

slobodnokuhaj



NATUR

RECEPTI MAJKE PRIRODE

KNJIŽICA RECEPTA

SADRŽAJ

AROMATIČAN STEAK S POVRĆEM
TUNA NA RIKULI
PILEĆA KRILCA S ROŠTILJA
ODRESCI NA KUS-KUSU
POVRTNA JUHA
POVRĆE IZ TAVE
PILETINA S PIRJANIM ŠAMPINJONIMA
TOPLA SALATA S PORILUKOM
KREM JUHA OD KELJA S KOBASICAMA
BROKULA S PIKANTNIM PRELJEVOM
LUNGIĆ U PANCETI
MESNA ŠTRUCA
PILEĆA JUHA S BROKULOM
RIŽOTO S TIKVICAMA

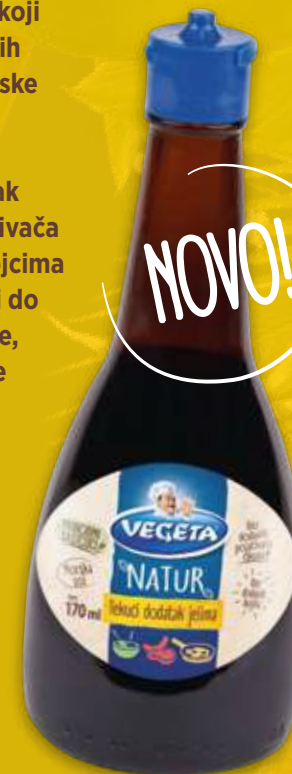
IZVOR NAJFINIJEG OKUSA

Ponekad samo kap inspiracije može značiti razliku između prosječnog kuhara i vrhunskog stručnjaka. Zato je tu Vegeta Natur, tekući dodatak jelima koji će naglasiti ono najbolje u okusu vaših omiljenih jela, a neke buduće kulinarske avanture učiniti sigurnim uspjehom.

Esencija mirisnog ljupčaca uz dodatak čiste morske soli, a bez bojila i pojačivača okusa savršeno će se sljubiti sa sastojcima i priuštiti vam ukusan zalogaj. Već tri do pet kapi učinit će vaše marinade, juhe, umake te jela od mesa, povrća ili ribe prirodno neodoljivima.

Vegeta Natur tekući dodatak dolazi direktno iz kuharice majke prirode, a svi dobro znamo da se za njezinim stolom najbolje jede.

Vegeta Natur.
Po receptu majke prirode.



AROMATIČAN STEAK S POVRČEM

2 odreska ramsteka, debljine 2 cm

Sol

Vegeta Maestro crni papar

2 žlice ulja

Vegeta Natur tekući dodatak

1 luk

1 tikvica

150 g gljiva

3 žlice maslinova ulja

1 žličica narezanog peršina

1 protisnuti češanj češnjaka

Ramstek očistite od žilica i uklonite mu kost. Lagano posolite, pospite svježe mljevenim crnim paprom i ostavite neka odstoji 10 minuta. Meso ispecite na dobro zagrijanoj nauljenoj grill tavi tako da iznutra ostane ružičasto. Izvadite ga, nakapajte Vegetom Natur tekućim dodatkom i ostavite na toplom.

U tavi popecite tikvice narezane na ploške, luk narezan na kolotove i gljive, s objiju strana. Povrće stavite u posudu te prelijte mješavinom maslinova ulja, peršina i češnjaka.

Tople odreske poslužite nakapane Vegetom Natur tekućim dodatkom koji će jelu dati dodatnu notu i prilog od povrća koji također nakapajte Vegetom Natur tekućim dodatkom.

Savjet: Meso nakon pečenja poklopite i ostavite neka stoji 5 - 10 minuta, što će mu dati veću sočnost.

40
min

2
osobe

jednostavno



TUNA NA RIKULI



300 g fileta tune
2 žlice maslinova ulja
Sol
Vegeta Maestro crni papar
½ žličice naribanog đumbira
1 češanj češnjaka
Prstohvat Vegete Maestro majčine dušice
1 - 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka
Prstohvat čilija

Salata:

1 žuta paprika
100 g cherry rajčica
2 žlice maslinova ulja
40 g mlade rikule
2 kuhana jaja

Na dvije žlice dobro zagrijanog ulja stavite tunu narezanu na kocke. Popecite sa svih strana (povremeno promiješajte) da bude zapečena, a u sredini ostane ružičasta.

Tunu izvadite, lagano posolite, pospite svježe mljevenim crnim paprom i prelijte uljem od pečenja. Dodajte đumbir, protisnuti češnjak, majčinu dušicu, Vegetu Natur tekući dodatak i nasjecani čili. Ostavite sa strane, a u istoj tavi pripremite povrće. Na 2 žlice maslinova ulja stavite papriku narezanu na kocke. Kratko popecite, pa dodajte rajčice prerezane na polovice.

Na tanjur za posluživanje stavite rikulu, popečeno povrće, preko njega tunu zajedno s uljem i začinima. Salati dodajte jaja narezana na ploške i sve još nakapajte Vegetom Natur tekućim dodatkom. Poslužite odmah kao samostalno jelo, uz popečene ploške kruha.

Savjet: Tunu pecite kratko na jačoj vatri kako bi ostala sočna.

25
min

2
osobe

jednostavno



PILEĆA KRILCA S ROŠTILJA

800 g pilećih krilca (bez vrhova, mali batci)
Sol
Vegeta Maestro crni papar
Prstohvat Vegete Maestro ružmarina
1 žlica meda (ili javorova sirupa)
1 žličica Vegete Maestro slatke crvene paprike
3 žlice ulja
2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

Piletinu lagano posolite i stavite u posudu. Dodajte svježe mljeveni crni papar, ružmarin, med, slatku papriku i ulje. Sve dobro promiješajte i ostavite u marinadi najmanje 30 minuta.

Meso ispecite na roštilju sa svih strana. Kad je gotovo, stavite ga u posudu i nakapajte Vegetom Natur tekućim dodatkom. Pustite neka kratko odstoji i poslužite s pečenim krumpirima i salatom.

Savjet: Piletinu možete ispeći i na rešetki u pećnici zagrijanoj na 200 °C. Ispod rešetke stavite posudu u koju će se ocediti sokovi i umak od pečenja.

55
min

4
osobe

jednostavno



ODRESKI NA KUS-KUSU

20
min

2
osobe

jednostavno

2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

2 žlice maslinova ulja

50 ml prošeka (ili crnog vina)

Prstohvat Vegete Maestro majčine dušice

Vegeta Maestro crni papar

2 odreska svinjetine

Sol

Kuskus:

125 g Kus-kusa Zlato polje

Sol

2 žlice maslinova ulja

U posudu stavite kus-kus, prelijte ga s 250 ml posoljene kipuće vode. Ostavite neka stoji 5 minuta. Dodajte maslinovo ulje, pa kus-kus vilicom lagano razrahlite.

Za umak, Vegetu Natur tekući dodatak izmiješajte s maslinovim uljem, desertnim vinom, majčinom dušicom i grubo mljevenim crnim paprom.

Odreske lagano posolite pa kratko prepecite u teflonskoj tavi i izvadite.

Na tanjur za posluživanje stavite kuhani kus-kus, na njega narezani odrezak, prelijte pripremljenim umakom i poslužite.

Savjet: Meso nemojte tući da dobijete odrezak već ga tanko odrežite. Tako će biti sočnije nakon pečenja.



POVRTNA JUHA

25
min

4
osobe

jednostavno

1 žlica maslinova ulja
2 mrkve (150 g)
50 g korijena celera
1 luk (60 g)
2 krumpira (200 g)
1 stapka celera (60 g)
Sol
Vegeta Maestro mljeveni crni papar
1 - 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

Na zagrijano ulje stavite na ploške narezanu mrkvu te na kockice narezan korijen celera i luk.

Kratko popecite pa ulijte oko 1,2 l vode. Zagrijte pa kad zakipi, dodajte na kockice narezani krumpir i narezanu stapku celera.

Kuhajte na laganoj vatri oko 15 minuta te posolite i popaprite.

Kad je juha gotova, dodajte Vegetu Natur tekući dodatak da zaokružite okus jela.

Savjet:
Možete dodati i drugo povrće, npr. nekoliko cvjetića brokule.



POVRĆE IZ TAVE

1 svježa crvena paprika
1 svježa žuta paprika
200 g tikvica
100 g brokule
1 glavica luka
3 žlice maslinova ulja
1 češanj češnjaka
Sol
Vegeta Maestro šareni papar
100 g sira (feta ili skuta)
1 - 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

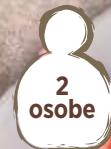
Paprike i tikvice narežite na tanje trakice, a cvjetice brokule kratko prokuhajte u kipućoj slanoj vodi i ocijedite.

Na zagrijano ulje u tavi stavite luk narezan na ploške. Kratko popecite te dodajte paprike i tikvice narezane na rezance. Popecite uz miješanje da povrće ostane al dente. Dodajte brokulu, nasjeckani češnjak, posolite i sve lagano promiješajte.

Prije posluživanja pospite narezanim sirom i nakapajte Vegetom Natur tekućim dodatkom.

Poslužite s kuhanom rižom ili tjesteninom.

Savjet: Ako želite mesno jelo, najprije popecite meso narezano na trakice i izvadite sa strane te na kraju pripreme umiješajte u jelo.



PILETINA S PIRJANIM ŠAMPINJONIMA

400 g pilećeg filea
3 žlice maslinova ulja
400 g šampinjona
Vegeta Maestro crni papar
1 češanj češnjaka
Prstohvat Vegete Maestro majčine dušice
30 ml desertnog vina (prošek)
Sol

1 – 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

Piletinu narežite na kockice i stavite na zagrijano ulje u tavi. Popecite je na jačoj vatri uz miješanje, da dobije zlatnorumenu boju. Dodajte narezane gljive i sve zajedno popecite još 5 minuta.

Sastojke pospite grubo mljevenim crnim paprom, dodajte protisnuti češnjak, majčinu dušicu, desertno vino i lagano posolite.

Kad je jelo gotovo, nakapajte ga Vegetom Natur tekućim dodatkom.

Savjet: jelo poslužite s prilogom po želji ili samo sa salatom.



TOPLA SALATA S PORILUKOM



25
min

2
osobe

jednostavno

150 g tjestenine Pužići s jajima Zlato polje
Sol
250 g poriluka
80 g luka
1 češanj češnjaka
4 žlice maslinova ulja
Vegeta Maestro crni papar
1 žlica nasjeckanog peršina
1 žlica poprženog sezama
1 – 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

Tjesteninu skuhajte u posoljenoj vodi, ocijedite i ohladite. Očišćeni poriluk prerežite na kolutiće, a luk narežite na ploške.

Na zagrijano ulje u tavi stavite poriluk, luk i češnjak pa popecite uz povremeno miješanje. Pospite svježe mljevenim paprom i lagano posolite.

U tavu dodajte tjesteninu, peršin i zajedno popecite.

Jelo pospite sezamom i nakapajte Vegetom Natur tekućim dodatkom da dobijete pun okus.

Savjet: Pri kraju pripreme jelo možete obogatiti narezanim pršutom ili sušenim lososom.



KREM JUHA OD KELJA S KOBASICAMA

35
min

4
osobe

jednostavno

250 g krumpira
60 g luka
Sol
200 g lista kelja
Vegeta Maestro crni papar
Vegeta Maestro muškatni oraščić
100 ml vrhnja za kuhanje
1 – 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka
1 – 2 kobasice (Kranjska Podravka)
1 žlica ulja

U posudu stavite oguljen i narezan krumpir. Prelijte ga vodom, dodajte narezani luk i kad zakipi, kuhajte 10 minuta. Lagano posolite i dodajte narezani kelj. Zajedno kuhajte još 10 minuta, dodajte mljeveni crni papar i svježe mljeveni muškatni oraščić.

Kad povrće omekša, usitnite sve štapnim mikserom. Vratite na vatru, dodajte vode da dobijete željenu gustoću i vrhnje. Kad juha zakipi, dodajte Vegetu Natur tekući dodatak.

Kobasice narežite na kockice i popecite na zagrijanom ulju u tavi.

Poslužite topu krem juhu posutu popečenim kobasicama.

Savjet: Koristite zelenije listove kelja zbog ljepše boje i boljih nutritivnih vrijednosti.



BROKULA S PIKANTNIM PRELJEVOM



300 g cvjetića brokule

Sol

2 – 3 ploške pršuta

4 žlice maslinova ulja

½ čili papričice

1 češanj češnjaka

2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

1 žlica narezanog vlasca

Cvjetice brokule stavite kuhati u posoljenu kipuću vodu. Kad su kuhani al dente, ocijedite ih i ohladite pod mlazom hladne vode.

Brokulu stavite u posudu za posluživanje i po njoj rasporedite narezani pršut.

Pripremite preljev od maslinova ulja, narezane papričice, protisnutog češnjaka i Vegete Natur tekućeg dodatka. Prelijte preko brokule, posipajte narezanim vlascom i poslužite.

Savjet: Stabljiku brokule dobro očistite od zadebljanih dijelova, narežite na ploške i stavite kuhati prije cvjetića jer joj je potrebno više vremena da omekša.



LUNGIĆ U PANCETI

40
min

2
osobe

srednje složeno

1 svinjski file (oko 400 g)

Sol

4 - 6 tankih ploški Pancete Podravka

2 žlice maslinova ulja

2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka

1 - 2 žlice viskija

Lungić očistite od suvišne masnoće i žilica i posolite.

Na podlogu stavite ploške pancete u nizu te na njih položite lungić. Zarolajte u savitak i pričvrstite ga pomoću kuhinjskog konca. Položite ga u posudu za pečenje prekrivenu papirom i pecite oko 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 200 °C.

Smanjite temperaturu na 170 °C i pecite još 15 minuta.

Kad je pečen, ostavite ga neka stoji pet minuta, a zatim narežite na četiri komada (ukoso).

U sok od pečenja dodajte maslinovo ulje, Vegetu Natur tekući dodatak i viski. Prilikom posluživanja meso prelijte umakom.

Poslužite uz pire od krumpira s maslacem i posut sjeckanim vlascem.

Savjet:

Umjesto viskija možete koristiti konjak, brandy ili aromatičnu rakiju.



MESNA ŠTRUCA



800 g miješanog mljevenog mesa
Vegeta Maestro mljeveni crni papar
2 jaja
2 žlice krušnih mrvica
1 žlica nasjeckanog peršina
Prstohvat Vegete Maestro majčine dušice
Sol
1 žlica Vegete Natur tekućeg dodatka
2 žlice ulja

Mljevenom mesu dodajte papar, jaja, krušne mrvice, peršin, majčinu dušicu, posolite te dodajte Vegetu Natur tekući dodatak. Sve dobro promiješajte i nauljenim rukama oblikujte štrucu. Stavite je na papir za pečenje i zavrnite krajeve (kao bombon). Stavite u posudu za pečenje i pecite oko 15 minuta u pećnici zagrijanoj na 200 °C, pa onda još 30 minuta na 180 °C.

Štrucu izvadite iz papira, premažite uljem i pecite još 10 minuta da dobije lijepu boju.

Pečenu mesnu štrucu malo ohladite pa je narežite na odreske. Poslužite s prilogom po želji, s krumpirićima ili pirjanim ili pečenim povrćem.

Otreske prije posluživanja možete još malo nakapati Vegetom Natur tekućim dodatkom, bit će vrlo ukusni.

Savjet:
Mesnu štrucu možete poslužiti i kao hladnu.



PILEĆA JUHA S BROKULOM

30
min

4
osobe

jednostavno

300 g brokule
1 žlica maslinova ulja
200 g pilećeg filea
Sol
Vegeta Maestro mljeveni crni papar
100 g Zamrznutog graška Podravka
1 - 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka
1 žlica sezamovih sjemenki
1 žlica nasjeckanog peršina

Brokuli odvojite cvjetice, a stabljiku očistite od zadebljanih dijelova i narežite na ploške.

Na zagrijano ulje stavite piletinu narezanu na kockice. Kratko popecite, ulijte oko 1 l vode, posolite i popaprite. Kad zakipi, dodajte grašak i ploške stabljike brokule. Kuhajte na laganoj vatri oko 15 minuta. Dodajte zatim cvjetice brokule i kratko prokuhajte.

Kad je juha gotova, dodajte Vegetu Natur tekući dodatak da zaokružite okus jela.

Sjemenke sezama popecite i usitnite.

Toplu juhu prije posluživanja pospite popečenim sezamom i nasjeckanim peršinom.

Savjet: Umjesto peršina, juhu možete posipati svježim koprom.



RIŽOTO S TIKVICAMA

35
min

2
osobe

srednje složeno

500 g tikvica
2 žlice maslinova ulja
50 g luka
1 češanj češnjaka
160 g Arborio riže Zlato Polje
50 ml bijelog vina
Sol
Vegeta Maestro crni papar
50 ml vrhnja za kuhanje
1 – 2 žličice Vegete Natur tekućeg dodatka
100 g skute
1 žlica popečenih listića badema

Tikvice operite i naribajte.

U široj tavi na zagrijanom maslinovu ulju popecite sitno narezani luk. Dodajte protisnuti češnjak i rižu. Kratko popecite uz miješanje, dodajte tikvice, ulijte vino, a zatim i malo vode. Posolite i pospite mljevenim paprom.

Pirajte na laganoj vatri povremeno podlijevajući vodom (oko 400 ml) i miješajući.

Kad je riža gotovo kuhana, umiješajte vrhnje da dobijete kremastu strukturu. Dodajte Vegetu Natur tekući dodatak da zaokružite okus jela.

Skutu narežite na kockice, a listiće badema popecite i pospite po rižotu prije posluživanja.

Savjet: Umjesto vrhnja za kuhanje možete dodati 1 žlicu sira mascarponea.



slobodnokuhaj



NATUR

IZVOR NAJFINIJEG OKUSA!

- TEKUĆI DODATAK JELIMA
- BEZ POJAČIVAČA OKUSA I BOJILA
- ČISTA MORSKA SOL
- ESENCIJA LJUPČACA

NOVO!



PO RECEPTU MAJKE PRIRODE

Samo nekoliko kapi Vegeta Natur tekućeg dodatka bit će izvor beskrajnog užitka u jelima koja spravljate. Učinit će vaše marinade, juhe, umake te jela od mesa, povrća ili ribe prirodno neodoljivima.

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