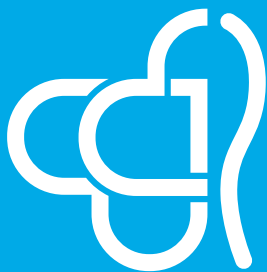


OD SRCA
ZA SRCE
JADRANA



Internacionalna socijalna *Kuharica*



EUROPSKA UNIJA
Fond europske pomoći za najpotrebitije



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



iil
FOND EUROPSKE POMOĆI
ZA NAJPO TREBITIJE

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije u sklopu Operativnog programa za hranu i osnovnu materijalnu pomoć za razdoblje 2014. - 2020. iz Fonda europske pomoći za najpotrebitije (FEAD)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Gradskog društva Crvenog križa Biograd na Moru

Sadržaj

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Doručak (6) | 5 |
| Salate (5) | 10 |
| Umaci (6) | 15 |
| Glavna jela i prilozi (18) | 20 |
| Deserti (5) | 37 |

Chef Silverio Yanuzzio
predstavlja:

Internacionalnu socijalnu kuharicu

Predgovor

Za sam početak želio bih se predstaviti i približiti vam ideju ove kuharice zamišljene da bude inovativna i donese nešto novo i drugačije u vaše kuhinje. Zovem se Silverio Yanuzzio i odrastao sam u malenom mjestu Tres Arroyos u Argentini te se utjecaj moje zemlje i njezinih običaja itekako osjeća u mom kuhanju. Nije mi cilj naučiti vas kuhati, ali vas želim voditi prilikom tog kuhanja i pokazati vam kako mi to radimo na drugom kraju svijeta s istim proizvodima koje vi ovdje imate. Moj cilj je nadograditi vaše znanje, ali i otvoriti vaš um za mnoštvo novih ideja kako bismo ubrzali odgovor na ono svakodnevno pitanje:

Što danas kuhati?

Hrvatska i argentinska kultura međusobno su usko isprepletene iako ne govorimo istim jezikom. S jednakom strašću predajemo se kuhanju i uživanju u jelu i piću i to nas povezuje i približava. Nadam se da će ova kuharica tome još više doprinijeti i donijeti nove okuse starih i poznatih namirnica na vaše okusne pupoljke.

Pa krenimo...

Doničak



Jaja na postelji od graška

SASTOJCI (za dvije osobe):

1 glava crvenog luka

100 g graška

2 jaja

suncokretovo ulje

prstohvat morske soli

papar po želji

PRIPREMA:

Najprije narežite luk na kockice, zagrijte tavu, dodajte malo suncokretovog ulja i pržite dok luk ne počne dobivati zlatnu boju. Zatim dodajte grašak i lagano miješajte jednu do dvije minute. Nakon toga napravite mjesta na sredini tave, smanjite vatru i u sredinu dodajte jaja kao da pečete jaje na oko. Tavu poklopite odgovarajućim poklopcem i ostavite da se lagano kuha minutu do dvije, ovisno o tome volite li da su jaja više ili manje pečena. Posolite i popaprite po želji!
Kad je gotovo servirajte i uživajte u svojoj kaloričnoj marendi!

OPCIONALNO:

S obzirom da ćete uz sebe imati svoje FEAD pakete u kojima se nalaze mesne konzerve tipa mesnog doručka, uvijek možete i to dodati u tavu i doprinijeti s više okusa. Ne trebam vam govoriti da možete dodati i bilo koje drugo povrće ako ga imate kraj sebe kao npr. svježu papriku ljeti, čak i rajčicu i bilo što slično.

Mašti na volju i dobar tek!

SASTOJCI (za četiri osobe):

3 srednja krumpira

1 glavica crvenog luka

5 jaja

suncokretovo ulje

sol i papar

PRIPREMA:

Ogulite i narežite krumpir na ploške debljine pola centimetra. Narežite luk u obliku polumjeseca. U duboki lonac naslažite slojeve krumpira i prekrijte sve uljem. Stavite lonac na srednje jaku vatru i kuhajte dok krumpir ne omekša. Svako toliko primite lonac za ručke i maknite ga lijevo-desno da se krumpir ne zalijepi. Zapamtite da krumpir mora omekšati, ali ne i izgubiti formu koju ste mu prethodno dali. Kad je krumpir gotov, izvadite ga iz ulja u neku zdjelu i stavite sa strane da se ohladi. Na tavi zagrijte malo ulja i ubacite luk te dinstajte dok ne omekša. Također stavite sa strane da se ohladi. Važno je da se i krumpir i kapula ohlade kako ne bi skuhalo jaja jednom kad sve zajedno pomiješate. U velikoj staklenoj zdjeli razmutite jaja i ohlađeni luk i krumpir ubacite u to, dodajući soli i papra po želji. Kad ste to napravili, uzet ćete tavu, zagrijati malo ulja i uliti smjesu u tavu. Kuhate na srednje jakoj vatri, otprilike 5 minuta ili dok smjesa prestane biti tekuća. Sad smo došli do najtežeg dijela, ali i najzabavnijeg. Poklopite tavu s plitkim tanjurom koji je veći od same tave i pokušajte jednim pokretom preokrenuti smjesu iz tave na tanjur. Jednom kad ste to uspjeli, maknite tavu te polaganim klizećim pokretom vratite smjesu u tavu kako bi se i druga strana ravnomjerno zapekla. Za to ćete trebati dvije minute, ali opet napominjem da dužina kuhanja ovisi o tome koliko i kako pečena jaja volite. Napominjem da ovo nije toliko jednostavno i lako i da trebate biti oprezni dok to radite da se ne biste opekli ili ozlijedili na koji drugi način. Ali nemojte se ni obeshrabriti jer je rezultat nevjerojatno ukusan i ne želite ga propustiti! Kad je jelo gotovo, na potpuno isti način ga izvadite iz tave, pustite da odstoji 5 do 10 minuta te ga režete kao tortu i poslužite.

Dobar tek!

OPCIONALNO:

I u ovaj recept možete dodati svoju mesnu konzervu, neku kobasicu ili pancetu, ako je imate pri ruci. Jelo možete obogatiti i sirom, špinatom ili nekim drugim povrćem koje volite.

Španjolska tortilla

Kajgana s divjim šparogama

SASTOJCI (za dvije osobe):

20-ak šparoga

4 jaja

10 g maslaca

sol i papar

PRIPREMA:

Dobra stvar u Dalmaciji jest što postoje mnoge zdrave stvari u prirodi do kojih sami možete doći. Jedna od njih je šparoga. Kad je sezona šparoga, treba ih jesti što više i što češće, a ovo je možda najjednostavniji i najbrži način. Šparoge ćete prvo očistiti tako da vrhove odvojite od tvrdog dijela stabljike te ćete ih potom oprati i ocijediti. Jaja razmutite vilicom u zdjelici i posolite. Neki ljudi vole šparoge blanširati prije nego ih dodaju u kajganu ili fritaju. Ja nisam jedan od njih jer volim njihovu hrskavost i gorčinu i ne želim da išta od toga izgube. Na zagrijanu tavu dodajte maslac i čekajte da se otopi. Zatim smanjite vatru, dodajte šparoge i malo ih posolite. Okrenite ih par puta na tavi i čekajte da počnu mijenjati boju. Tada možete dodati jaja i zgotoviti ih na stupnju koji volite: manje ili više pečena. Prema ukusu možete dodati i bilo koji mekani ili topljeni sir pa će kajgana biti još finija. Za kraj dodajte papra i servirajte!

Brusketa s rajčicom, sirom i sardinama

SASTOJCI (za dvije osobe):

Kruh od jučer ili tost (4-6 feta)

1 velika svježa rajčica ili 2 manje

15 dag kravlje skute

1 riblja konzerva

2 češnja češnjaka

origano ili peršin

maslinovo ulje

sol

PRIPREMA:

Narezati rajčicu na tanke ploške te isto napraviti sa skutom. Narezani kruh tostirati u pećnici ili tosteru. Tostirani kruh istrljati češnjakom i po svakoj feti kapnuti malo maslinovog ulja. Dodati skutu, rajčicu, te filete iz riblje konzerve i začiniti sa soli, origanom ili peršinom po želji!

Brzo, jednostavno i ukusno! Dobar tek!

Pohani tost

SASTOJCI (za dvije osobe):

4 tosta

1 jaje

0.5 dcl mlijeka

sol i papar

suncokretovo ulje

PRIPREMA:

U dubokom tanjuru razmutite jaje vilicom te dodajte mlijeko, sol i papar. Sve dobro promiješajte. Na tavi zagrijte malo ulja, a tostove koje ste pripremili dobro umočite u smjesu jaja i mlijeka s obje strane. Iz smjese ih vadite i stavljate direktno u zagrijanu tavu. Pržite s jedne pa s druge strane dok ne postanu zlaćane boje i ne uhvate korice. Potom ih izvadite na plitki tanjur s papirnatim ubrusom i pustite da papir upije višak ulja. Servirajte ih same, s krem sirom ili s nekom od pašteta koje ste dobili u vašim paketima.

Dobar tek!



Zimnska salata

SASTOJCI (za dvije osobe):

2 žlice limunovog soka

2 cikle

2 mrkve

3 rotkvice

1 paprika

3 jaja

maslinovo ulje

origano ili neko drugo
aromatično bilje po želji

sol i papar

PRIPREMA:

Najprije napravimo umak odnosno tzv. dresing za salatu od maslinovog ulja, limunovog soka i aromatičnog bilja, u ovom slučaju origana, ali u biti možete staviti i peršin ili što god vi preferirate. Dresing se radi po principu 1:3 pa ako ste stavili 2 žlice limunovog soka, stavit ćete 6 žlica maslinovog ulja. Posolit ćete i popapriti po vlastitom ukusu. Sve ćete to dobro izmiješati i ostaviti sa strane. Sljedeći korak je skuhati jaja na način da ćete u vodu uliti kap octa i kuhati ih 5 minuta. Nakon toga ćete ih izvaditi iz vode i ohladiti s hladnom vodom te polagano i oprezno oguliti.

U zdjeli za salatu ćete naribati svježju ciklu i mrkvu, a dodat ćete i tanko narezane rotkvice. Sve ćete to zaliti umakom za salatu koji ste prethodno pripremili i dobro izmiješati, a zatim ćete poslagati polovice jaja koje ste skuhati na salatu. Dobar tek!



Salata od krumpira i jaja

SASTOJCI (za dvije osobe):

2 krumpira srednje veličine

1 jaje

proizvoljna količina majoneze

zeleni dio mladoga luka

sol i papar

PRIPREMA:

U ovoj knjizi naći ćete recept za majonezu koju možete pripremiti kod kuće, ali isto tako za ovaj recept možete koristiti i onu iz trgovine. To ostavljam vama na izbor. Prije svega, oguliti ćete krumpire, dobro ih oprati i narezati na kockice veličine cca 1 cm. Stavite ih kuhati u lonac s puno vode i čajnom žličicom soli. Nakon što voda zakuha, kuhajte ih još 7 do 10 min te procijedite i ohladite. Jaja ćete skuhati na način opisan u prethodnom receptu. Ocat dodajete u vodu za jaja kako bi se kora lakše odvojila od jaja. Ova jaja kuhamo do kraja, što znači da ćete ih nakon što voda zakuha, kuhati još 10 minuta, a potom ohladiti i oguliti. Narezat ćete ih također na kockice te ćete potom u velikoj zdjeli pomiješati krumpire i jaja, popapriti te dodati majonezu i sve zajedno izmiješati u jednu masu. Argentinci su ljudi za ovom salatom jer je toliko jednostavna, hranjiva i ukusna! Nadam se da će vam se svidjeti!

Uživajte u ovom obroku!

Salata od krumpira i crnih maslina

SASTOJCI (za četiri osobe):

1 kg krumpira

3 žlice jabučnog octa

maslinovo ulje

1 glava crvenog luka

2 šake crnih maslina

2 prstohvata origana ili peršina (po želji)

sol i papar

PRIPREMA:

Dobro operite krumpire i stavite ih kuhati cijele s korom u veliki lonac s hladnom vodom u koju ćete dodati sol. Kad voda zakuha, kuhajte još 15-ak minuta i provjerite čačalicom jesu li krumpiri kuhani. Procijedite krumpire, ohladite ih te potom ogulite i narežite na ploške. Crveni luk očistite i narežite na polu-mjesece i u zdjelu za salatu pomiješajte luk i krumpir. Sa strane napravite umak za salatu s maslinovim uljem i octom po principu 1:3. Dodajte umak i sve to dobro izmiješajte. Kad ste to napravili, dodajte narezane masline i pospite origanom ili peršinom. Provjerite slanoću i ako je potrebno dodajte sol i popaprite. Nakon toga možete uživati u svojoj salati!

Dobar tek!

Grah salata

SASTOJCI (za dvije osobe):

2 jaja

200 g graha šarenca

1 mladi luk ili 1 glava crvenog luka

1/2 korijena celera

100 g majoneze (domaće ili kupovne)

sol i papar

PRIPREMA:

Večer prije pomoćite grah u vodu. Na dan pripreme, stavite ga kuhati dok ne omekša za što će mu trebati cca pola sata. Jaja stavite u hladnu vodu s kapi jabučnog octa i nakon što zakuha, kuhajte još 10 minuta. Nakon kuhanja ih ohladite i ogulite. Luk narežite na tanke ploške, a celer naribajte. Jaja narežite na kockice. Kad ste završili s pripremom, sve sastojke pomiješajte u velikoj zdjeli te dodajte majonezu i dobro promiješajte. Ostavite u hladnjaku barem pola sata da se svi okusi stope. Servirati možete uz bilo koje meso ili jednostavno samu!

Dobar vam tek!

Salata od slanutka

SASTOJCI (za četiri osobe):

1/2 konzerve slanutka iz paketa (cca 200 g)
2 mrkve srednje veličine
1 glava zelene salate
1 glava ljubičastog luka
10 dag gaude u komadu
1 svježi krastavac
jabučni ocat
maslinovo ulje

PRIPREMA:

Svo povrće dobro operite, očistite i ogulite ono koje trebate oguliti. Slanutak procijedite i malo isperite. U veliku zdjelu dodajte komade zelene salate koju ste ili iskidali rukama ili nožem na rezance. Luk narežite na polu-mjesece i dodajte u zdjelu. Krastavce narežite na nepravilne kockice, a mrkvu naribajte. Svo povrće dodajte u zdjelu sa salatom, posolite te dodajte ocat i ulje u odnosu 1:3. Dobro promiješajte te potom naribajte gaudu i opet promiješajte. Ova zdrava salata dat će vam energije i vitamina.

Dobar tek!

Umaci



Pašteta od tune

SASTOJCI:

200 g tunjevine u konzervi
70 g krem sira
30 g majoneze
sol i papar

PRIPREMA:

Tunjevinu izvadite iz konzerve i pokušajte je nožem još više usitniti. Ubacite u zdjelicu zajedno s krem sirom i majonezom te posolite i popaprite po vlastitom ukusu. Miješajte dok se sve ravnomjerno ne rasporedi i ne postane jednolična masa. Ostavite u hladnjaku na sat vremena da se svi okusi prožmu i nakon toga možete uživati u svojoj pašteti!

Tartar

SASTOJCI:

150 g majoneze
2 veća kisela krastavca
1 žlica kapara
1 žlica sitno nasjeckanog peršina
1/2 glavice luka (bilo kojeg)
1/2 limuna
1 žlica senfa
prstohvat soli i papar po želji

PRIPREMA:

I ovaj umak možete raditi ručno ili u blenderu. Okus će biti isti. Sitno nasjeckajte kapulu, krastavce, peršin i kapare i pomiješajte ih u zdjeli s ostalim sastojcima koje smo naveli. Miješajte ili miksajte dok ne dobijete jednoličnu masu. Dodajte papar i sol i umiješajte u masu. Spremite u staklenku i čuvajte u hladnjaku. Ovisno o tome jeste li koristili domaću ili industrijsku majonezu, tartar će trajati tri do sedam dana. Poslužiti možete uz bilo koje meso, ali po meni najbolje ide uz pohanu piletinu!

U slast!

Domaća majoneza

SASTOJCI:

1 jaje
1/2 l suncokretovog ulja
1/2 limuna
prstohvat soli

PRIPREMA:

Majonezu možete napraviti na dva načina: ručno i u blenderu. Ako je radite ručno, trebat će vam pjenjača i zdjela, ali redosljed postupka je isti. Bilo u blender ili u zdjelu, prvo ćete staviti jaje i prstohvat soli i to ćete dobro izmiješati. Nakon toga u smjesu dodajete ulje i to polako i postepeno, neprestano miješajući jer je to jedini način da izbjegnemo odvajanje žumanjka od ulja. Kada ste prvu polovicu ulja dodali polako, drugu polovicu možete dodati nešto brže, u jačem mlazu. Na kraju dodajte sok polovice limuna i umiješajte u majonezu. Spremite je u staklenu posudu i čuvajte u hladnjaku ne više od tri dana pa baš stoga preporučujem da radite manje količine koje će vaša obitelj brzo potrošiti.

OPCIONALNO:

Majoneza ne mora biti dosadna i sastavljena samo od ulja i jaja. U nju po vlastitim preferencijama možete dodati i češnjak, papar, chili, curry ili senf, odlučujući se tako za okuse koji se vama sviđaju.

S malo maštovitosti možete je pretvoriti u najukusniji umak na svijetu!

Uživajte!

SASTOJCI:

150 ml suncokretovog ulja
2 tvrdo kuhana jaja
3 kisela krastavca
1 žlica senfa
1 žličica nasjeckanog peršina
1 žlica kapara
1 žlica jabučnog octa ili limunovog soka
sol i papar

PRIPREMA:

Najprije skuhaite tvrdo kuhana jaja kako smo već nekoliko puta objasnili u ovoj knjizi u odjelu Marende. Nakon što ste ih skuhalo, ohladili i ogulili odvojite bjelanjak od žumanjka. Bjelanjak narežite na sitne kockice, a žumanjak ćete zgnječiti u zdjeli. Potom ćete žumanjcima dodati ocat/limun, senf te sol i papar i promiješati ćete to pjenjačom. Nastavite miješati pjenjačom i polako dodajte suncokretovo ulje. Kad ste to napravili, stavite posudu u hladnjak da malo odstoje. Za to vrijeme nasjeckajte krastavce, kapare i peršin i dodajte ih zajedno s bjelanjkom koji ste već nasjeckali u napravljenu smjesu. Promiješajte i vaš umak je gotov! Razlika ovog umaka u odnosu na tartar i majonezu je da su jaja kuhana pa mu je rok trajanja duži i možete više u njemu uživati! Izvrstan je uz sve vrste mesa!

Chimichurri

SASTOJCI:

1/2 glavice češnjaka
1/2 šalice nasjeckanog peršina
1 čajna žličica sušenog chilija
ili 1/4 svježe chili papričice
2 žlice vinskog octa
4 žlice maslinovog ulja
2 žlice suhog origana ili svježe nasjeckanog
1/2 šalice vode
sol i papar

PRIPREMA:

Ukoliko radimo sa suhim chilijem i origanom, moramo ih hidrirati u malo vode. Ako radimo sa svježima taj postupak izbjegnemo i u tom slučaju samo sitno nasjeckamo obje namirnice i spremne su za uporabu. Češnjak ćete isto tako sitno nasjeckati. U zdjelu ćete prvo staviti češnjak i vinski ocat, a potom ćete dodati chili i origano te maslinovo ulje i dobro ćete sve izmiješati vilicom da se ocat i ulje stope koliko mogu. Dodajte sol i papar i spremite umak u posudu s poklopcem te odložite u hladnjak da odstoje 24h. Nakon toga jesti ga možete i s mesom i s povrćem! Ovaj argentinski umak jednostavan je za pripremu, a bit će pravo iznenađenje za vaše okusne pupoljke!

Salsa criolla

SASTOJCI:

1 glava crvenog luka
1 crvena paprika
1 zelena paprika ili babura
1 tvrda rajčica
jabučni ocat
suncokretovo ulje
svježi peršin

PRIPREMA:

Sve svježe namirnice iz recepta nasjeckajte na kockice i stavite u zdjelu. Količina ulja i octa ovisi o količini namirnica koje ste stavili. Jednom kad ih stavite u zdjelu morate ih prekriti tekućinama u omjeru pola-pola. Dakle, do pola ide ocat, od pola ulje. Kad ste to dodali, dodat ćete sitno nasjeckani peršin koji je opcionalan pa ako ga nemate, možete ga preskočiti. Sve dobro promiješajte i ostavite u hladnjaku da odstoje nekih sat vremena. Argentinci ga najčešće jedu s jelom choripan, što je kobasica u kruhu, ali izvrsno ide sa svim vrstama kobasica kao i s kuhanim mesom. S čim god je jeli, obećavam da će vas oduševiti!

Glavna jela i pilozzi



Pastel de papas / Torta od krumpira

SASTOJCI (za četiri osobe):

1 kg krumpira

500 g miješanog mljevenog mesa (moja omiljena kombinacija mesa za ovaj recept je janjetina/junetina, ali vi možete odabrati onu koja je vama draža)

1 velika glavica crvenog luka

2 češnja češnjaka

1 svježa crvena paprika

50 g maslaca

mlijeka po potrebi

sol i papar

suncokretovo ulje ili svinjska mast (po želji)

1 žličica koncentrata od rajčice

PRIPREMA:

Najprije operite, ogulite i nasjeckajte krumpir i stavite ga u lonac s hladnom posoljenom vodom i kuhajte kao što kuhate krumpir za pire. Nakon što je krumpir kuhan, napravite pire s maslacem i mlijekom i kad ste to napravili, stavite krumpir u posudu i prekrijte plastičnom folijom kako biste izbjegli da se napravi kora. Papriku, kapulu i češnjak nasjeckajte na kockice i dinstajte u loncu na ulju ili masti, po vašem izboru, dok kapula ne postane zlatne boje. Češnjak dodajte nešto kasnije jer želite izbjeći da zagori. Nakon što ste to završili, dodat ćete mljeveno meso i miješati dok meso ne promijeni boju. Dodat ćete i koncentrat rajčice u ovom trenutku. Dinstajte meso dvadesetak minuta da uhvati koru, ali pazite da ga ne isušite. Po potrebi dodajte malo vode. Pećnicu zagrijte na 220° C na program za gratiniranje, pripremite posudu za pečenje i meso koje ste dinstali prebacite u posudu. Poravnajte meso i nakon toga ga prekrijte pireom od krumpira kao da stavljate kremu od torte. Vilicom prođite površinski po pireu da ostane lagani trag. Ubacite u pećnicu i gratinirajte nekih 15-ak minuta ili dok pire ne dobije koru i boju. Izvadite iz pećnice, pustite 5 minuta da odstoji te potom servirajte i uživajte u svom jelu!

SASTOJCI (za četiri osobe):

tijesto za pitu
250 g oštrog brašna
250 g glatkog brašna
60 ml suncokretovog ulja
20 ml maslinovog ulja
250 ml vode
1 žličica soli

PUNJENJE:

1/2 glavnice luka
2 češnja češnjaka
1 manja svježa crvena paprika
2 konzerve tunjevine
2 tvrdo kuhana jaja
šaka zelenih i crnih maslina
4 cherry rajčice
100 g sira (gauda ili koji god preferirate) u komadu
maslinovo ulje
sol i papar

PRIPREMA:

U veliku zdjelu zamiješajte oba brašna, dodajte sol, ulje i vodu i umijesite tijesto da dobijete lijepu masu. Završiti ga najbolje možete ručno na radnoj površini. Ostavite da odleži 30 minuta u hladnjaku. Nakon toga ćete masu razdvojiti na dvije jednake polovine. Obe polovine ćete razvaljati s valjkom za tijesto i jednu ćete staviti na dno posude koju ste odabrali za pečenje. Drugu polovicu sačuvajte i njome pokrijte pitu. Posudu s tijestom stavite peći na 180 °C desetak minuta, dok ne uhvati zlatnu boju. Nakon toga izvadite zdjelu iz pećnice i odložite sa strane.

Luk, papriku i češnjak izrežite na male kockice, a rajčice na četvrtine. Uzmite tavu i na malo maslinovog ulja dinstajte povrće. Dovoljno je da ga par puta okrenete na tavi, nemojte čekati da potpuno uvene. Zatim narežite prethodno kuhana jaja na komadiće i isto učinite sa sirom.

U jednoj zdjeli pomiješajte tunjevinu i ako vidite da je suha, dodajte malo maslinovog ulja. Tunjevini dodajte povrće koje ste prodinstali te jaja. Sve zajedno zamiješajte i prebacite u posudu s tijestom. Po površini posložite komade sira i potom prebacite drugu polovicu razvaljanog tijesta na površinu. Zatvorite pitu, a višak tijesta (ako ga ima) maknite. Pitu izbušite vilicom po cijeloj površini i stavite peći na 180° C dok tijesto ne uhvati zlatnu boju.

Poslužite uz zelenu salatu i uživajte u okusima ove neobične pite!

Pohani patlidžan

SASTOJCI (za četiri osobe):

3 patlidžana srednje veličine
3 jaja
300g krušnih mrvica
brašno
sol i papar
1 šalica riže (cca 250g)
suncokretovo ulje

PRIPREMA:

Ogulite patlidžan i narežite ga na kolutiće debljine 1 cm. Posložite ih u veliko cjedilo i posolite te ostavite da odstoji kako bi patlidžan omekšao i izgubio vodu i gorčinu.

Pripremite sve za pohanje. U jedan tanjur razmutite jaja, posolite i popaprite, u drugi stavite brašno, u treći krušne mrvice. Svaki kolut patlidžana/balancane umiješajte prvo u brašno, zatim u jaje i na kraju u krušne mrvice i posložite ih na jedan tanjur ili u zdjelu. Kad ste s tim završili, ostavite u hladnjaku 30 minuta da krušne mrvice dobro prionu na patlidžan.

Dok to čekate, u loncu skuhajte rižu na bijelo, u omjeru s vodom 1:2.

Kad su patlidžani odležali, zagrijte ulje u tavi i pohajte patlidžane. Servirajte ih uz rižu i uz zelenu salatu ili rajčice. Ostavljam na izbor! Dobar tek!

SASTOJCI (za četiri osobe):

1 kg krumpira
2 žlice krem sira
1 žlica maslaca
sol i papar
brašno
3 – 4 listića kadulje
25 g maslaca
parmezana po želji

PRIPREMA:

Operite krumpire u kori, posušite ih i stavite peći cijele na 180°C nekih 45 minuta do 1 sat. Pečete ih dok kora krumpira nije pečena, a unutrašnjost mekana, što možete probati vilicom, ako niste sigurni. Kad su gotovi, ostavite ih sa strane da se malo ohlade kako biste dalje mogli njima rukovati. Kad ste ih ohladili, prerežite svaki krumpir na pola i izdubite svaku polovicu žlicom.

Koru krumpira koja je ostala NE BACAJTE! Trebat će vam za drugi recept! Krumpiru sada dodajte maslac, krem sir, sol, papar i brašno i zamiješajte sve to u jednoličnu masu. Masa bi trebala biti dovoljno vlažna, ali ne previše i ne pretvrda. Neće vam trebati previše brašna jer je bit ovih njoka u krumpiru, a kako ste krumpir pekli, a ne kuhali, brašno koristite samo da povežete sve sastojke, a ne da ono bude glavni sastojak valjušaka. Tijesto koje ste dobili razdijelite na četiri jednaka dijela te od svakog dijela rukama oblikujte tijesto u jedan dugačak valjušak, promjera 1.5 do 2 cm. Ako vidite da se tijesto lijepi malo ga pobrašnite. Kad ste ga oblikovali, režite na onu veličinu valjuška koju preferirate. Nakon što ste oblikovali sve valjuške, zakuhajte lonac s vodom, posolite vodu i kad ona počne kuhati, ubacite valjuške. Kuhajte ih dok ne isplivaju jer to znači da su gotovi.

Dok se valjušci kuhaju, pripremite najveću tavu što imate. Na njoj otopite maslac i dodajte listiće kadulje te valjuške prebacujte u tavu kako su kuhani. Okrenite ih na tavi par puta da upiju maslac i aromu kadulje i ostavite ih malo da uhvate zlatno-smeđu boju.

Kad su gotovi, prebacite ih na tanjur i pospite parmezanom, a nakon toga ostaje vam samo uživanje u osnovnim okusima prirode!

Pržena kora krumpira

SASTOJCI:

sva kora od krumpira koja vam je ostala od pripreme valjušaka (njoka)
suncokretovo ulje
sol
½ vezice peršina
2 češnja češnjaka

PRIPREMA:

Sitno nasjeckajte peršin i češnjak i pomiješajte u jednoj zdjelici. Ostavite sa strane. Polovice krumpirove kore narežite po dužini ili širini, što god vam više odgovara. U duboku tavu ulijte suncokretovo ulje i dobro ga zagrijte da možete pržiti koru. Koru stavljajte oprezno u tavu i pržite dok ne postane zlatno-smeđe boje. Kad je gotova, izvadite je u zdjelu te posolite i pospite smjesom češnjaka i peršina. Ova verzija prženih krumpirića bit će najslasnije što se ikad probali, a štedi vam vrijeme i novac jer glavni sastojak već imate spreman. Možete ih jesti same ili ih servirati kao prilog uz neko meso ili jaja. Vama na izbor! Uživajte!

Varivo od špinata i slanutka

SASTOJCI (za četiri osobe):

konzerva slanutka od 400g
1 glava crvenog luka
1 juha u vrećici
500 g špinata
2 češnja češnjaka
sol i papar
slatka crvena mljevena paprika
suncokretovo ulje

PRIPREMA:

Narežite luk na kockice i stavite ga dinstati u lonac. pričekajte da postane proziran i dodajte špinat koji ste prethodno oprali i očistili. Dodajte prstohvat soli, papar i crvenu papriku. Kuhajte 1 minutu dok špinat ne uvene. Nakon toga dodajte slanutak iz konzerve koji također prethodno možete isprati od tekućine u kojoj je bio. Dodajte vruću vodu u lonac u količini dovoljnoj da prekrijete sve što je u loncu. Nakon što voda zakuha, stavite u lonac juhu u vrećici. Prekrijte poklopcem, kuhajte još desetak minuta i vaš ručak je spreman! Dobar tek!

Tjestenina s umakom od rajčice i šarenog graha

SASTOJCI (za četiri osobe):

1 konzerva oljuštene rajčice ili pelata
500 g tjestenine (možete koristiti koju god vrstu imate)
200 g šarenog graha
1 glava crvenog luka
5 češnjeva češnjaka
sol i papar
suncokretovo ulje

PRIPREMA:

Večer prije pomoćite grah u zdjeli s vodom. Na dan pripreme prvo skuhaite grah u vodi dok ne bude gotov. Za to će vam trebati 45 minuta do jednoga sata. Ostavite ga u vodi. U drugom loncu zakuhaite posoljenu vodu za tjesteninu. Dodajte tjesteninu i kuhajte prema uputama. Skuhajte je al dente jer ćete je dovršiti u umaku kako bi upila okuse. Narežite češnjak i kapulu na male komadiće i stavite ih dinstati na ulju na minimalnoj vatri. Dodajte pelate i sol i kuhajte nekoliko minuta dok se umak malo ne reducira. Nakon toga dodajte grah i 1 dcl vode iz graha. Ako vidite da je potrebno još, dodajte 1 dcl više. Poklopite i kuhajte na srednje jakoj vatri nekoliko minuta dok se umak ne reducira. Kad vidite da je umak spreman, dodajte tjesteninu u lonac, promiješajte i kuhajte minutu da bi tjestenina upila umak i začine. Popaprite i ručak je spreman za serviranje. Uživajte u ovom neobičnom umaku i po želji, tjesteninu pospite parmezanom! Ovo je tjestenina za prste polizati!

Mesne okruglice s lećom

SASTOJCI (za četiri osobe):

2 srednje velike glave crvenog luka
5 češnjeva češnjaka
2 dcl crnog vina
1 konzerva oljuštene rajčice
250 g leće
1 grančica ružmarina
7 dcl povrtnog temeljca ili vode po vašem izboru
500 g mljevenog miješanog mesa (svinjetina/junetina)
1 jaje
1 žlica jabučnog octa
1 žlica senfa
vezica peršina
sol i papar
suncokretovo ulje

PRIPREMA:

Sat vremena prije pripreme pomoćite leću u zdjeli s vodom. U zdjelu stavite meso te dodajte senf, sitno nasjeckani peršin, pola grančice ružmarina, sol i papar te žlicu octa. Sve dobro zamiješajte. Razmutite jaje u maloj zdjelici i dodajte mesu te opet dobro zamiješajte meso da se sve jednolično rasporedi. Radite to ručno. Oblikujte 12 mesnih okruglica ili manje, ako želite da budu veće. Luk i češnjak narežite na male komade. U dubokoj tavi na srednje jakoj vatri stavite ulje i zagrijte ga. Dodajte mesne okruglice i popržite ih sa svih strana, otprilike 2 minute po strani. Izvadite ih iz tave i stavite u zdjelu. U tavu koju ste koristili za okruglice dodajte luk i češnjak i nastavite dinstati 2 minute. Dodajte soli i nakon toga dodajte vino, konzervu rajčice, ostatak ružmarina i malo vode. Čekajte da umak zakuha i dodajte 7 dcl temeljca ili vode i kuhajte sve 20-ak minuta na minimalnoj vatri dok se umak malčice ne reducira i dok leća ne apsorbira tekućinu. Nakon toga vratite mesne okruglice u tavu i kuhajte još 20 minuta. Ako tijekom tih 20 minuta vidite da umak gubi puno tekućine slobodno dodajte još. Mesne okruglice su spremne, a prilog ostavljamo vama na izbor. Servirati ih možete uz rižu, tjesteninu ili pire krumpir, što god vam je draže. Dobar tek!



Pileće iznutrice s rižom

SASTOJCI (za četiri osobe):

500 g pilećih iznutrica (jetrica, želudac, srce)
8 češnjeva češnjaka
1 dcl bijelog vina
1 limun
1 šalica riže
maslinovo ulje
sol i papar

PRIPREMA:

Ako vaš mesar nije očistio iznutrice učinite to sami. Potom ih narežite na komade. Narežite i 4 češnja češnjaka od onih 8 što ste pripremili i ubacite ih u jednu zdjelu skupa s iznutricama. Dodajte i cijedeni sok limuna. Prekrijte zdjelu i stavite u hladnjak na 30 minuta. Rižu stavite kuhati u vodu prema omjeru 1:2. Vodu posolite. Koristite upute s pakiranja, ako imate nedoumica. Narežite i ostale češnjeve češnjaka i stavite ih pržiti na laganoj vatri u tavi s maslinovim uljem. Pazite da češnjak ne zagori. Kad počne primati boju, dodajte iznutrice i pojačajte vatru na srednju jačinu te posolite i dodajte papar. Promiješajte i nakon 5 minuta dodajte vino i vode toliko da prekrijete ono što je u tavi. Poklopite tavu i kuhajte dvadesetak minuta te maknite s vatre. U međuvremenu bi riža trebala biti gotova pa je maknite s vatre i pustite da odleži nekoliko minuta. Vaš ručak je spreman.

Domaće pappardelle na
maslacu i kadulji

SASTOJCI (za četiri osobe):

400 g oštrog brašna
4 jaja
sol
125 g maslaca
nekoliko listića kadulje

PRIPREMA:

Na radnoj površini stavite brašno u obliku vulkana. U ½ dcl vode zamiješajte ½ čajne žličice soli dok se sol ne rastopi u vodi. U drugoj zdjelici razmutite ova četiri jaja i onda sve to dodajte u središte vulkana od brašna koje ste napravili. Krenite miješati tijesto sve dok ne dobijete mekanu glatku smjesu. Tijesto poklopite s plastičnom folijom i pustite da odstoji 30 minuta. Nakon 30 minuta, pobrašnite radnu plohu i s valjkom za tijesto razvucite masu od sredine prema van na debljinu 3 mm. Kad ste ga razvukli, namotajte ga kao da motate savijaču. Nakon toga uzmite oštar nož i režite tijesto okomito na debljinu 1 cm. Dobit ćete tijesto na duge trake i možete ih posložiti, malčice pobrašniti i pustiti da se posuše. Uzmite veliki lonac s posoljenom vodom i stavite kuhati. Kad zakuha ubacite tjesteninu koju ste posušili i kuhajte 5 minuta ili dok ne počnu plutati. U međuvremenu na velikoj tavi otopite maslac i ubacite nekoliko listića kadulje koje ste pripremili. Kad je tjestenina gotova, procijedite je i ubacite u tavu s maslacem. Okrenite ih nekoliko puta u tavi da tjestenina upije maslac i kadulju i servirajte na tanjur. Prema želji pospite parmezanom. Dobar tek!

Krem juha od tikve i bijelog vina

SASTOJCI (za četiri osobe):

1 tikva (cca 1.5 kg)
2 glave crvenog luka
4 češnja češnjaka
1/2 šalice suhog bijelog vina
grančica timijana
1 dcl maslinovog ulja
sol i papar
povrtni temeljac ili voda

PRIPREMA:

Ogulite tikvu i očistite ju od sjemenki i vlakana te je narežite na kocke. Ogulite i narežite crveni luk na komadiće. Češnjak samo zgnječite. U lonac dodajte maslinovo ulje, kapulu i češnjak. Dinstajte to na srednje jakoj vatri pet do deset minuta. Pazite da luk i češnjak ne zagore. Dodajte komade tikve i dinstajte miješajući još pet minuta. Ulijte bijelo vino, dodajte timijan te posolite i kuhajte dok alkohol ne ispari. Nakon toga dodajte papar u količini kojoj želite.

Vrijeme je da dodate povrtni temeljac ili vodu. Povrtni temeljac možete skuhati od ostataka povrća, odnosno od onoga što ste dobili prilikom guljenja i čišćenja povrća, a možete i dodati bilo koje povrće koje imate u kuhinji: mrkvu, papriku, peršin... Gotov je brzo, a juha će s njim biti daleko ukusnija. Temeljca dodajte onoliko koliko je dovoljno da prekrijete sve što je u loncu. Čekajte da zakuha pa smanjite vatru i kuhajte nekih dvadesetak minuta dok tikva ne omekša. Kad je povrće kuhano, ubacite sve u blender i smiksajte. Probajte i vidite je li dovoljno slano te po potrebi dodajte još soli. Vaša zdrava i ukusna juha je spremna za serviranje!



Moja pržena piletina

SASTOJCI (za četiri osobe):

3 komada otkoštenih pilećih prsa
5 jaja
potrebna količina kukuruznih pahuljica
potrebna količina brašna
sol i papar
1 vezica peršina
suncokretovo ulje

PRIPREMA:

Narežite filete prsa na jednake komade, ni pretanko ni predebelo. Ubacite u jednu zdjelu i pobrašnite meso. Sitno nasjeckajte peršin. Uzmite zdjelu i razmutite jaja te dodajte peršin, sol i papar u smjesu. Na jedan plitki tanjur stavite kukuruzne pahuljice. Pobrašnjeno meso uronite u jaja, a potom komade uvaljajte u kukuruzne pahuljice. Lagano ih stisnite uz meso da se prilijepe i da je cijeli komad mesa prekriven pahuljicama. Ponavljajte postupak dok ne potrošite svo meso. Meso s pahuljicama posložite na veći tanjur ili pleh i stavite u hladnjak da odstoji trideset minuta. U tavi dobro zagrijte ulje i krenite pržiti piletinu sa svake strane otprilike tri minute. Odlažite prženo meso na tanjur s papirnatim ručnikom kako bi se upio višak ulja. Servirajte uz zelenu salatu ili pire krumpir i koristite neki od domaćih umaka koji ste ovdje naučili pripremiti. Hrskaviju piletinu niste probali! Dobar tek!

SASTOJCI (za šest osoba):

1 konzerva goveđeg gulaša 200g
 1 konzerva mesnog ragua bolognese 200 g
 1 velika glava crvenog luka
 2 mrkve srednje veličine
 1 konzerva sjeckane rajčice 400 g ili pasate
 4 češnja češnjaka
 suncokretovo ulje

PRIPREMA:

Svo povrće očistiti i narezati na kockice. Dinstati na ulju i kad luk postane proziran, dodati konzerve gulaša i ragua. Dodati i konzervu sjeckane rajčice i kuhati 20-ak minuta dok se umak malčice ne reducira. Probajte, i posolite i popaprite prema vlastitom ukusu. Kore staviti prethodno kuhati prema uputama na pakiranju. Zatim napravite bešamel umak tako da ćete na laganoj vatri otopiti maslac i dodati mu brašno te miješati drvenom kuhačom dok ne postane jedna masa. Tada dodajte hladno mlijeko i kuhajte neprestano miješajući. Kad se smjesa počne zgušnjavati, maknite s vatre.

Odaberite pleh u kojem ćete peći lasagne i na dno prvo stavite smjesu mesa koju ste pripremili, ravnomjerno raspoređenu. Zatim žlicom dodajte malo bešamela po smjesi. Po svemu tome poslažite kore po čitavoj površini. Dodajte malo bešamela i ponovno smjesu mesa. Tako slažite do kraja dok vam ne ponestane mesa i kora s tim da vam zadnji sloj mora završiti korama. Ostatak bešamela izlijte na zadnji sloj kora i ako želite pospite parmezanom. Stavite peći na 190° C 40 minuta. Izvadite iz pećnice i pustite ih 10 minuta u plehu te nakon toga narežite i servirajte. Vaš ručak je spreman!

BEŠAMEL:

60 g maslaca
 60 g brašna
 500 ml mlijeka
 sol i papar
 500 g kora za lasagne

Ossobuco

SASTOJCI (za šest osoba):

6 komada izrezane teleće koljenice (ossobuco)
 3 velike glave crvenog luka
 6 češnjeva češnjaka
 1 svježa rajčica
 lovor
 4 krumpira srednje veličine
 100 ml crnog vina
 maslinovo ulje
 sol i papar

PRIPREMA:

U velikom dubokom loncu zagrijte ulje i zapecite komade ossobuca sa svih strana, cca 2 minute po komadu. Kako koji komad zapečete, odložite ga na tanjur. Luk i češnjak prethodno očistite i narežite u kakvom god obliku želite i ubacite u lonac da se dinsta. Prema potrebi dodajte ulja, promiješajte i kuhajte nekih 10-ak minuta. U međuvremenu ogulite krumpir i narežite ga na ploške debljine 1.5 cm te ga zajedno s ploškama rajčice slažite po luku i češnjaku. Dodajte sol i papar. Vratite meso natrag u lonac i dodajte vino i lovor. Prekrijte sve što imate u loncu tekućinom (prema potrebi dodajte vode), poklopite i kuhajte na minimalnoj vatri 3 sata. Povremeno promiješajte vrteći lagano lonac. Nakon 3 sata vaš ossobuco je spreman i možete ga servirati uz palentu ili rižu! Dobar tek!

Palenta s povrćem i mesom

SASTOJCI (za dvije osobe):

150 g palente
 konzerva 190 g zeleno povrće s teletinom
 sol

PRIPREMA:

Zagrijte konzervu zelenog povrća s teletinom. U drugom loncu pripremite vodu prema omjeru 1:4 u odnosu na palentu. Vodu posolite i lagano sipajte palentu neprestano miješajući. Prije nego je palenta skroz kuhana, dok je još rijetka dodajte zagrijanu konzervu u palentu i nastavite miješati. Miješajte još minutu, dvije dok se palenta ne zgusne. Poslužite uz svježju salatu i uživajte u brzom ručku!

Juneća jetrica na bijelom vinu s pire krumpirom

SASTOJCI (za četiri osobe):

4 do 6 komada juneće jetrice
(ovisno o veličini)

6 češnjeva češnjaka

200 ml bijelog vina

sol i papar

suncokretovo ulje

1 kg krumpira

400 ml mlijeka

100 g maslaca

PRIPREMA:

Ogulite i narežite krumpir na kockice te ga stavite kuhati u lonac s hladnom vodom. Posolite te nakon što voda zakuha kuhajte još 10-ak minuta. Procijedite krumpir, a u manjem loncu otopite i zagrijte zajedno maslac i mlijeko. Procijeđeni krumpir vratite u lonac te mu dodajte smjesu mlijeka i maslaca i miksajte dok ne dobijete pire krumpir bez grudica.

Probajte i dodajte sol (ako nije dovoljno slano) i papar.

Na tavi zagrijte ulje, posolite jetrice i zapecite na tavi sve na srednje jakoj vatri. Okrenite na drugu stranu i dodajte zgnječeni (ne sjeckani!) češnjak. Nakon 2 do 3 minute dodajte bijelo vino i kuhajte dok alkohol ne ispari što ćete znati po mirisu. Servirajte uz pire krumpir koji ste pripremili i uživajte u ovoj deliciji!

Dobar tek!

Rižoto s bobom

SASTOJCI (za četiri osobe):

250 g boba

1 glava crvenog luka

1 šalica riže

800 ml povrtnog temeljca

maslinovo ulje

sol i papar

parmezan po želji

PRIPREMA:

Očistite i narežite luk na kockice. Stavite kuhati vodu jer morate blanširati bob, bilo da koristite smrznuti ili svježi. Kad voda zakuha, ubacite bob i ostavite ga minutu do dvije. Procijedite, ohladite i očistite ga od kože. Pustite ga sa strane i u drugi lonac dodajte maslinovo ulje, toliko da prekrije dno posude. Dodajte luk i dinstajte dok ne požuti, dodajte rižu i okrenite je par puta na ulju da ga upije. Dodajte malo temeljca, toliko da prekrije rižu u loncu i kuhajte na srednjoj vatri te povremeno promiješajte. Ovaj postupak ponavljate dok se riža potpuno ne skuha. Kad se smjesa reducirala ili ste primijetili da se riža lijepi za dno, dodajte još temeljca. Ako niste posolili temeljac svakako dodajte soli u rižoto. Kad je riža na pola gotova, dodajte oljušteni bob i nastavite kuhati. Kad riža postane kremasta, znači da je gotova i vaš rižoto je spreman. Probajte ga, ocijenite dali li soli, stavite papar i prilikom serviranja pospite parmezanom.

Dobar tek!

SASTOJCI (za četiri pizze):

500 g glatkoga brašna

15 g soli

3 g suhog kvasca ili 10g svježeg kvasca

100 ml mlijeka

5 g šećera

250 ml vode

PRIPREMA:

U čašu od pola litre pomiješajte mlijeko, kvasac i šećer i promiješajte. Ostavite sa strane i u međuvremenu u zdjeli u kojoj ćete zamijesiti tijesto, dodajte brašno i sol i dobro promiješajte. Nakon desetak minuta, smjesa s kvascem bi trebala biti spremna pa to dodajte u zdjelu, dodajte i vodu i počnite miješati sve zajedno dok ne dobijete povezanu kuglu tijesta. Pobrašnite radnu površinu i krenite ručno mijesiti tijesto dok ne dobijete finu glatku jednoličnu masu. Tijesto premjestite natrag u zdjelu ili na neki pleh, prekrijte i ostavite da se diže nekih sat vremena na toplom mjestu. Kad naraste otprilike duplo od početne mase, podijelite tijesto na četiri jednaka dijela. Potom uzmite jedno tijesto i razvucite ga na radnoj površini valjkom za tijesto ili direktno u plehu u kojem ćete peći, rukama.

OPCIJE ZA NADJEV:

Jednom kad ste svladali kako pripremiti tijesto za pizzu, imate bezbroj mogućnosti za nadjev. Evo nekoliko prijedloga:

- pasata, kozji sir, pršut, peršin
- pasata, origano, ribana gauda, kobasica, mladi luk
- pasata, origano, ribana gauda, svježe rajčice i nakon pečenja dodate rukolu
- pasata, origano, trapist, češnjak, šampinjoni.

Pizzu pečete 15 minuta na 220° C.

Dobar tek!

Deserti



Riža na mlijeku

SASTOJCI:

1 l punomasnog mlijeka
100 g riže
korica limuna i naranče bez
bijelog dijela kore
70 g šećera
10 g maslaca
1 štapić cimeta

PRIPREMA:

U lonac stavite mlijeko, rižu i korice limuna i naranče te cimet i kuhajte na srednje jakoj vatri neprestano miješajući 5 minuta. Nakon toga, smanjite vatru i kuhajte smjesu 40 minuta tako što ćete svakih pet minuta smjesu dobro promiješati da se riža ne zalijepi za dno. Trik je u tome da smjesa nikad ne smije zakuhati. Nakon 40 minuta smjesa bi trebala postati kremasta i tada je vrijeme da dodate šećer i dobro promiješate. Kuhajte smjesu još 10 minuta i povremeno promiješajte. Nakon deset minuta ugastite vatru i izvadite kožu limuna i naranče te štapić cimeta. Dodajte maslac i miješajte dok se ne otopi u smjesi. Maknite sa štednjaka, poklopite i ostavite tako 10 minuta. Smjesu premjestite u neku posudu s poklopcem i stavite u hladnjak na dva, tri sata. U trenutku serviranja pospite cimetom!



Breskve u sirupu

SASTOJCI:

2 kg breskvi (ne smiju biti jako zrele)
600 g šećera
800 ml vode
sok 1/2 limuna i koža (bez bijelog dijela)
štapić cimeta
prstohvat soli

PRIPREMA:

Prije svega operite i ogulite breskve. U veliki lonac stavite vodu, breskve i sve ostale navedene sastojke. Stavite lonac kuhati na srednje jakoj vatri bez miješanja dok voda ne zakuha. Kad zakuha, smanjite vatru na minimum. Ostavite tako na štednjaku 20 do 30 minuta redovito provjeravajući čačalicom jesu li breskve omekšale. Ne smiju skroz omekšati pa u trenutku kad su al dente, poput tjestenine, maknite lonac s vatre i pustite da se smjesa i breskve ohlade. Kad se sve ohladilo, premjestite breskve s tekućinom i začinima u staklenku i ostavite u hladnjaku bar dva dana prije serviranja i uživanja u ovom desertu!

SASTOJCI:

240 g glatkog brašna
80 g kakaa
300 g šećera
2 jaja L veličine
5 g sode bikarbone
5 g praška za pecivo
3 jako zrele banane
120 ml mlijeka
250 ml skuhane crne kave
120 ml suncokretovog ulja

PRIPREMA:

Skuhajte kavu i pustite da se ohladi. Pripremite četvrtasti limeni kalup za kolače. Zagrijte pećnicu na 180° C. Uzmite veliku zdjelu i u nju stavite oguljene banane i šećer. Sve dobro zgnječite vilicom. Dodajte jedno po jedno jaje i izmiješajte vilicom. Dodajte ulje i miješajte dok se ne sjedini s masom. Isto učinite s mlijekom te potom s kavom. Namastite kalup s maslacem i malo ga pobrašnite. U sito stavite brašno, sodu bikarbonu, prašak za pecivo i kakao i laganim pokretom udarajući sito dodajte sve u smjesu te umiješajte. Napravite to u dva puta da ne bude prevelika količina odjednom. Smjesa treba izgledati vrlo tamne boje i treba biti polutekuća. Prebacite je u kalup i stavite u pećnicu, te pecite između 35 i 40 minuta. Probadite čačalicom da provjerite je li kolač gotov. Ako izvučete čistu čačalicu znači da je kolač spreman. Izvadite ga iz pećnice i ostavite da se ohladi, a zatim uživajte u njemu u svako doba dana!

Brownies

SASTOJCI:

200 g čokolade za kuhanje
125 g maslaca
300 g šećera
3 jaja
90 g glatkog brašna
prstohvat soli
opcionalno: orasi, bademi,
lješnjaci (po vašem izboru)

PRIPREMA:

Pripremite bagna mariu (vrsta kuhanja na pari pri kojem se koriste dvije posude: 1. s vodom koja kuha te 2. u kojoj kuhate) kako biste otopili čokoladu, maslac i sol. To znači do pola lonca zakuhati vodu te na vrh staviti zdjelu s navedenim sastojcima i sve zajedno otopiti na pari. Važno je da voda nipošto ne dodiruje drugu zdjelu na vrhu. Dok se to topi, u drugoj zdjeli mikserom zamiješajte jaja i šećer. Kad ste gotovi s pripremom u obje zdjele, ovu s čokoladom i maslacem prebacit ćete u ovu s jajima i brzo to izmiješati da čokolada ne skuha jaja i ne odvoji ih od mase. Dobro to umiješajte i potom kroz sito u masu ubacite brašno i kakao, polaganim kružnim pokretom prebacujući odozdo prema gore. Kad ste to napravili, ubacite masu u kalup za kolače 25 cm x 25 cm i stavite peći na 180° C 25 do 30 minuta. Izvadite iz pećnice i ohladite. Servirati možete uz šlag ili sladoled.

Panna cotta u čaši

SASTOJCI:

1 l vrhnja za kuhanje
0,3 dcl mlijeka
6 listića želatine
2 žlice šećera
aroma vanilije

UMAK:

450 g šumskog voća
2 žlice šećera

PRIPREMA:

Na laganoj vatri u loncu stavite kuhati vrhnje i mlijeko. Dodajte šećera i miješajte dok se ne otopi. Sa strane potopite listiće želatine u malo mlake vode da omekšaju. Kad su omekšali, dodajte ih u lonac s vrhnjem i mlijekom i pustite da se otope. Miješajte kako se ne bi zalijepili za dno lonca ili ostali u grudicama. Kad se želatina potpuno otopila, dodajte nekoliko kapi arome vanilije. Promiješajte i ulijte u čaše koje ste pripremili, otprilike 1,5 dcl u svaku da vam ostane na vrhu mjesta za umak. Pustite čaše da se ohlade, a potom ih premjestite u hladnjak. Prije serviranja uzmite nekoliko minuta za pripremu brzog umaka od šumskog voća. U blenderu sameljite smrznuto šumsko voće te ga potom premjestite u tavu i zagrijte. Dodajte šećer i miješajte dok se ne otopi. Ako volite da umak bude slađi dodajte još šećera. To ostavljam vama na izbor. Umak ostavite da se malo ohladi i potom ga možete dodati na panna cotta i poslužiti. Uživajte u finom, a jednostavnom desertu!



Impresum

Nakladnik:

Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Biograd na Moru
Trg hrvatskih velikana 27, 23210 Biograd na Moru
Telefon: 023 383 761
Adresa e-pošte: crvenikrizbiograd@zd.t-com.hr
Internetska stranica: www.gdckbnm.hr

Za nakladnika:

Franka Troskot, bacc.oec.

Autor kuharice i recepata:

Silverio Yanuzzio

Fotografije jela:**Lektura:**

Nika Troskot, prof.hrv.jezika

Dizajn i grafička priprema:

D.Point / kreativna agencija