

A chocolate spider dessert is the central focus, mounted on a silver wire spider frame. The chocolate is a rich, smooth brown color and is spread in a thick, textured layer over the frame, creating a realistic spider shape. The background is a soft, out-of-focus light grey or white surface.

COOKBOOK

NEAT

by

NAIDAEATS

NAIDAEATS.COM



NEAT.
nidaeats.com



Sadržaj

UVOD

LEGENDA

RECEPTI

01. Kokosovo mlijeko
02. Vanila-kokos keksići
03. Pašteta od leće i začina
04. Hljeb od sjemenki i začina
05. Čupavci
06. Slani krekeri od slanutka
07. Veganska tuna
08. Veganska majoneza
 - * Bonus recept: Ruska salata
09. Čoko čudo bez brašna
10. Low carb hamburger iz rerne



Dobrodošli!

Pred vama je moja prva kuharica. Na ovim stranicama možete pronaći ukusne zdravije slane i slatke recepte za koje se nadam da će vas inspirisati da i vi istražujete svijet kulinarstva.

NEAT je kuharica baš onakva kakav i naziv nosi: jednostavno ili čisto, a super se nadovezuje na naziv NaidaEATs. Svi recepti su osmišljeni tako da su zdravije opcije jela, sa savjetima za maksimalno iskorištenje namirnica, jednostavni za pripremu bez potrebe za specijalnim uređajima ili teško dostupnim namirnicama. Recepti su prilagođeni potrebama za osobe koje izbjegavaju određene namirnice i svaki recept je označen adekvatnim simbolom.

U svijet kulinarstva otisnula sam se prije nekoliko godina kada sam počela živjeti sama i kada sam imala priliku kroz svoj posao putovati od istoka do zapada i probati najrazličitije namirnice i jela. Tako sam po povratku kući, u Sarajevo, odlučila nastaviti sa učenjem i istraživanjem kulinarstva, a i sve vas uvesti u taj svijet. Primijetit ćete da u receptima često koristim zamjene za klasične sastojke, pa uglavnom koristim slanutak, različite sjemenke, različite domaće vrste mlijeka, koje će nam promijeniti svakodnevnicu i dozvoliti nam da se dodatno poigramo sa sastojcima i otkrijemo nove kombinacije. Potrudit ću se da vam prikažem namirnice u nekom drugom svjetlu i u drugim ulogama.

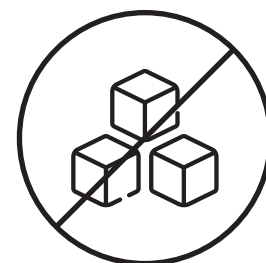
Čekam fotografije vaših jela iz kuharice na Instagramu uz hashtag #NEAT #NaidaEats. Veselim se vašim fotografijama!

Prijatno!

Naida

www.nidaaeats.com

N
easy



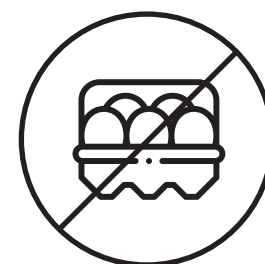
BEZ ŠEĆERA



BEZ MLIJEKA



100% VEGANSKO



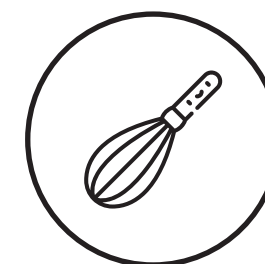
BEZ JAJA



BEZ GLUTENA



BEZ BRAŠNA



ZAHTJEVNOST



Kokosovo mlijeko

 400 ml

 10 MINUTA

 1



Priprema

1. U blenderu sjedinite kokosovo brašno, vodu i prstohvat soli. Blendajte dok ne postignete ujednačenu kremastu smjesu. Uz pomoć gaze procijedite mlijeko. Ono što iscijedite je kokosovo mlijeko, a ono što vam ostane u gazi je pulpa.

Dodajte 10 g vanilin šećera koji će dati prijatnu dozu slatkoće i upotpuniti ukus. Mlijeko spremite u staklenu flašu ili bokal sa poklopcem. Čuvajte u frižideru.

NAPOMENA ~~~~~

Kao i svako kokosovo mlijeko, nakon stajanja odvojit će se masna i vodena komponenta. Samo ga prije upotrebe dobro promućkajte ili zagrijte u mikrovalnoj ili na peći.

Sastojci

- 200 g kokosovog brašna
- 400 ml vruće vode
- 10 g Dolcela vanilin šećer
- prstohvat Salut soli

Domaće kokosovo mlijeko je ukusna opcija bez laktoze i može se koristiti u mnogo recepata. Najčešće ga koristim kao zamjenu za obično mlijeko.

Priprema je vrlo jednostavna, a finalni proizvod je podjednako ukusan kao i mlijeko iz supermarketa.

Kod pripreme vodite se ovim omjerom:

- 1 mjerica sušenog kokosa
 - 2 mjerice vode
-

*Uvijek možete korigovati omjere prema svom ukusu.

Pulpu ne bacajte i obavezno sačuvajte. Rasporedite pulpu na pleh obložen papirom za pečenje i sušite 50-55 minuta na 200°C u prethodno zagrijanoj rerni. Pustite da se ohladi i spremite u hermetički zatvorenu posudu i koristiti za razne slastice.





Vanila-kokos keksići



20 KOMADA



30 MINUTA



3



Priprema

1. Uz pomoć mutilice sjedinite kokosovo brašno, kokosov šećer i vanilin šećer. U zasebnoj posudi umutite jaja sa medom i kokosovim mlijekom, dok ne postane ujednačena smjesa.
2. Sjedinite suhu i mokru smjesu. Ako je tijesto previše mrvičasto, dodajte još mlijeka. Navlažite ruke sa malo vode i oblikujte smjesu u kuglice.
3. Stavite na pleh obložen papirom za pečenje i prstima lagano pritisnite svaku kuglicu. Pecite u prethodno zagrijanoj rerni na 170 °C, 20 minuta.

Sastojci

- 250 g kokosovog brašna
- 50 g kokosovog šećera
- 60 ml meda
- 2 jaja
- 120 ml domaćeg kokosovog mlijeka
- 10 g Dolcela vanilin šećera



NEAT.
naidaats.com



Magija začina

Dodajte malo magije svojim obrocima uz pomoć začina. Upotpunite svaki obrok začinima koji se nalaze u kuharici, a do kojih je lako doći i koji su jednostavni za upotrebu.

Osim dodavanja boje, bogaćenje ukusa i mirisa, konzumacija začina pruža značajne zdravstvene beneficije. *Ayurveda od davnina isključivo koristi biljke i bilje kako bi izliječila sve vrste tegoba.

Igrajte se sa začinima, probajte ih i napravite svoje kombinacije.

*Ayurveda, āyus”, što znači “život” i “veda” što znači “znanost”, drevni indijski sistem prirodne i holističke medicine.





Pašteta od leće & začina

 4 PORCIJE

 40 MINUTA

 3



Priprema

1. Stavite leću u šerpu i prelijte vodom tako da potopite za nekoliko centimetara. Prokuhajte vodu i onda smanjite jačinu. Kuhajte 20ak minuta ili dok leća skroz ne omekša. Ocijedite leću i ostavite je sa strane da se ohladi.
2. Dok se leća hladi, zagrijte tavu i dodajte orahe, blago ih tostirajte. Maknite orahe s vatre i ostavite sa strane. Vratite tavu, dodajte maslinovo ulje i crveni luk, pržite par minuta uz stalno miješanje. Zatim dodajte bijeli luk. Sklonite sa vatre i sve sastojke sjedinite u blenderu zajedno sa začinima. Pomalo dodajte vodu koliko vam je potrebno da biste dobili gustu, a glatku i mazivu konzistenciju, sličnu humusu. Blendajte dok smjesa ne postane glatka. Paštetu poslužite s tostom, krekerima ili povrćem.

Sastojci

- 180 g crvene leće
- 100 g oraaha
- 1 kašika maslinovog ulja
- 1 kašičica Vegeta Maestro čillija
- 2 čehne bijelog luka
- 1 manji crveni luk
- 2 kašičice Vegeta Maestro ružmarina
- 1 kašika jabukovog sirćeta
- 2 kašičice svježeg limunovog soka
- 1 kašičica Salut soli
- ¼ kašičice Vegeta Maestro šarenog bibera
- voda po potrebi





Hljev od sjemenki & začina



15 KOMADA



1 SAT 15 MINUTA



3



Priprema

1. Zagrijte rernu na 160 °C. Kalup dimenzija 23x13 cm obložite papirom za pečenje.
2. Sve sastojke, osim jaja i ulja, dodajte u veliku posudu i dobro izmiješajte. Jaja umutite sa uljem i ovu smjesu dodajte sjemenkama. Cijele masline bez koštice dodajte u smjesu i lopaticom miješajte sve dok se svi sastojci dobro ne sjedine. Prebacite u kalup i pecite sat vremena. Izvadite iz rerne i ostavite da se potpuno ohladi prije rezanja. Čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi u frižideru, do sedmicu dana.

NAPOMENA ~~~~~

Hljev možete i zalediti tako što ćete svaku krišku zasebno umotati u plastičnu foliju. Prije upotrebe izvadite da se odledi na sobnoj temperaturi ili blago tostirajte na tavi uz malo ulja.

Sastojci

- 230 g sjemenki suncokreta
- 230 g sjemenki tikve
- 170 g badema
- 170 g oraha
- 120 g mljevenih lanenih sjemenki
- 1 kašičica Salut soli (opcionalno)
- 5 jaja
- 60 ml maslinovog ulja
- 1 kašičica sode bikarbone
- 1 kašika jabukovog sirćeta
- 60 ml tahinija
- 120 g Podravka maslina
- 1 kašika Vegeta Maestro ružmarina
- 1 kašika Vegeta Maestro bosiljka
- ½ kašičice Vegeta Maestro kurkume





Čupavci



15 KOMADA



40 MINUTA



4



Priprema

1. Zagrijte rernu na 180 °C. Pleh veličine 20x20 cm obložite papirom za pečenje i ostavite sa strane.
2. Stavite kokosovo brašno i prašak za pecivo u blender i pulsirajte nekoliko puta da se sjedine. U zasebnoj posudi umutite jaja sa medom. Ulijte kokosovo ulje i miješajte da se sjedini. Dodajte smjesu kokosovog brašna i promiješajte. Smjesu izlijte u pleh i pecite 25 minuta ili dok ne porumeni. Izvadite iz rerne i pustite da se skroz ohladi. Ohlađen biskvit izrežite na željenu veličinu i oblik.

Glazura

Kombinirajte sve sastojke u posudi i miješajte dok ne postane glatka smjesa. Komade biskvita uvaljajte u čokoladu i odmah u kokos. Odložite na rešetku. Ostavite da se stisne na sobnoj temperaturi i zatim odložite u frižider.

Sastojci

Sastojci za biskvit

- 120 g kokosovog brašna
- ½ kašičice Dolcela praška za pecivo
- 6 jaja
- 5 kašika meda
- 4 kašike kokosovog ulja

Za glazuru

- 2 kašike meda
- 110 ml kipuće vode
- 55 g Dolcela kakao praha
- 2 kašike kokosovog ulja

Ukrašavanje

- kokosovo brašno





Slani krekeri od slanutka



20 KOMADA



35 MINUTA



3



Priprema

1. Zagrijte rernu na 180°C. U blenderu sjedinite sve sastojke. Miješajte dok tijesto ne postane ujednačeno i možete ga oblikovati u kuglu.
2. Tijesto razvaljajte između dva sloja papira za pečenje, debljine 0,5 cm. Nožem narežite tijesto u željeni oblik. Izbockajte keksiće uz pomoć viljuške.
3. Pecite 20 minuta ili dok ne poprime zlatno-smeđu boju. Ostavite da se potpuno ohlade i poslužite sa različitim namazima.

Sastojci

- 240 g ocijeđenog Podravka slanutka
- 1 kašičica Dolcela praška za pecivo
- 70 grama zobnih pahuljica
- 1 kašičica Salut soli
- 1 kašičica Vegeta Maestro češnjaka
- 40 ml maslinovog ulja
- voda po potrebi



Reciklirajte vodu u kojoj su stajali kiseli krastavci

Da li ste znali da se ova tekućina može ponovo iskoristiti? Voda u kojoj su stajali kiseli krastavci prepuna je soli i sirćeta. Može poslužiti kao zamjena za ocat za salatu, pomiješajte par kašika ove vode s jogurtom i napravite dressing, a možete je iskoristiti i kao marinadu za crveno ili bijelo meso.





Veganska tuna

 4 PORCIJE

 30 MINUTA

 2



Priprema

1. Nori alge natrgajte na komadiće, stavite u blender. Dodajte slanutak, majonezu, maslinovo ulje, limunov sok i senf, pulsirajte nekoliko puta dok ne postignete željenu konzistenciju. Začinite solju, biberom i čilijem. Dodajte sitno nasjeckan luk, krastavce i lopaticom izmiješajte.
2. Vegansku tunu poslužite sa salatom ili kao punjenje za sendvič sa hljebom od žitarica.

Sastojci

- 5-10 g nori algi
- 240 g ocijeđenog Podravka slanutka
- 2 kašike veganske majoneze ili više po ukusu
- 20 ml maslinovog ulja
- 20 ml limunovog soka
- 20 g Podravka senfa
- so i biber po ukusu
- 1 kašičica Vegeta Maestro čilija
- 1 manja glavica crvenog luka, sitno nasjeckanog
- 4-5 nasjeckanih Podravka kiselih krastavaca



Veganska zamjena za jaja na biljnoj bazi

Aquafaba /,ɑ:kwə'fɑ:bə/ je voda u kojoj su se kuhale mahunarke poput slanutka. Zbog svoje sposobnosti oponašanja svojstava bjelanjaka u kuhanju, aquafaba je izravna zamjena za njih. A ujedno je i jedna od najjeftinijih i najpristupačnijih zamjena za jaja.

Posebno je pogodna za pripremu hrane kod osoba koje izbjegavaju jaja, jer su jaja čest alergen, te za osobe koje praktikuju vegansku ishranu.

Prestanite bacati tekućinu od slanutka i isprobajte recept za gustu i kremastu vegansku majonezu. Naravno možete koristiti tekućinu od bilo koje mahunarke, ali voda od slanutka daje najbolje rezultate. Tečnost može biti tamnije boje, gusta i želatinozne konzistencije, ili svijetla i rijetka, u zavisnosti od mahunarke.

Vodič:

- 3 kašike aquafabe = 1 veliko jaje
 - 2 kašike aquafabe = 1 bjelanjak
-

*Aquafabu možete držati u frižideru do sedmicu dana ili zbog jednostavnije i naknadne pripreme možete je zamrznuti u posudi za kockice leda. Smrznuta, a zatim odmrznuta aquafaba je jednako dobra kao i svježa.



Gusta, kremasta
i bogatog okusa

Veganska majoneza



Sastojci

- 60 ml aquafabe iz Podravka slanutka
- 2 kašike limunovog soka
- 1 kašičica Podravka dijon senfa
- ½ kašičice kokosovog šećera
- ½ kašičice Salut soli
- 180 ml suncokretovog ili maslinovog ulja

Priprema

U blender stavite aquafabu, limunov sok, senf, šećer i so, zatim blendajte dok ne dobijete ujednačenu i vazdušastu smjesu. Postepeno sipajte ulje uz konstantno blendanje. Majonezu čuvajte u staklenoj posudi sa poklopcem.

NAPOMENA

Da biste postigli gustu i kremastu teksturu sasvim lagano sipajte ulje.

Ruska salata



Sastojci

- 1 šolja veganske majoneze
- 1 manji krompir
- 1 mrkva
- 100 g Podravka zelenog graška
- 1 kašičica soli
- ¼ kašičice Vegeta Maestro crnog bibera
- 4-5 Podravka kiselih krastavaca

Priprema

Zakuhajte veliku šerpu vode sa 1 kašičicom soli. Ogulite mrkvu i krompir, narežite na kockice. Prvo kuhajte kockice mrkve, oko 5 minuta. Ocijedite i ohladite. Sad skuhajte krompir, to traje 6-7 minuta. Ocijedite i ohladite. Sjedinite mrkvu, krompir i grašak.

Sitno nasjeckajte kisele krastavce i dodajte ostatku povrća. Dodajte majonezu i sve dobro izmiješajte. Dodajte biber i ukoliko je potrebno još soli.





Neodoljivo čokoladno.



Čoko čudo bez brašna



25 KOMADA



2 SATA



4



Priprema

1. Zagrijte rernu na 180°C. Otopite kokosovo ulje na srednje jakoj vatri, a zatim dodajte čokoladu. Maknite s vatre i miješajte dok ne postane potpuno glatko. Dodajte ostatak sastojaka za bazu i umutite. Sipajte tijesto u kalup 20x20 cm i pecite 30 minuta.
2. Za preliv, zagrijte kokosovo mlijeko na umjereno jakoj vatri. Prije nego li provrije maknite s vatre, dodajte čokoladu i miješajte dok se ne rastopi. Mutite dok ne postane potpuno glatko, a zatim prelijte kolač i hladite 1 sat na sobnoj temperaturi, zatim u frižideru.

SAVJET ~~~~~

Kolač režite vrućim, suhim nožem kako biste postigli čiste linije.

Sastojci

Baza


- 250 g Dolcela čokolade za jelo i kuhanje
- 120 ml kokosovog ulja
- 180 g kokosovog šećera
- 3 velika jajeta
- 120 g Dolcela kakao praha
- ½ kašičice Salut soli

Čoko preliv

- 200 g Dolcela čokolade za jelo i kuhanje
- 120 ml kokosovog mlijeka u konzervi
- med po želji



Low carb hamburger

 4 PORCIJE  1 SAT 20 MIN  4

Sastojci

za mesnu pljeskavicu

- 500 g mljevene junetine
- 2 kašičice Vegeta Maestro bijelog luka u granulama
- 1 manji crveni luk
- 1 kašičica Vegeta Maestro šarenog bibera
- 1 kašičica Salut soli
- 2 kašike putera

Sastojci

za vegansku pljeskavicu

- 240 g ocijeđenog Podravka slanotka
- 2 čehne bijelog luka
- 1 manja glavica crvenog luka
- 1 kašika Podravka paradajz paste
- 1 kašika Podravka senfa
- 60 g bezglutenskih zobenih pahuljica
- 1 kašika maslinovog ulja
- ½ kašičice Salut soli
- ½ kašičice Vegeta Maestro šarenog bibera
- 1 kašičica Vegeta Maestro čilija
- ½ kašičice Vegeta Maestro kurkume
- 1 kašika svježeg peršina

Sos

- 100 ml veganske majoneze
- 1 kašika Podravka senfa
- 1 kašika Podravka rajčice
- 1 kašičica jabukovog sirćeta
- ½ kašičice Vegeta Maestro bijelog luka
- ¼ kašičice Vegeta Maestro mljevene paprike
- ¼ kašičice Salut soli

Serviranje

- 8 listova zelene salate puterice
- 4 lista Cheddar sira
- ½ glavice crvenog luka
- 1 paradajz
- 4-5 Podravka kiselih krastavaca

Priprema

Sitno nasjeckan crveni luk prepržite na laganoj vatri. Pustite da se malo ohladi i dodajte mljevenoj junetini. Začinite smjesu, dobro izmiješajte i podijelite na četiri jednaka dijela. Oblikujte između dlanova i poredajte u pleh obložen alu folijom. Na vrh svake pljeskavice stavite komadić putera. Pecite u prethodno zagrijanoj rerni na 220 °C, 20-25 minuta.

Dok se meso peče, pripremite sos. U 100 ml majoneze dodajte senf, rajčicu i sirće. Sve dobro izmiješajte i dodajte ostatak začina.

Priprema veganske pljeskavice je vrlo jednostavna. Sve sastojke ubacite u blender osim sitno nasjeckanog crvenog luka, koji ćete na samom kraju ubaciti u smjesu i izmiješati lopaticom. Kašikom vadite smjesu i formirajte loptice. Redajte na tepsiju obloženu masnim papirom, s tim da ćete svaku lopticu malo pritisnuti kako biste formirali oblik pljeskavice.

Pecite u zagrijanoj rerni na 190 °C, 30-35 min. Poslije 15 minuta okrenite svaku pljeskavicu i nastavite peći 15 minuta ili dok ne poprime zlatno-smeđu koricu.

Pljeskavice poslužite između listova salate, redajte prvo pljeskavicu, list sira, zatim paradajz, krastavac, crveni luk i kašiku sosa.





Prijatno.

Autorica: Naida Pekmezović

Januar 2021.

Tekst copyright: NaidaEats

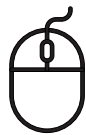
Fotografije copyright: NaidaEats

Vizuelno rješenje: Tijana Kolaković

Broj stranica: 60

Dimenzije: 25x25cm

Pronađite nas online www.nidaaeats.com i NaidaEats 



www.nidaaeats.com



@nidaaeats