



VEGETA MAESTRO ZELENI ZAČINI - OSVAJAJU NEPCE NEODOLJIVIM AROMAMA!



V ŠAMPINJONI PUNJENI SIROM



12 velikih šampinjona
20 g maslaca
100 g svježeg sira (ili ricotte)
1 česanj češnjaka
1 žličica Vegeta Maestro peršina
prstohvat Vegeta Maestro mljevenog
crnog papra
sol
80 g naribanog polutvrdog sira (cheddar)

1 žlica krušnih mrvica
1 žličica Vegeta Maestro peršina
1 žlica naribanog parmezana



Šampinjone očistite, operite i osušite. Klobuke odvojite, a stapke sitno nasjeckajte. U posudu stavite nasjeckane stapke i prelijte ih maslacem koji ste zagrijali do vrenja. Ostavite nekoliko minuta, pa dodajte svježi sir, nasjeckani češnjak, peršin, svježe mljeveni crni papar, sol i naribani sir. Sve dobro promiješajte da dobijete nadjev. Šupljine kalupa za muffine (12) premažite uljem. Pripremite smjesu od krušnih mrvica, peršina i parmezana. Klobuke umočite u smjesu i stavite u šupljine kalupa. Preko njih nanosite smjesu sa sirom (možete i slastičarskom vrećicom sa širim otvorom). Pospite preostalom smjesom s krušnim mrvicama. Pecite oko 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 180°C. Poslužite kao predjelo, prilog ili glavno jelo.

Savjet:
Koristite smeđe
šampinjone (portobello)
koji su veći i prikladniji za
punjenje.

SALATA S PILETINOM



2 pileća filea (2x250 g)

sol

1 žlica Vegete Natur za piletinu (15 g)

2 žlice ulja

ZA SALATU:

1 avokado

2 rajčice

1 krastavac

1 ljubičasti luk

1 breskva

50 g listova mladog špinata

1 žličica Vegeta Maestro bosiljka

80 ml ekstra djevičanskog maslinova ulja

4 žlice limunova soka

sol



Pileće filee prerežite da dobijete odreske, pospite Vegetom Natur za piletinu, pa ih ostavite marinirati oko 30 minuta.

Na zagrijanoj nauljenoj tavi (ili grill tavi) popecite meso do zlatne boje.

Kad je pečeno, narežite ga na trakice.

Rajčicu, avokado, krastavac i ljubičasti luk narežite.

U posudu stavite pripremljeno povrće, preko njega listove mladog špinata, pa na ploške narezanu breskvu i piletinu te bosiljak.

Za preljev, maslinovu ulju dodajte limunov sok i sol, promiješajte i prelijte preko salate.

Sve lagano promiješajte i poslužite.

Savjet:

Umjesto pilećine možete upotrijebiti i sir (skutu ili feta sir).

OKRUGLICE OD ŠPINATA



250 g žemlji (1 dan starih)

3 jaja

150 ml mlijeka

20 g maslaca

1 luk

1 češanj češnjaka

200 g Zamrznutog špinata Podravka

70 g polutvrdog ovčjeg sira

3 žlice krušnih mrvica

sol

prstohvat Vegeta Maestro mljevenog

crnog papra

¼ žličice Vegeta Maestro origana

malo Vegeta Maestro mljevenog

muškarnog oraaha 1 žličica Vegete



Žemlje narežite na sitne kocke. Mlijeko i jaja izmiješajte i prelijte preko žemlji. Ostavite neka se namoče.

Špinat ostavite da se odmrzne pa ga stavite na cijeđilo da se ukloni višak tekućine. Na zagrijanom maslacu kratko popecite sitno narezani luk, dodajte nasjeckani češnjak i špinat.

Žemljama dodajte pripremljeni špinat, naribani sir, mrvice, sol, mljeveni crni papar, origano, naribani muškarni oraščić i Vegetu. Sve dobro izmiješajte i navlaženim rukama oblikujte okruglice.

Stavite ih kuhati u posoljenu kipuću vodu i nastavite kuhati na sasvim laganoj vatri 8 minuta. Kuhane okruglice izvadite šupljikavom žlicom na ugrijani tanjur.

Prije posluživanja posipajte ih naribanim sirom i prelijte rastopljenim maslacem.

Okruglice od špinata možete poslužiti kao predjelo ili glavno jelo.

Savjet:

Okruglice možete poslužiti s umakom od rajčice, s raznim mesnim jelima u umaku ili u kombinaciji s raznim povrćem. Pri oblikovanju vlažnim rukama ne samo da ćete lakše oblikovati okruglice već ćete tako i zatvoriti šupljine u njihovoj strukturi.

V ZACINJENA PILETINA IZ PEĆNICE



4 pileća filea
sol

1 žličica Vegeta Maestro dimljene paprike

¼ žličice Vegeta Maestro mljevenog crnog
papra

¼ žličice Vegeta Maestro ružmarina

¼ žličice Vegeta Maestro majčine dušice

40 g maslaca

1 limun



Pileći file očistite od suvišne masnoće i dobro osušite kuhinjskim papirom.

U zdjelici pomiješajte dimljenu papriku, mljeveni crni papar, ružmarin i majčinu dušicu.

Meso posolite i stavite u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje.

Pospite ga pripremljenom smjesom začina i na svaki komad stavite komadić maslaca.

Pecite u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 30 minuta.

Pečenu piletinu toplu poslužite s prilogom po želji ili jednostavno sa salatom.

Savjet:

Piletinu poslužite s ploškama limuna i za ljepši izgled pospite nasjeckanim peršinom.

MINI QUICHE S GLJIVAMA I KOBASICAMA



ZA TIJESTO:

280 g Oštrog brašna Podravka

prstohvat soli

1 žličica Dolcela Praška za pecivo

140 g maslaca

100 g krem sira

ZA NADJEV:

2 žlice ulja

60 g luka

300 g gljiva

1 češanj češnjaka

60 g sušenih rajčica (iz uljne otopine)

3 jaja

300 ml slatkog vrhnja

100 g krem sira (ricotta)

50 g naribanog parmezana

1 žlica Glatkog brašna Podravka

2 žličice Vegete Natur

prstohvat Vegeta Maestro mljevenog crnog papra

1/4 žličice Vegeta Maestro mljevenog muškarnog oraščića

1 žličica Vegeta Maestro vlasca

1 žlica narezanog svježeg peršina

2 Kranjske kobasice Podravka

Brašno pomiješajte sa soli, praškom za pecivo i dodajte na listiće narezan hladan maslac. Električnom miješalicom izmiješajte sastojke u zrnatu smjesu te na kraju dodajte krem sir i žlicu vode, pa umijesite glatko tijesto. Zamotajte ga u prozirnu foliju i držite u hladnjaku 30 minuta.

Tijesto razvaljajte na pobrašnjenom podlozi, izrežite na krugove i stavite u namašćene posude za male pite (Ø 12 cm) tako da prekrijete i rubove.

Na zagrijano ulje stavite sitno narezan luk i popecite do zlatne boje. Dodajte narezane gljive, kratko popecite te dodajte nasjeckan češnjak i narezane sušene rajčice. Maknite s vatre i ostavite da se ohladi.

Jaja i slatko vrhnje dobro promiješajte, a zatim dodajte krem sir, parmezan, brašno, Vegetu Natur, mljeveni crni papar, malo naribanog muškarnog oraščića, vlasac i peršin. Dodajte pripremljene gljive, promiješajte i nanesite preko tijesta.

Kobasice narežite na ploške i posložite po površini. Pecite u pećnici zagrijanoj na 170 °C oko 1 sat, dok površina ne postane rumena, a tijesto hrskavo.

Mini quiche ostavite da se malo ohladi prije posluživanja.

Savjet: Quiche s gljivama i kobasicama možete pripremiti na isti način i s lisnatim tijestom.

RIZI BIZI

OKRUGLICE



½ glavicke luka

100 g Riže Arborio Zlato pølje
100 g konzerviranog Grašaka
Podravka

1 Vegeta Natur kokošja kocka
sol

2 prstohvata Vegeta Maestro
mljevenog crnog papra

60 g mozzarelle

40 g naribanog parmezana

80 g maslaca

ZA PANIRANJE:

120 g krušnih mrvica

3 jaja

sol

80 g Glatkog brašna Podravka
ulje za duboko prženje (oko 700 ml)

ZA UMAK:

200 g čvrstog jogurta

1 žlica majoneze

2 žlice ocijeđenog soka limuna

sol

prstohvat Vegeta Maestro mljevenog crnog papra

¼ žličice Vegeta Maestro kopra

Na zagrijano ulje stavite sitno narezani luk i popecite ga do zlatne boje.

Dodajte opranu i ocijeđenu rižu, pa kratko popecite.

Zatim dodajte grašak i ulijte tople vode da prekrije sadržaj. Dodajte kokošji temeljac i promiješajte da se otopi. Posolite, popaprite.

Pirjajte uz povremeno miješanje i dodavanje tople vode.

Neposredno prije nego što je riža kuhana, a tekućina se reducirala, dodajte narezanu mozzarellu i parmezan te na kraju maslac.

Smjesu stavite u posudu i ostavite u hladnjaku da se ohladi.

Od ohlađene smjese formirajte kuglice koje potom panirajte. Prvo ih uvaljajte u brašno, zatim u razmućena, posoljena jaja pa u krušne mrvice.

U zagrijano ulje uronite panirane okruglice i pecite ih do zlatno rumene boje.

Izvadite ih na upijajući papir da uklonite višak masnoće.

Za umak, jogurtu dodajte majonezu, limunov sok, sol, Vegeta Maestri mljeveni crni papar i kopar pa promiješajte.

Uz ovo toplo predjelo poslužite umak koji će osvježiti vruće okruglice.

Savjet: Isto tako možemo se osvrnuti na daleku Kinu i zamiješati uz sve ove navedene sastojke wasabi pastu. Tada imamo nešto ljuću varijantu ovog umaka koja sjajno upotpunjuje priču grašku. Rizi bizi kuglice mogu biti kao samostalno toplo predjelo posluženo uz rashlađeni umak ili kao prilog toplim jelima.

TAGLIATELLE S PESTOM OD TIKVICA



250 g tagliatella
sol
3 veće tikvice (750 g)
50 g poprženih pinjola
60 g naribanog parmezana
2 češnja češnjaka
½ žličice Vegeta Maestro mažurana
malo Vegeta Maestro šarenog papra
100 ml maslinova ulja
250 g skute
malo Vegeta Maestro mljevenog
muškarnog oraščića
naribana korica jednog limuna
malo Vegeta Maestro šarenog papra



Tagliatelle stavite kuhati u kipuću posoljenu vodu. Kad su kuhane ocijedite ih, kratko isperite pod mlazom hladne vode i ostavite sa strane. Dvije tikvice narežite na veće komade i staviti kuhati u kipuću posoljenu vodu. Kuhajte dok ne omekšaju, pa ih ocijedite i stavite u višu užu posudu. Dodajte im popržene pinjole, naribani parmezan, nasjeckani češnjak, mažuran i mljeveni papar. Sve zajedno dobro usitnite štapićnim mikserom postepeno dolijevajući 50 ml maslinova ulja. Kada dobijete glatki pesto, ostavite ga sa strane na toplom. Preostalu tikvicu narežite na tanje i duže ploške. U dobro zagrijanoj tavi na malo maslinova ulja popržite ploške tikvica do lijepe zlatnožute boje. Na kraju ih lagano posolite, popaprite i ostavite sa strane. Skutu natrgajte na manje komade, pa ju dobro usitnite vilicom. Dodajte joj naribanu koricu limuna, malo naribanog muškarnog oraščića, malo mažurana, lagano posolite i pospite šarenim paprom, pa dobro izmiješajte. U tavu na preostalo dobro zagrijano maslinovo ulje stavite kuhane tagliatelle, prelijte ih pripremljenim pestom i lagano miješajte da se tjestenina dobro zagrije. Ovako pripremljenu tjesteninu pospite s pripremljenom skutom i poslužite s poprženim ploškama tikvica.

Savjet: Tagliatelle možete zamijeniti špagetima ili pennama.

GUSTA RIBLJA JUHA



1 kg bijele morske ribe (škarčina, kovač, ugor, oslić)

sol

6 žlica maslinova ulja

1-2 luka

2 češnja češnjaka

30 ml konjaka

390 g Sjeckane rajčice Podravka

mljeveni šafran

1 žličica Vegete

2-3 Vegeta Maestro lovorova lista

¼ žličice Vegeta Maestro majčine-

dušice

svježi peršin

malo Vegeta Maestro ljute paprike

8 tankih ploški francuskoga kruha

naribani ovčji sir za posluživanje

ZA UMAK:

4 češnja češnjaka

2 žumanjka

¼ žličice Vegeta Maestro ljute paprike

mljeveni šafran

sol

250 ml maslinova ulja

Očišćenu ribu narežite na komade, malo posolite i popečite na vrlo vrućem maslinovu ulju. Stavite je u posudu za kuhanje i držite na toplom.

Na preostalom ulju u tavi popečite luk narezan na kolutove i na kraju dodajte protisnuti češnjak. Ulijte konjak u tavu te sve dodajte ribama. Preljite s oko 1, 5 l vode. Posudu stavite na srednje jaku vatru. Dodajte sjeckanu rajčicu, šafran, Vegetu i 2-3 lovorova lista, majčinu dušicu i nasjeckanog peršinova lista. Kuhajte na laganoj vatri oko sat vremena.

U međuvremenu popečite ploške kruha i napravite umak.

Sitno protisnite češnjak, dodajte žumanjke i miješajući mikserom napravite majonezu postupno dolijevajući ulje. Umiješajte mljevenu ljutu papričicu, šafran i posolite. Kuhanu ribu izvadite, očistite od kosti, protisnite kroz sito zajedno sa sadržajem u kojem ste kuhali ribu. Vratite u lonac, posolite po potrebi i začinite ljutom paprikom. Kod posluživanja na svaki tanjur juhe stavite po 2 ploške kruha premazanog pripremljenim umakom i posipanog ovčjim sirom.

Savjet: Gustu riblju juhu možete pripremiti od jedne ili više vrsta bijele ribe.

VEGETA MAESTRO ZELENI ZAČINI

--- SAVJETI ---



Dodatak PERŠINA neposredno prije posluživanja daje jelu lijepu boju i svjež okus.

BOSILJAK nemojte sjeckati, natrgajte ga prije dodatka u jelo.

RUŽMARINOM možete i aromatizirati namirnice u pripremi drugih jela, poput mlijeka za pripremu bešamel umaka.

LOVOR je jedan od rijetkih začina kojemu se kuhanjem aroma pojačava, pa ga je najbolje dodati na početku pripreme jela.

MAJČINA DUŠICA jelu dodaje pikantan ukus a istovremeno neutralizira masnoću.

KOPAR poboljšava apetit i prirodni je konzervans.

Sušeni ORIGANO lagano zdrobite kako bi pustio svoja esencijalna ulja i arome.

Zbog blagog okusa koji podsjeća na luk, VLASAC se odlično uklapa u umake, namaze i salate.

MAŽURAN je poznat i kao začini ljubavi, sljubljuje se s mnogim jelima i vrlo se lako kombinira s drugim začinicima.



VIŠE SAVJETA POTRAŽITE NA:
WWW.ZACINI-INSPIRACIJE.COM