješajte sve sastojke za marinadu i njome prelijte pileća krilca. Ostavite da se mariniraju najmanje 2 sata.
- 2 Krilca izvadite iz marinade, uvaljajte u Gussnel i pržite u dubokom ulju.

POSLUŽIVANJE

Pržena pileća krilca poslužite uz kuhanu rižu i zelenu salatu, a po želji ukrasite peršinom.



SAVJET

Kako biste uživali u hrskavosti ovako pripremljene piletine, poslužite je odmah.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

35 min.

SVINJSKI KAVARMA KEBAB

Kavarma je jedno od najukusnijih bugarskih mesnih jela. Svinjetinu i poriluk u kombinaciji s Vegetom pikant i bijelim vinom poslužite s kuhanom rižom ili krumpirom. Dobar tek!

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

800 g svinjetine od buta
1 žličica soli
100 ml ulja
600 g poriluka
1 žlica Dvostrukog
koncentrata rajčice Podravka
1 žličica Vegete pikant
Crni papar mljeveni Podravka
100 ml bijelog vina
100 g luka

PRIPREMA

- 1 Meso narežite na tanje rezance.
- 2 Posolite i popecite na dobro zagrijanom ulju dok ne dobije lijepu zlatnu boju.
- 3 Pečeno meso odložite sa strane, a na istom ulju kratko popecite poriluk narezan na tanke ploškice.
- 4 Čim poriluk malo povene, dodajte koncentrat rajčice, Vegetu pikant, prstohvat papra i soli. Lagano promiješajte i pecite još 1 minutu.
- 5 Dolijte 100 ml vode, vino i vratite pečeno meso. Pustite da zavrije, pa vatru smanjite na najslabije i

pirjajte još 4-5 minuta.



POSLUŽIVANJE

Pospite sitno nasjeckanim lukom i poslužite toplo uz kuhanu rižu ili krumpir.



SAVJET

Ako volite intenzivniji okus, stavite dvostruku količinu vina.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

90 min.

OSSO BUCCO NA TOSKANSKI NAČIN

Alla toscana? Niste još čuli za to? Pa evo kako izgleda: popečeno meso polako pirjano na podlozi od korjenastog povrća. Naći će se tu i dosta crnog vina i rajčice, a sve zajedno stopit će se u gusti umak!

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

- 4 odreska teleće koljenice (oko 1 kg)
- 2 žlice Pšeničnog oštrog brašna Podravka
- 4 žlice maslinova ulja
- 20 g maslaca
- 100 g luka
- 100 g mrkve
- 100 g stabljike celera

PRIPREMA

- 1 Odreske pobrašnite i popecite na zagrijanoj mješavini maslaca i maslinova ulja.
- 2 Izvadite ih, a na masnoću dodajte luk, mrkvu i stabljiku celera narezanu na sitne kockice. Pirjajte, prelijte vinom, dodajte passatu, Vegetu i vratite meso. Podlijte s vodom da meso bude uronjeno i pirjajte na laganoj vatri u poklopljenoj posudi oko 1 sat.

150 ml crnog vina
200 ml Passate Podravka
2 žličice Vegete
sol
Crni papar mljeveni Podravka
1 žlica nasjeckanog peršina

- 3 Na polovici pirjanja meso okrenite, promiješajte umak i nastavite pirjati.
- 4 Kad je gotovo po potrebi posolite, popaprite i pospite nasjeckanim peršinom.



POSLUŽIVANJE

Poslužite toplo uz kuhanu rižu.



SAVJET

Tijekom pirjanja tavu povremeno protresite.



NAPOMENA

Ovo možete i zamrznuti. Zamrzavanje: Osso bucco naglo ohladite na 5°C, prebacite u odgovarajuće posude pa što prije zamrznite. Odmrzavanje: Jelo odmrzavajte u pećnici na temperaturi od 50°C oko 1 sat. Prebacite u vatrostalnu posudu i zagrijavajte oko 20 minuta na 130°C. Trajnost: 60 dana.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

150 min.

KOKOŠJI SAUTE (SECO DE GALLINA)

Kokoš ili pile, pitanje je sad? Bez obzira što vam je pri ruci u kombinaciji s rajčicom, paprikom i pivom stiže na vaš stol laganokuhajući ekvadorski seco. Samo vam možemo zaželjeti dobar tek uz prilog od riže i avokada. Recept je isprobano i prilagođen prema originalu iz knjige El Sabor de Ecuador Freddyja Alvareza Castra.



SASTOJCI

Za 6 osoba

300 g rajčica
1 kg svježe paprike
1 feferon
½ l piva
2 žlice ulja
150 luka
4 češnjaka češnjaka
1 kokoš ili pile (oko 2 kg)

PRIPREMA

- 1 Rajčicu, papriku i feferon dobro operite, a paprike i feferon dobro očistite od koštica. Povrće narežite na manje komade, stavite u električnu sjeckalicu i dobro sameljite pa pomiješajte s pivom.
- 2 U većoj posudi na zagrijanom ulju popecite sitno nasjeckani luk i cijele češnje češnjaka prerezane po dužini.

*½ žličice soli
1 žličica Vegete
1 žličica kima
2 žlice Slatke paprike mljevene
Podravka
1 žlica svježeg nasjeckanog
korijandera*

- 3** Kad luk dobije lijepu svijetložutu boju, dodajte kokoš koju ste prije dobro oprali, očistili i narezali na komade srednje veličine. Kokoš posolite i pecite 3-4 minute da meso dobije boju sa svih strana.
- 4** Dodajte Vegetu, kim i crvenu mljevenu papriku, dobro promiješajte, popecite još 1-2 minute pa zalijte pripremljenom pivskom mješavinom.
- 5** Poklopite, a kad zakuha, smanjite vatru na najslabije i uz povremeno miješanje kuhajte 2 sata da se umak zgusne.
- 6** Kad je jelo gotovo, pospite ga svježim nasjeckanim korijanderom, a po potrebi još dosolite.



POSLUŽIVANJE

Kokošji gulaš poslužite uz kuhanu ili pirjanu rižu.



SAVJET

Crvenu mljevenu papriku možete zamijeniti s 2 žlice mješavine začina achiote. Ako koristite pile umjesto kokoši, vrijeme kuhanja smanjite za 40 minuta do 1 sat kako se piletina ne bi raspala.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

40 min.

FILE "STROGANOV"

Glasovita ruska obitelj zaslužna je za ime ovog jela. Od tipičnog ruskog, zatim elegantno profinjenog postalo je nezaobilaznim jelom internacionalne kuhinje.



SASTOJCI

Za 4 osobe

600 g goveđeg filea
100 g luka
150-200 g šampinjona
2 Kisela krastavca Podravka
4 žlice ulja
40 g maslaca
1-2 žlice Senfa estragon
Podravka
Crni papar mljeveni Podravka
2 žličice Vegete
20 g Pšeničnog oštrog brašna
Podravka
100 ml kiselog vrhnja

PRIPREMA

- 1 Meso narežite na rezance, a luk nasjeckajte. Oprane i ocijeđene šampinjone narežite na listiće, a kisele krastavce na tanje rezance.
- 2 U širokoj tavi na zagrijanoj mješavini ulja i maslaca (20 g) kratko popecite meso, dodajte luk i još malo propirajte.
- 3 Zatim dodajte šampinjone koje ste posebno propirjali na preostalom maslacu, senf, papar i Vegetu. Izmiješajte i kratko prokuhajte.
- 4 Pred kraj umiješajte brašno razmućeno u vrhnju i kisele krastavce. Zalijte vodom kako biste dobili

limunov sok

odgovarajuću gustoću umaka. Po želji dodajte malo limunova soka.



POSLUŽIVANJE

File "Stroganov" poslužite uz kuhanu rižu ili krokete od krumpirova tijesta.



SAVJET

Prije pečenja meso možete posuti brašnom kako biste umak učinili gušćim.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

180 min.

ŠČI – RUSKA JUHA S KISELIM ZELJEM

Najglasovitija od svih ruskih juha, šči, spravlja se od kupusa, slatkog ili kiselog vrhnja uz dodatak raznog povrća. Jeste li čuli onu Tolstojevu – Šči i kaša, hrana naša?

**SASTOJCI**

Za 6 osoba

ZA TEMELJAC:

500 g svinjskog flama
200 g janječeg flama
teleće kosti
1 mrkva
1 korijen celera (100-150 g)
1 korijen peršina
1 žlica Vegete
sol

ZA JUHU:**PRIPREMA**

- 1 U hladnu vodu stavite kuhati meso, kosti, korjenasto povrće i luk. Dodajte Vegetu i sol te kuhajte 2 sata da dobijete temeljac.
- 2 Meso i povrće izvadite, a temeljac koristite za podlijevanje.
- 3 Na ulju popecite nasjeckani luk dok ne postane staklast. Dodajte naribanu mrkvu pa je pirjajte podlijevajući temeljcem.
- 4 Kada mrkva malo omekša, dodajte kiseli kupus,

1 žlica ulja
100 g luka
300 g mrkve
300 g narezanog kiselog zelja
300 g Passate Podravka
800 g krumpira
1 žlica nasjeckanog peršina

podlijte temeljcem i nastavite pirjajte. Potkraj pirjanja dodajte passatu.

- 5 Krumpir ogulite, narežite ga na krupnije štapiće i stavite kuhati u malo vode.
- 6 Pirjanom povrću dodajte kuhani krumpir, zalijte temeljcem toliko da pokrijete sadržaj u loncu, dodajte svinjsko meso iz temeljca narezano na kockice i pustite da sve zajedno prokuha.



POSLUŽIVANJE

Šči juhu poslužite toplu posutu nasjeckanim peršinom.



SAVJET

Tijekom pirjanja povrće stalno pomalo podlijevajte temeljcem.

Kod pripreme ruskih juha jedna vrsta mesa je osnovna (dominantna) i ta vrsta mesa se na kraju dodaje u juhu, a ostalo meso se može pojesti kao kuhano meso s odgovarajućim prilogom. U ovom receptu je to svinjetina. Jako je dobro ako barem jedna vrsta mesa za temeljac može biti janjetina.



NAPOMENA

Ovo možete i zamrznuti

Zamrzavanje: Temeljac, iz kojeg ste izvadili meso i kosti, zamrznite u adekvatnoj plastičnoj posudi ili porcionirajte u više manjih.

Odmrzavanje: Količinu koja vam je potrebna za podlijevanje ostavite dan ranije u hladnjaku da se odmrzne.

Trajnost: do 120 dana.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

70 min.

CHOWDER OD PILETINE I POVRĆA

Chowder je nacionalno jelo New Englanda, područja čija melankolična klima uz višemjesečne kiše i magle jednostavno zahtijeva okrepljujuću i hranjivu – juhu. A što može vratiti snagu brže nego tanjur pun juhe od piletine i raznog povrća?

**SASTOJCI**

Za 6 osoba

350 g pilećeg filea
40 g maslaca
100 g luka
2 češnja češnjaka
300 g Pelata Podravka
2 žličice smeđeg šećera
1 žličica Origano sušeni
Podravka
1 žlica Vegete
450 g krumpira
100 g mrkve
200 g Zamrznutog mladog

PRIPREMA

- 1 Pileći file narežite na kocke i kratko popecite na zagrijanom maslacu. Popečenu piletinu izvadite iz lonca i stavite na toplo mjesto.
- 2 U istom loncu popecite nasjeckani luk i češnjak. Dodajte pelate, šećer, origano, Vegetu i zajedno pirjajte oko 15 minuta.
- 3 Povrće u loncu usitnite štapnim mikserom, a zatim u lonac vratite popečenu piletinu i nastavite kuhati još oko 20 minuta.
- 4 Krumpir i mrkvu ogulite i narežite na kocke.

*graška Podravka
200 g Zamrznutih zelenih
mahuna Podravka
2 žlice Gussnela Dolcela
200 ml vrhnja za kuhanje
70 g sir Cheddar*

Krumpir, grašak, mahune i mrkvu skuhanje, ocijedite i dodajte pirjanoj piletini i rajčici.

- 5 U lonac s povrćem i mesom dolijte vodu i zakipite. Dodajte Gussnel razmućen u malo vode, vrhnje za kuhanje, naribani sir i kuhajte na laganoj vatri oko 2 minute.



POSLUŽIVANJE

Uz chowder od piletine i povrća poslužite tamni kruh.



SAVJET

Vrhnje za kuhanje možete zamijeniti jogurtom.

