



VEGETA MAESTRO MORSKA SOL

NEZAMJENJIV ZAČIN
SVAKOG UKUSNOG JELA!



FILE LOSOSA S POVRĆEM U UMAKU OD ZELENOG PAPRA



4 PORCIJE



30



JEDNOSTAVNO

1 žlica Vegeta Maestro zelenog papra u zrnu

200 g mrkve
vezica zelenih šparoga
200 g mahuna
600 g filea lososa

Vegeta Maestro morska sol

2 žlice maslinova ulja
15 g maslaca

15 g Glatkog brašna Podravka (1 žlica)

150 ml mlijeka
150 ml vode
25 g naribanog parmezana



Zeleni papar prelijte s malo vode i ostavite neka odstoji 30 - 60 minuta.

Šparoge očistite od zadebljanih dijelova, mahune očistite i narežite na veće komade a mrkvu narežite. U vrelu posoljenu vodu stavite mrkvu i kuhajte 10 minuta, dodajte šparoge i mahune te kuhajte još 5 minuta.

Losos očistite od kože i kostiju, narežite na 4 komada i lagano posolite morskom soli. U tavi na zagrijano maslinovo ulje stavite losos i pecite po 2 minute sa svake strane.

Na zagrijani maslac dodajte prethodno namočeni zeleni papar i brašno te uz miješanje kratko popržite. Zalijte mlijekom i vodom i uz neprekidno miješanje pjenjačem pustite neka zakipi.

Kad se umak zgusne, dodajte naribani sir i miješajte pjenjačem da se rastopi i poveže s umakom.

Pržene filete prelijte umakom, dodajte kuhano povrće i poslužite.

Savjet:

Brašno možete zamijeniti Gussnelom Dolcela kojeg otopite u malo vode i uz miješanje dodajte mlijeku i vodi (kao puding) pa miješajte pjenjačem dok ne zakipi. Na kraju još kratko prokuhajte.

PEČENI OSLIĆ S POVRĆEM I LJUPČACEM



2 oslića
500 g tikvica
200 g rajčica
20 Zelenih maslina otkoštičenih Podravka
2 češnja češnjaka
Vegeta Maestro morska sol

ZA NADJEV:

1 žličica Vegeta Maestro morska sol
2 češnja češnjaka
½ žličice Vegeta Maestro ljupčaca
2 žlice maslinova ulja za premazivanje

Tikvice narežite na ploške, rajčicu narežite na kockice, a masline prerežite po pola. U posudu stavite pripremljeno povrće, dodajte protisnuti češnjak, malo posolite i pospite i ljupčacem. Nakapajte maslinovim uljem i promiješajte. Za nadjev protisnutom češnjaku dodajte morsku sol i ljupčac te promiješajte. Ribu nadjenite smjesom ljupčaca, a izvana ju posolite i premažite maslinovim uljem.

Pripremljeno povrće stavite u posudu za pečenje. Ribu položite na povrće i pokrijte folijom. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C oko 15 minuta. Maknite foliju i pecite još 20 minuta. Poslužite odmah, uz sezonsku salatu.

Savjet:
Oslić možete zamijeniti
kojom drugom bijelom
ribom.



PILETINA

S CRVENIM PAPROM, LIMUNOM I MASLINAMA



4 PORCIJE



50



JEDNOSTAVNO



2 batka sa zabatkom

Vegeta Maestro morska sol

1 žlica Vegeta Maestro crvenog papra u zrnu

1 limun

16 Crnih maslina Podravka

4 češnja češnjaka

50 ml maslinova ulja

2 žlice nasjeckanog peršina

800 g krumpira

Piletinu osušite posolite mljevenom morskom soli i pospite zdrobljenim crvenim paprom. Limun narežite na tanke ploške

U posudu za pečenje složite krumpire narezane na ploške i posolite svježim mljevenom morskom soli.

Preko krumpira složite začinjenu piletinu, dodajte masline, češnjak, rasporedite ploške limuna, a zatim sve nakapajte maslinovim uljem. Pecite u pećnici zagrijanoj na 180°C dok meso ne dobije zlatnu boju. Povremeno podlijte sokovima od pečenja.

Pečeno meso pospite peršinom i poslužite s pečenim krumpirom i miješanim salatam.

Savjet:
Češnjeve češnjaka
možete ostaviti u
ljusci.

LEMON PEPPER KRILCA

S UMAKOM OD VRHNJA



1 kg pilećih krilca

Vegeta Maestro crni papar mljeveni

1 žlica ribane limunove korice

2 žlice maslinova ulja

Vegeta Maestro morska sol

ZA UMAK:

200 g vrhnja

1 češnjak

1 žlica nasjeckanog peršina

1 žlica limunova soka

1 žlica maslinova ulja

Krilca operite i dobro posušite.

Stavite ih u veću zdjelu, prelijte maslinovim uljem, dodajte limunovu koricu, bogato pospite mljevenim crnim paprom i posolite mljevenom morskom soli te dobro promiješajte.

Posudu za pečenje obložite papirom, rasporedite krilca i pecite 30 - 35 minuta u pećnici zagrijanoj na 220 °C.

Vrhnje pomiješajte s usitnjenim češnjakom, sjeckanim peršinom, limunovim sokom i maslinovim uljem.

Posolite, dobro promiješajte i poslužite uz krilca.

Savjet:

Krilca pecite na rešetki iznad posude za pečenje kako bi bila hrskavija.



PILEĆA PRSA

SA ZELENIH PAPROM I UMAKOM OD ŠAMPINJONA



600 g pilećeg filea

Vegeta Maestro morska sol

1 žličica Vegeta Maestro zelenog papra u zrnu

30 g maslaca

2 češnja češnjaka

250 g smeđih šampinjona

250 ml bijelog vina

1 žličica Senfa Estragon Podravka

20 g Gussnela Docela

Zeleni papar zdrobite. Pileći file prerežite po pola po dužini da dobijete tanke odreske. Posolite ga ih svježe mljevenom morskom soli i uvaljajte u usitnjeno zrno zelenog papra.

Stavite na zagrijani maslac i popecite meso do zlatno žute boje. Odreske izvadite i stavite u posudu s poklopcem.

Na isti maslac stavite nasjeckani češnjak i dodajte narezane šampinjone. Kratko ih popecite uz miješanje, zalijte vinom i nastavite pirjati.

Dodajte senf i pustite da se kuha 10 minuta kako bi vino isparilo.

Umiješajte Gussnel (škrobno brašno) razmučen u malo vode, zalijte vodom (oko 350 ml) i kuhajte još 10 minuta.

Poslužite s kuhanom tjesteninom i salatom.

Savjet:

Smeđe šampinjone možete zamijeniti bijelim šampinjonima ili kojim drugim gljivama.

LOSOS U CRVENOM PAPRU



600 g odrezaka lososa

Vegeta Maestro morska sol

ZA MARINADU:

1 žlica Vegeta Maestro crvenog papra u zrnu

1 žličica Dijon senfa Podravka

4 žlice limunova soka

4 žlice maslinova ulja

ZA PRILOG:

250 g bulgura

Losos očistite, operite, posušite i posolite morskom soli.

Zatim ga premažite senfom i maslinovim uljem, pokapajte limunovim sokom i ostavite 30 minuta u hladnjaku.

Marinirani losos natrljajte zdrobljenim crvenim paprom i pecite sa svake strane oko 4 minute.

Bulgur operite, ocijedite i kuhajte u blago posoljenoj vodi oko 10 minuta.

Pečeni losos stavite na kuhani bulgur i poslužite sa zelenom salatom.

Savjet:

Losos nemojte prepeći, pazite da vam meso ostane svijetlo i mekano. Losos možete marinirati i preko noći u hladnjaku.



TART OD TIKVICA I LJUPČACA



150 g zobnih pahuljica

120 g maslaca

6 ploški Podravka Majstor pancete

4 žlice maslinovog ulja

3 srednja luka

prstohvat šećera

2 srednje tikvice

1 žličica Vegeta Maestro ljupčaca

6 jaja

200 g mascarponea

100 g cheddar sira

Vegeta Maestro morska sol

1/4 žličice Vegeta Maestro mljevenog crnog papra



Maslac rastopite, dodajte i umiješajte zobne pahuljice.

Stavite ih u keramičku posudu za pečenje pita (Ø 24 cm), rasporedite po dnu i dobro pritisnite žlicom da dobijete podlogu.

Pecite 15 minuta u pećnici zagrijanoj na 175°C.

Na tavi ispecite ispecite pancetu i izvadite je na upijajući papir. Luk sitno narežite a tikvice prerežite po pola, a zatim narežite na kockice.

U istu tavu ulijte 2 žlice maslinovog ulja, dodajte luk, prstohvat šećera i karamelizirajte uz miješanje oko 5 minuta.

Luk izvadite, a u tavu dodajte još malo maslinova ulja i narezane tikvice.

Popecite ih na jačoj vatri 2 - 3 minute.

Na ispečenu podlogu prvo rasporedite zdrobljenu ili narezanu pancetu.

Zatim rasporedite karamelizirani luk i na kraju tikvice.

U manju posudu stavite jaja, mascarpone, cheddar, ljupčac, morsku sol i papar te dobro promiješajte. Mješavinu izlijte preko tikvica.

Pecite 20-25 minuta u pećnici zagrijanoj na 175 °C

Savjet: Umjesto mascarponea možete koristiti ricottu ili mileram.

SALATA S PILETINOM



2 pileća filea (2x250 g)

½ vrećice 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 ekstrakta djevičanskog maslinova ulja

4 žlice limunova soka

Vegeta Maestro morska 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 pripremljenu povrće, preko njeга listove mladog špinata, pa na ploške narezanu breskvu i piletinu te bosiljak.

Za preljev, maslinovu ulju dodajte limunov sok i morsku sol, promiješajte

i prelijte preko salate.

Sve lagano promiješajte i poslužite.

Savjet:

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



ŠAMPINJONI PUNJENI SIROM



- 12 velikih šampinjona
- 20 g maslaca
- 100 g svježeg sira (ili ricotte)
- 1 češanj češnjaka
- 1 žličica Vegeta Maestro peršina
- prstohvat Vegeta Maestro mljevenog crnog papra
- Vegeta Maestro morska 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, mljeveni crni papar, morsku 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.

SAVJETI

Morska sol sjajno
funkcionira u svim jelima
i nezaobilazan je dio
svake kuhinje

Morska sol je
važan finalni začin
mnogih jela

Služi za pripremu ukusnih
toplih i hladnih predjela,
veličanstvenih glavnih jela
pa čak i deserata

Preporučuje se dodati
morsku sol što kasnije
tijekom kuhanja za
najbolji rezultat

