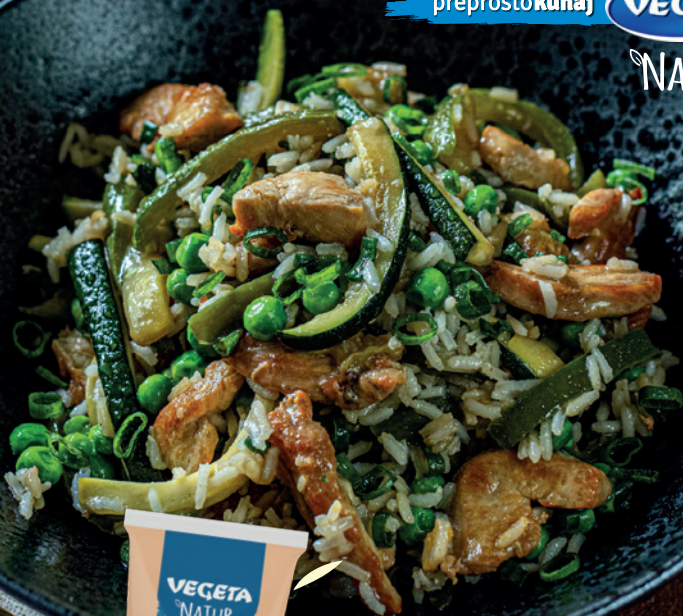


preprostokuhaj



NATUR



Kuhanje BREZ
SEKLJANJA IN NEREDA



➤ **TVOJ AS IZ ROKAVA** ➤

KNJIŽICA RECEPTOV

Kuhanje BREZ
SEKLJANJA IN NEREDA

TVOJ AS IZ ROKAVA

Tu so novi dodatki jedem v pasti Vegeta Natur, zato pozabite na nered in potapljaško opremo v kuhinji. Poskusite pasto iz čebule, česna, bazilike ali zelenjavno pasto in uživajte v hitrejšem, enostavnejšem in bolj brezskrbnem kuhanju. V vsakem kozarcu ali tubi vas čaka obilica sveže zelenjave, ki jo lahko dozirate s stiskom tube ali z žličko. Dodajte po svojem okusu in uživajte v odličnem okusu!



VSEBINA

PASTA ČESEN

- | | | |
|----|------------------------------------|----|
| 1. | Česnova juha | 6 |
| 2. | Testenine s češnjevim paradižnikom | 8 |
| 3. | Osvežilna marinada za piščanca | 10 |
| 4. | Zapečen kruh s sirom in česnom | 12 |
| 5. | Kozice z limono in česnom | 14 |

PASTA BAZILIKA

- | | | |
|-----|--------------------------------|----|
| 6. | Solata caprese | 16 |
| 7. | Mediteranske rolice z baziliko | 18 |
| 8. | Pica rolice z baziliko | 20 |
| 9. | Kremni mediteranski piščanec | 22 |
| 10. | Paradižnikova juha z baziliko | 24 |

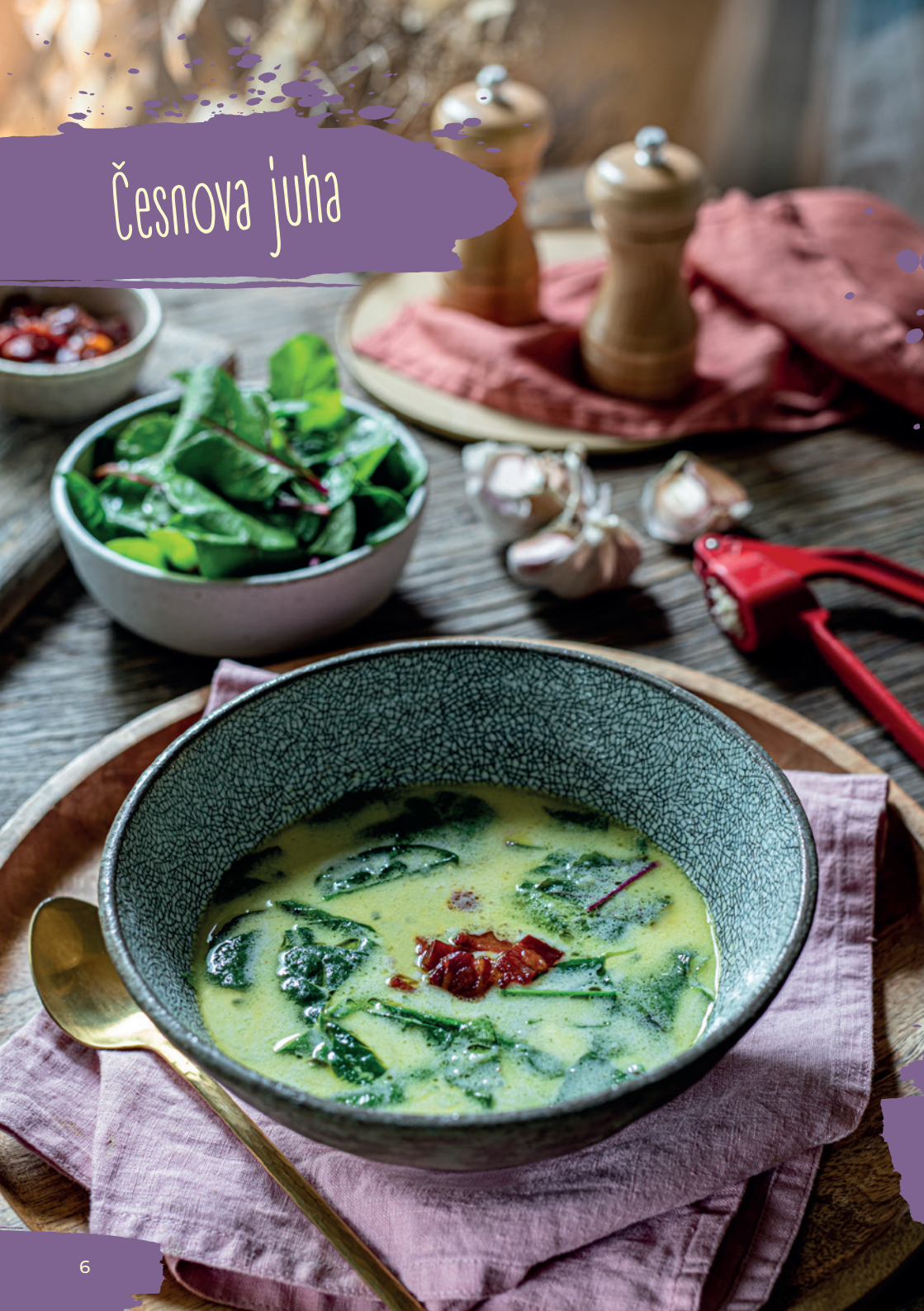
PASTA ČEBULA

- | | | |
|-----|--------------------------------|----|
| 11. | Enolončnica iz muškatne buče | 26 |
| 12. | Piščančji ragu | 28 |
| 13. | Puranji bolognese | 30 |
| 14. | Kremna piščančja juha z gobami | 32 |
| 15. | Fižolova enolončnica s slanino | 34 |

ZELENJAVNA PASTA

- | | | |
|-----|--|----|
| 16. | Puranji stir-fry (pražena zelenjava s puranom) | 36 |
| 17. | Hiter piščanec z rižem in zelenjavo | 38 |
| 18. | Testenine primavera | 40 |
| 19. | Hitra minestrone juha | 42 |
| 20. | Solata iz pečene buče in rukole | 44 |

Česnova juha



SESTAVINE

100 g pancete/slanine, narezane na kocke

1 manjša čebula, sesekljana

1 l piščančje jušne osnove Podravka

4 žlice česnovе paste

150 g ohrovtа, narezanega na trakove

50 g naribanega parmezana

200 ml smetane za kuhanje

Sol in poper



4 OSEBE



25 MINUT



PRIPRAVA

V večjem loncu 5–7 minut pražite na kocke narezano panceto, dokler ne postane hrustljava. Odcedite vse, razen 1 žlice maščobe, ki jo dajte na stran. V isti lonec dodajte sesekljano čebulo, ki jo dušite, dokler ne začne karamelizirati – približno 10 minut. Dodajte jo v mešalnik skupaj s piščančjo jušno osnovo in česnovо pasto. Juho miksajte, dokler ne postane gladka. Juho vrnite v lonec, dodajte ohrovt in parmezan ter kuhajte toliko časa, da se ohrovt zmešča. Dodajte smetano in na hitro pokuhajte. Panceto enakomerno porazdelite po skledicah in postrezite.

NASVET

Ohrovt lahko zamenjate s špinačo, blitvo ali katero drugo listnato zelenjavo.

Testenine s češnjevimi paradižniki



SESTAVINE

350 g durum špagetov Zlato polje
80 ml oljčnega olja
600 g zrelih češnjevih paradižnikov
2 ½ žlice kaper
2 žlički naribane limonine lupinice
1 žlička balzamičnega kisa
1 žlička bazilike Maestro
Sol in poper
2 žlički česnove paste
30 g naribanega parmezana



4 OSEBE



30 MINUT

PRIPRAVA

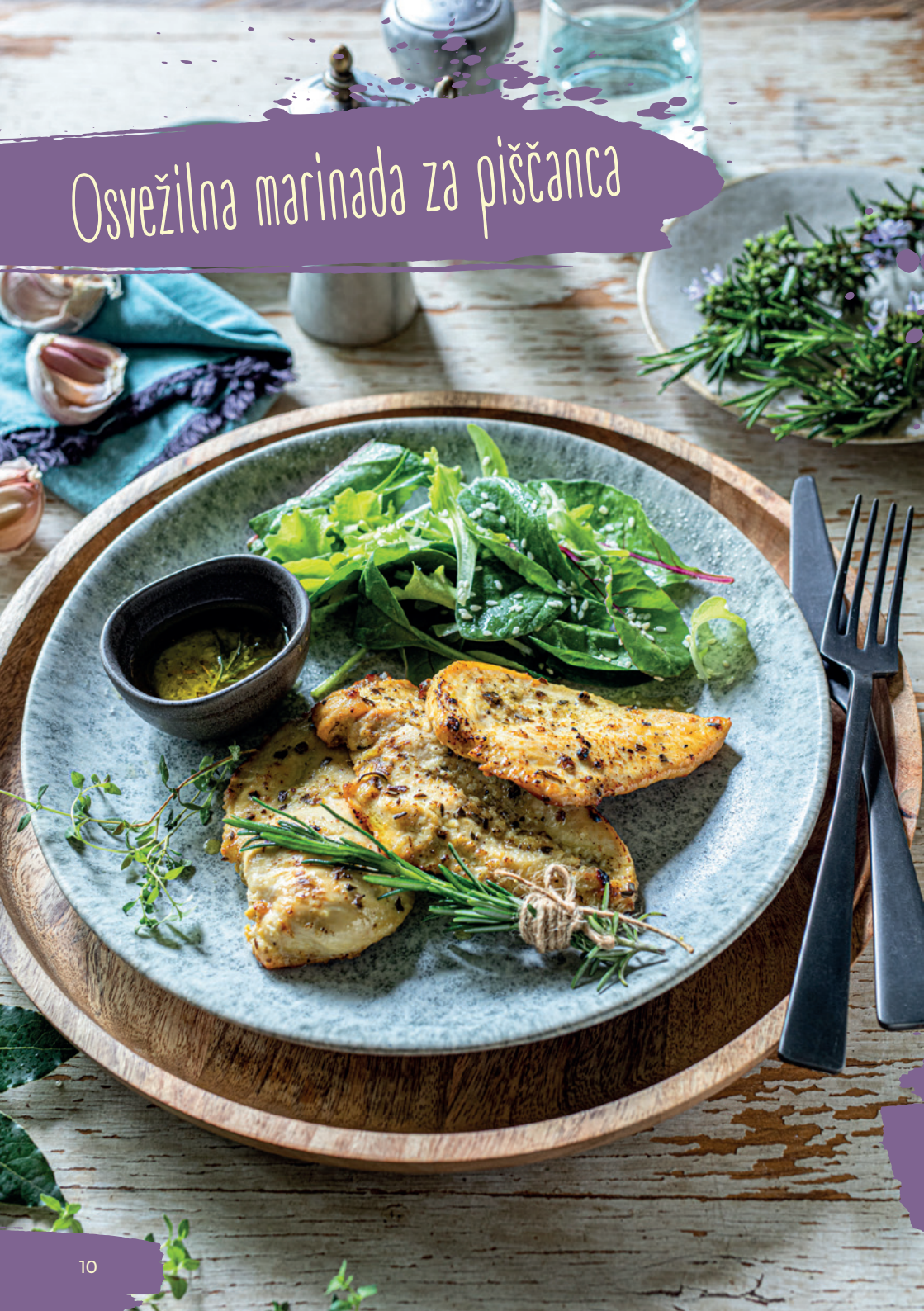
Testenine skuhamo v velikem loncu vrele vode po navodilih na embalaži. Odcedimo in prelijemo z malo oljčnega olja, da se ne sprimejo. V veliki globoki ponvi segreje olje. Dodamo polovico paradižnikov skupaj s kaprami, limonino lupinico, kisom, baziliko, soljo in poprom. Med neprestanim mešanjem dušimo 8 minut, dokler paradižniki ne razpadejo in spustijo soka. Dodamo preostale paradižnike in česno pasto, premešamo in še naprej dušimo 2–4 minute. Dodamo testenine, premešamo in kuhamo še 1–2 minuti, da se testenine prekrijejo z omako in segrejejo. Vmešamo parmezan, po želji začinite in postrežemo.



NASVET

Če se vam zdi, da paradižniki niso spustili dovolj soka, dodajte malo vode, v kateri so se kuhale testenine.

Osvežilna marinada za piščanca



6 OSEB



35 MINUT

SESTAVINE

- 60 ml limoninega soka
- 60 ml oljčnega olja
- 2 žlički origana Maestro
- 1 žlička timijana Maestro
- ½ žličke rožmarina Maestro
- 1 žlička črnega popra Maestro
- 1 žlička soli
- 2 žlički česnovе paste**
- 1 kg piščančjih stegen brez kosti ali prsi

PRIPRAVA

Vse sestavine zmešajte v manjši posodi. Piščanca dajte v skledo in ga prelijte z marinado. Malo premešajte, da se vsi kosi prekrijejo, nato posodo pokrijte in jo postavite v hladilnik za najmanj 30 minut do 24 ur. Piščanca in vso marinado dajte v plitvo posodo. Pecite nepokrito pri 220 °C – 15 minut stegna brez kosti, 20–25 minut prsi.



NASVET

Če pečete na žaru ali v ponvi, obvezno odstranite odvečno marinado, da se piščanec ne sprime.

Zapečen kruh s sirom in česnom



SESTAVINE

1 žlica česnove paste

120 ml oljčnega olja

Sol in poper

1 žlička origana Maestro

½ žličke timijana Maestro

1 ciabatta ali velika bageta (približno 400 g)

25 g naribanega parmezana

100 g naribane mocarele



4 OSEBE



20 MINUT

PRIPRAVA

Česnovo pasto zmešajte z oljčnim oljem začimbami in zelišči. Pustite stati nekaj minut. Kruh prerežite po dolžini in ga namažite s pripravljeno zmesjo.

Potresite s parmezanom in mocarelo.

Pecite v pečici 5–10 minut na 180 °C, dokler se sir ne stopi in kruh ne postane zlat in hrustljiv na robovih.



NASVET

Kruh lahko narežete tudi na rezine in jih začinite posamično.

Kozice z limono in česnom



SESTAVINE



4 OSEBE



20 MINUT

2 žlici masla

1 žlica oljčnega olja

500 g večjih kozic

1 limona, tanko narezana

2 žlički česnovе paste

Čili Maestro (po želji)

Sol in poper

Sok 1 limone

2 žlici suhega belega vina

Svež peteršilj, sesekljan

PRIPRAVA

V večji ponvi stopite 1 žlico masla in oljčno olje. Dodajte kozice, rezine limone, česnovо pasto in čili (če ga uporabljate) ter začinite s soljo in poprom.

Dušite, občasno premešajte, dokler kozice ne postanejo rožnate.

Odstavite z ognja in vmešajte preostalo maslo, limonin sok, belo vino in peteršilj. Postrezite s špageti ali linguini.



NASVET

Za malo več omake dodajte 200 ml nasekljanega paradižnika ali zalijte z vodo, v kateri ste kuhali testenine.

Solata caprese



SESTAVINE



4 OSEBE



10 MINUT

500 g zrelih paradižnikov

125 g mocarele

Sol in poper

1 žlička bazilike paste

3 žlice oljčnega olja

2 žlici balzamičnega kisa

PRIPRAVA

Paradižnik narežite na tanke rezine. Če boste uporabili manjše paradižnike, kot so češnjevi paradižniki, jih prerežite na pol ali tretjine. Mocarelo natrgajte na manjše koščke ali narežite na tanke rezine.

Paradižnik in mocarelo razporedite po krožniku in rahlo začinite s soljo in poprom.

V manjši skledi zmešajte baziliko pasto in oljčno olje in zmes prelijte po razporejenih paradižnikih in mocareli. Pokaplajte z balzamičnim kisom in postrezite.



NASVET

Solato pustite stati 5–15 minut in v tem času bo sol izvelkla del soka iz paradižnikov, zaradi česar bo na dnu krožnika ostal neverjetno okusen preliv (popoln za pomakanje kruha).

Mediterranske rolice z baziliko



SESTAVINE

1 žlica oljčnega olja
2 strta stroka česna
50 g mlade špinače
200 g kremnega sira
50 g nasekljanih sušenih mariniranih paradižnikov
20 g naribanega parmezana
Sol in poper
2 veliki tortilji ali 4 srednje tortilje
2 žlički bazilike paste



14 ROLIC



15 MINUT

PRIPRAVA

V manjši ponvi segrejte oljčno olje ter na njem na hitro prepražite česen, dodajte špinačo in jo dušite, dokler ne oveni. Vzemite jo iz ponve, jo nasekljajte in preložite v večjo skledo. V isto skledo dodajte kremni sir, sušene paradižnike, parmezan, sol in poper ter dobro premešajte, da se sestavine povežejo. Vsako tortiljo namažite z baziliko pasto, zmes sira pa enakomerno razporedite vse do roba (zgornji del tortilje pustite prazen, da se tortilja lahko sprime). Tortilje tesno zavijte od enega konca do drugega. Ko jih zavijete, jih nežno stisnite skupaj in položite s šivom navzdol. Tortilje z nazobčanim nožem nežno narežite na 2 cm debele rezine. Zložite jih na servirni pladenj in takoj postrezite.



NASVET

Rolice bodo še bolj okusne, če jih pred rezanjem zavijete v folijo za živila in jih čez noč pustite v hladilniku.

Pica rolice z baziliko



SESTAVINE

200 ml nasekljanega paradižnika
1 žlica oljčnega olja
½ žličke česna Maestro
½ žličke origana Maestro
1 žlička sladkorja/medu
1 žlička bazilike paste
1 listnato testo
125 g natrgane mocarele
100 g čajne salame



10-12 ROLIC



35 MINUT

PRIPRAVA

V manjši kozici segrejte nasekljan paradižnik, ki ste mu dodali oljčno olje, česen, origano in sladkor. Dodajte 50 ml vode in kuhajte 10–15 minut, da se zgosti. Pustite, da se ohladi. Testo razvaljajte na pomokani površini, če ni že v listih, in po njem varčno razporedite paradižnikovo omako. Po omaki enakomerno razporedite mocarelo in tanke rezine čajne salame. Na enem koncu začnite testo previdno zvijati v veliko, čvrsto rulado, ki jo potem položite na desko za rezanje. Postavite jo v hladilnik za 30 minut, da se strdi. Vzemite jo iz hladilnika in narežite na 2–3 cm debele rolice. Položite jih na pekač, obložen s papirjem za peko, in pecite na 200 °C 15–20 minut, dokler se ne obarvajo. Postrezite s preostankom paradižnikove omake.



NASVET

Te rolice lahko po enakih navodilih naredite tudi s testom za pico.

Kremni mediteranski piščanec



SESTAVINE

1 žlica oljčnega olja
4 kosi piščančjih prsi brez kosti in kože
Sol in poper
1 žlička origana Maestro
3 žlice masla
3 strti stroki česna
400 g razpolovljenih češnjevih paradižnikov
100 g mlade špinače
125 ml smetane za kuhanje
1 žlička bazilike paste
30 g naribanega parmezana
Rezine limone za serviranje



4 OSEBE



40 MINUT



PRIPRAVA

V veliki ponvi segrejte olje. Dodajte piščanca in začinite s soljo, poprom in origanom. Pecite toliko časa, da se zlato obarva – 8 minut na vsaki strani. Vzemite iz ponve in dajte na stran.

V isti ponvi raztopite maslo. Vmešajte česnež in dušite, dokler ne zadiši – približno 1 minuto. Dodajte češnjev paradižnik in začinite s soljo ter poprom. Dušite toliko časa, da začnejo paradižniki pokati, nato dodajte špinačo in dušite, dokler špinača ne ovane. Vmešajte smetano, baziliko in parmezan ter pustite, da zavre. Ogenj zmanjšajte in dušite toliko časa, da se količina omake malo zmanjša – približno 3 minute. Piščanca vrnite v ponev in kuhajte, da se pogreje – od 5 do 7 minut. Postrezite z rezinami limone.

NASVET

Namesto piščanca lahko uporabite na debelejšje rezine narezan jajčevc.

Paradižnikova juha z baziliko



SESTAVINE

1 kg paradižnika/pelatov iz pločevinke
1 žlica oljčnega olja
½ sesekljane srednje velike čebule
4 strti stroki česna
500 ml zelenjavne jušne osnove Podravka
1-2 žlički bazilike paste
1 žlička medu
½ žličke dimljene paprike Maestro
Sol in poper



4 OSEBE



30 MINUT

PRIPRAVA

Paradižnik narežite na kocke in ga dajte na stran. V srednje velikem loncu segrejte olje ter dodajte čebulo in česen, dušite, dokler se čebula ne zmechča in zadiši. Dodajte nasekljane paradižnike in še naprej kuhajte nepokrito, dokler paradižniki večinoma ne razpadejo – približno 10 minut. Paradižnik prestavite v mešalnik, dodajte jušno osnovo in mešajte, da dobite gladko zmes (lahko uporabite tudi palični mešalnik neposredno v loncu). Juho vrnite v lonec in po potrebi dodajte še več jušne osnove, da dosežete zeleno gostoto po svojem okusu. Vmešajte baziliko, med in začimbe, pokrijte in kuhajte še 5 minut. Postrezite toplo s popečenimi kruhki.



NASVET

Čebulo lahko nadomestite z 1 žlico čebulne paste, česen pa z 1 žlico česnove paste.

Enolončnica iz muškatne buče



SESTAVINE

2 žlici sončničnega olja
1 srednje velika muškatna buča, približno 750 g,
brez semen in narezana na kocke
Sol in poper
½ žličke čilija Maestro
1 žlička mlete kumine Maestro
2 žlici čebulne paste
400 g nasekljanih paradižnikov
400 ml zelenjavne jušne osnove Podravka
1 mala pločevinka čičerike,
odcejene in oprane



4 OSEBE



60 MINUT

PRIPRAVA

V velikem loncu segrejte olje in dodajte bučo. Pecite jo na močnejšem ognju, 8–10 minut, dokler se robovi ne obarvajo. Dodajte sol, poper, začimbe, čebulno pasto, nasekljan paradižnik in 200 ml jušne osnove. Pokrijte in kuhajte na majhnem ognju 30 minut, da se buča zmehča.

Dodajte čičeriko s preostalimi 200 ml jušne osnove, pokrijte in na majhnem ognju kuhajte 10 minut. Pred postrežbo pustite stati 5 minut. Po želji postrezite z malo jogurta.

NASVET

Namesto čičerike lahko dodate 250 g pečenega piščančjega mesa, narezanega na trakove.



Piščančji ragu



SESTAVINE

6–8 piščančjih stegen brez kosti
Sol in poper
2 žlici oljčnega olja
3 veliki korenčki, narezani na majhne kocke
2 nasekljani stebli zelene
4 na grobo sesekljeni stroki česna
4 žlice paradižnikovega koncentrata Podravka
2 žlici čebulne paste
200 ml suhega belega vina
1 žlička timijana Maestro
2 lovorjeva lista Maestro
800 g nasekljanega paradižnika
250 ml piščančje jušne osnove Podravka



4 OSEBE



100 MINUT

PRIPRAVA

Meso izdatno začinite s soljo in poprom. V veliki ponvi s pokrovom segrejte oljčno olje in pecite piščanca na vsaki strani približno 5 minut, da dobi barvo. Preložite na krožnik in pustite na strani. V isto ponev dodajte korenje in zeleno, premešajte, da se vse poveže in med občasnim mešanjem dušite, dokler se ne karamelizirata – 10–15 minut. V lonec k zelenjavi dodajte česen in dušite 1 minuto. Dodajte paradižnikov koncentrat in čebulno pasto ter kuhajte 2–3 minute, da se vse poveže. Povečajte ogenj, dodajte belo vino in timijan. Nprestano mešajte, dokler se vino skoraj popolnoma ne vpije. Dodajte lovorjev list, sesekljan paradižnik, jušno osnovo in piščanca. Zavrite, nato pa ogenj zmanjšajte na najnižjo moč. Lonec delno pokrijte in med občasnim mešanjem dušite 35–45 minut, dokler piščanec ne razpade. Meso previdno prestavite na krožnik ali desko za rezanje. Z dvema vilicama meso natrgajte na koščke v velikosti grizljaja. Natrgano meso vrnite v lonec z ragu omako. Mešajte, da se poveže.

NASVET

Postrezite s polento, pripravljeno z mlekom, ki ji dodate parmezan in maslo.



Puranji bolognese



SESTAVINE

1 žlica oljčnega olja
1 korenček, narezan na kocke
100 g gob, narezanih na rezine
500 g puranjega mletega mesa
400 g nasekljanega paradižnika
3 strti stroki česna
2 žlici čebulne paste
2 žlici paradižnikovega koncentrata
Podravka
1 žlica worcesterske omake (po želji)
75 ml rdečega vina
1 žlička origana Maestro
Sol in poper



4 OSEBE



25 MINUT

PRIPRAVA

V večji ponvi segrejte oljčno olje in na njem približno 5 minut dušite korenček, da se zmehča. Dodajte gobe in dušite še 5 minut. Dodajte puranje mleto meso in dušite 5 minut, zdržite ga s kuhalnico.

Dodajte sesekljan paradižnik, česen, čebulno pasto, paradižnikov koncentrat, worcestersko omako, vino, origano, sol in poper, dobro premešajte in dušite 10 minut.

NASVET

Če se vam zdi omaka pregosta, pred postrežbo dodajte malo vode od testenin in premešajte.



Kremna piščančja juha z gobami



SESTAVINE

600 g piščančjih prsi, narezanih na večje kocke
Sol in poper
2 žlici oljčnega olja
3 strti stroki česna
3 srednje veliki korenčki, narezani na kocke
2 stebli zelene, narezani na kocke
300 g gob, narezanih na debelejšje rezine
2 žlici gladke moke Žito
1 l kokošje jušne osnove Podravka
½ žličke timijana Maestro
1 lovorjev list Maestro
¼ žličke rožmarina Maestro
2 žlici čebulne paste
80 ml smetane za kuhanje
2 žlici sesekljanega svežega peteršilja



6 OSEB



40 MINUT



PRIPRAVA

Piščanca začinite s soljo in poprom.

V velikem loncu segrejte 1 žlico olja in piščanca pecite 2–3 minute, da dobi barvo. Prestavite ga na krožnik in pokrijte. V isti lonec dodajte preostalo olje, česen, korenček, zeleno in med pogostim mešanjem dušite približno 5 minut.

Dodajte gobe in dušite še nekaj minut.

V manjši skledi zmešajte moko s 100 ml jušne osnove.

Piščanca vrnite v lonec skupaj z začimbami, čebulno pasto, smetano za kuhanje, jušno osnovo in mešanico moke.

Dobro premešajte, da se vse poveže, nato pa zavrite.

Zmanjšajte moč ognja in kuhajte približno 30 minut ter

občasno premešajte, da se ne prime na dno posode. Ko se juha zgosti, ugasnite ogenj. Po želji solite in poprajte ter potresite s seseklanim peteršiljem.

NASVET

Namesto smetane za kuhanje lahko uporabite tudi polnomastno kislo smetano.

Fižolova enolončnica s podravsko slanino



SESTAVINE

2 žlici oljčnega olja
250 g slanine, narezane na večje kocke
1 večji korenček, narezan na kocke
2 stebli zelene, narezani na kocke
2 žlici paradižnikovega koncentrata Podravka
2 žlici čebulne paste
2 žlički rdeče paprike Maestro
2 strta stroka česna
1 l kokošje/zelenjavne jušne osnove Podravka
1 lovorjev list Maestro
1 žlička origana Maestro
2 veliki pločevinki rjavega ali belega fižola Podravka, odcejenega in opranega



4 OSEBE



90 MINUT

PRIPRAVA

V večjem loncu segrejte oljčno olje, dodajte podravsko slanino, korenček in zeleno ter dušite 5–6 minut. Dodajte paradižnikov koncentrat, čebulno pasto, rdečo papriko in česen ter med mešanjem na hitro podušite. Dodajte jušno osnovo, lovorjev list, origano in fižol, premešajte in pustite, da zavre. Zmanjšajte moč ognja in kuhajte približno 60 minut, da se zgosti.

NASVET

Pustite, da se fižol ohladi in ga čez noč pustite v hladilniku. Tako boste zgostili fižol brez uporabe zabele.



Puranji stir-fry (pražena zelenjava s puranom)



SESTAVINE

3 žlice oljčnega olja
1–2 žlici sezamovega olja
1 velika čebula, nasekljana
500 g mletega puranjega mesa
2 rdeči/rumeni papriki, drobno narezani na kocke
1 večji korenček, narezan na polmesece
40 ml sojine omake
1–2 žlički zelenjavne paste
2 strta stroka česna
1 večja bučka, narezana na kose v velikosti grizljaja
1 brokoli, narezan na cvetove v velikosti grizljaja
Sol in poper



6 OSEB



25 MINUT

PRIPRAVA

V veliki ponvi ali voku segrejte olje, dodajte čebulo in jo na močnem ognju pražite približno 4 minute, da se zmežča. Dodajte puranje meso, papriko in korenček ter pražite približno 7 minut, dokler meso pečeno, zelenjava pa hrustljava in mehka. Puranje meso med kuhanjem zdrobite in mešajte, da se enakomerno skuha. Dodajte sojino omako, zelenjavno pasto in premešajte, da se vse poveže. Dodajte bučke, brokoli, premešajte in ponev pokrijte s pokrovko, da se brokoli skuha na pari. Kuhajte približno 3 minute oz. toliko časa, da se brokoli zmežča po vašem okusu. Začinite s soljo in poprom po okusu ter takoj postrezite z azijskimi rezanci ali rižem.



NASVET

Če ne marate tršega brokolija, ga pred uporabo na hitro blanširajte.

Hiter piščanec z rižem in zelenjavo



SESTAVINE

300 g piščančjih prsi, narezanih na trakove
2 žlici oljčnega olja
1 večja bučka, narezana na kocke
3 strti stroki česna
1 zelena paprika, narezana na trakove
200 g zamrznjenega graha
400 g kuhanega riža basmati Zlato Polje
1–2 žlici omake tamari/sojine omake
2 žlički zelenjavne paste
3 mlade čebule, drobno nasekljane



3 OSEBE



20 MINUT

PRIPRAVA

V veliki ponvi na oljčnem olju približno 4 minute pecite piščanca. Nato dodajte bučke, česen in papriko. Dušite 2 minuti, nato dodajte grah in dušite še 3 minute. Dodajte kuhan riž, omako tamari in zelenjavno pasto ter pustite, da se riž prepraži – približno 2–3 minute. Občasno premešajte. Na koncu dodajte mlado čebulo in po približno 1–2 minutah ugasnite ogenj.



NASVET

Za to jed lahko uporabite tudi druge kombinacije zelenjave, lahko pa tudi svinjsko ali puranje meso, narezano na trakove.

Testenine primavera



SESTAVINE

350 g testenin, penne/bucatini/linguini
2 žlici oljčnega olja
1 srednje velika rdeča čebula, narezana na tanke rezine
1 večji korenček, narezan na palčke
1 večja bučka, narezana na polmesece
90 g masla, narezanega na kocke
75 g naribanega parmezana
125 ml polnomastnega mleka
1 žlička bazilike Maestro
½ žličke česna Maestro
2 žlički zelenjavne paste
Sol in poper
40 g sušenih mariniranih paradižnikov, nasekljanih
150 g prepolovljenih češnjevih paradižnikov
Sesekljana sveža bazilika



4 OSEBE



40 MINUT

PRIPRAVA

Na močnem ognju zavrite velik lonec osoljene vode. Dodajte testenine in jih skuhajte po navodilih na embalaži. Medtem v veliki ponvi segrejte 1 žlico oljčnega olja. Dodajte čebulo in korenček ter mešajte, dokler se ne zmečkata – približno 5 minut. Prestavite na krožnik in pokrijte. Dodajte preostalo žlico oljčnega olja in bučke. Pecite jih na vsaki strani, dokler ne dobijo barve – skupaj približno 6 minut – nato preložite na krožnik s korenčkom. V ponev dodajte maslo. Ko se stopi, dodajte parmezan, mleko, baziliko, česen, zelenjavno pasto, sol in poper ter mešajte, dokler zmes ne postane gladka. Dodajte sušene in češnjeve paradižnike, da se segrejejo. Odstavite z ognja. Testenine odcedite in jih dodajte v ponev skupaj z mešanico korenčka in bučk ter dobro premešajte. Po želji postrezite z dodatnim parmezanom in svežo baziliko.



NASVET

Zelenjavo lahko pripravite tako, da jo začinite s soljo in poprom, prelijete z oljčnim oljem in pečete v pečici na 200 °C 15–20 minut.

Hitra minestrone juha



SESTAVINE

50 g pancete/slanine, narezane na kocke
1 žlica oljčnega olja
1 srednje velika čebula, narezana na rezine
1 strt strok česna
1 korenček, narezan na kocke
2 stebli zelene, drobno nasekljani
1 žlica zelenjavne paste
1 lovorjev list Maestro
Sol in poper
1 mala pločevinka belega fižola Podravka, odcejenega in opranega
400 g nasekljanega paradižnika
120 g manjših testenin
Nariban parmezan



4 OSEBE



30 MINUT

PRIPRAVA

V večjem loncu rahlo pražite slanino, dokler se maščoba ne začne topiti.

Dodajte oljčno olje in čebulo. Dušite do mehkega, nato dodajte česen, korenček in zeleno.

Nadaljujte z dušenjem, dokler se zelenjava ne zmehča. Dodajte 1 liter vode, zelenjavno pasto, lovorjev list, sol in poper. Zavrite, nato zmanjšajte moč ognja. Dodajte fižol, paradižnik in testenine ter nadaljujte s kuhanjem, dokler se testenine ne skuhamo.

Postrezite v skledicah z naribanim parmezanom.



NASVET

Za še bogatejšo juho minestrone uporabite sezonsko zelenjavo po želji.

Solata iz pečene buče in rukole



SESTAVINE

1,5 kg muškata buče, olupljene in narezane na kocke

4 žlice oljčnega olja

Sol in poper

120 g feta sira, narezanega na kocke

150 g rukole

1 žlička zelenjavne paste

1 žlica jabolčnega kisa

60 g bučnih semen



4 OSEBE



25 MINUT

PRIPRAVA

Pečico segrejte na 240 °C. Bučo prelijte z 2 žlicama oljčnega olja, posolite in poprajte, nato pa jo enakomerno, v eni plasti, razporedite po pekaču.

Pecite, dokler ne postane zlata in hrustljava po robovih (15–20 minut, odvisno od velikosti). Pustite, da se ohladi. V veliki skledi za solato zmešajte ohlajeno bučo, feto in rukolo, da se povežejo. V manjši skledi zmešajte zelenjavno pasto, preostanek oljčnega olja, jabolčni kis, sol in poper ter prelijte po solati. Po vrhu potresite bučna semena in postrezite.



NASVET

Prelivu lahko dodate 1 žličko medu in 1 žličko gorčice dijon Podravka.

DOBER TEK!



preprosto kuhaj



NATUR

ZELENJAVA ZA HITREJŠE
IN ENOSTAVNEJŠE KUHANJE

ČEBULA, PRIPRAVLJENA ZA KUHANJE,
BREZ SOLZ IN SEKLJANJA

ČESEN, PRIPRAVLJEN ZA KUHANJE,
BREZ VONJA IN SEKLJANJA

BAZILIKA OBOGATI JEDI Z
AROMATIČNIM VONJEM IN BARVO