

BLOSSOMING BITES

2024.

PROLJETNA
KUHARICA

Buzo

MINIMALNA
GUŽVA I
MAKSIMALAN
UKUS

10 RECEPATA

HARMONIČAN SPOJ
SLANIH I SLATKIH
UŽITAKA

PRIGRLITE RADOSTI
KUHANJA SA SVJEŽIM,
SEZONSKIM NAMIRNICAMA

JEDNOSTAVNO
UKUSNO
ZDRAVO



N
eats

SADRŽAJ

Naslovna	1
Uvod	4
Otvoreni pita sendvič	5
Potaž iz rerne	7
Povrtne pljeskavice	9
Rainbow rolnice	11
Ratatouille palenta tart	13
Tagliatelle alla Sophia Lauren	15
Quiche sa tikvicama	17
Proljetni burger	19
Mrkva loptice	21
Limun palačinke	23



UVOD

Dobro došli u proljetnu zdravu kuharicu *Blossoming Bites*, kulinarsko putovanje osmišljeno da proslavimo obilje sezone, dok negujemo naše tijelo i dušu. Na ovim stranicama ćete otkriti riznicu od 10 recepata, pomno pripremljenih nudeći harmoničan spoj slanih i slatkih užitaka.

Blossoming bites kuharica vas poziva da prigrlite vitalnost proljeća uz obroke koji su ne samo ukusni, već i bez napora spremni. Svaki recept je pažljivo osmišljen sa jednostavnošću na umu, uz korištenje sastojaka koji se lako pronalaze i uz prostu pripremu kako bi se osiguralo da čak i najzaposleniji pojedinci mogu pripremiti hranjivu gozbu za tren oka.

Od slanih senzacija do primamljivih poslastica, kuharica zadovoljava sve želje i prehrambene preferencije. Bilo da ste raspoloženi za laganu i osvježavajuću tortilju punu sezonskih proizvoda ili za proljetni burger. A za one slatke trenutke tu su recepti sa desertima bez osjećaja krivice koji će zadovoljiti vaše žudnje bez ugrožavanja posvećenosti zdravlju.

Uronite, istražujte i otkrijte živahne okuse proljeća dok se upuštate u kulinarsku avanturu koja je hranjiva za tijelo koliko i za dušu.

Proljeće je ovdje!



Otvoreni pita sendvič

Savršen za lagani ručak ili večeru.

Naslažete sastojke, a zatim uživajte.

KOMADA: 4

PRIPREMA: 5 MIN

KUHANJE: 5 MIN

SASTOJCI

100 g bezglutenskog
brašna

7 g praška za pecivo

100 g grčkog jogurta
prstohvat soli

paprika svježa

pečeni pileći zalogaji

1 Podravka Tex-Mex

povrtni mix

UPUTA

1. Sjedinite brašno, prašak za pecivo i so. Dodajte jogurt i miješajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu.
2. Na blago pobrašnjenoj radnoj površini mijesite tijesto dok ne postane glatko.
3. Tijesto podijelite na četiri dijela i oblikujte u loptice. Valjkom razvucite svaku lopticu u krug. *Ako tijesto postane previše ljepljivo, pospite malo brašna.
4. Zagrijte tavu na srednje jakoj vatri. Pecite svaki komad oko 1 minut sa svake strane ili dok ne porumeni.
5. Svaki pita hljeb punite sa listom zelene salate, piletinom, onda dodajte mješavinu Tex-Mex sa grahom i kukuruzom, kao i svježu crvenu papriku.

*Dodatno začiniti prema ukusu.

NAPOMENA: Pita hljeb možete spremiti i u zamrzivač. Između svakog hljeba staviti komad masnog papira i odložiti u kesu sa zatvaračem.



Potaž iz rerne

Prepun hranjivog povrća koje pečem dok ne porumeni i karamelizira se za dodatni okus.



PORCIJE: 4

PRIPREMA: 15 MIN

KUHANJE: 30 MIN

SASTOJCI

- 5 velikih paradajza
- 3 velike mrkve
- 1 manji crveni luk
- 2 čehne bijelog luka
- 3 kašike maslinovog ulja
- 2 kašičice soli
- 1 kašičica bibera
- 1 kašika chillija
- 28 g Podravka temeljac povrtni
- 1 šolja biljnog napitka od zobi

UPUTA

1. Zagrijte rernu na 230 °C.
2. Povrće operite, po potrebi ogulite. Izrežite na krupnije komade i poredajte na pleh obložen papirom za pečenje. Prelijte maslinovim uljem, dodajte sve navedene začine i sve dobro promiješajte. Pecite 25-30 minuta.
3. Pustite da se povrće prohladi i onda dodajte u blender zajedno sa povrtnim temeljcem i mlijekom. Blendajte dok ne postane glatko i kremasto. Ukrasite sa malo maslinovog ulja, sa svježim mladim lukom i komadima pečenog paradajza.

NAPOMENA: Potaž samo od pečenog povrća je kremast i bogat i ne morate dodavati mlijeko ukoliko ne želite, zamijenite vodom.





Povrtne pljeskavice

Lagane i mekane, pune ukusa i super zdrave, jer se peku u rerni.

KOMADA: 8

PRIPREMA: 15 MIN

PEČENJE: 30 MIN

SASTOJCI

250 g tikvice, narendane
80 g Podravka graška
80 g Podravka kukuruza
1 kašičica soli
1 kašika maslinovog ulja
2 mlada luka, isjeckano
100 g sira, narendano
1 kašičica origana
1 kašičica bosiljka
1 kašičica dimljene paprike
1 kašičica bibera
1 jaje umučeno
1 kesica praška za pecivo
50 g speltinog brašna

UPUTA

1. Zagrijte rernu na 220°C. Pleh obložite papirom za pečenje.
2. Narendanu tikvicu posolite i ostavite. Nakon 10 min stajanja iscijedite višak vode. Sjedinite tikvicu i ostatak navedenih sastojaka. Sve dobro promiješajte.
3. Kašikom uzmite malo smjese, pa rukama oblikujte loptice i stavite na pleh obložen papirom za pečenje. Prstima lagano spljoštite svaku lopticu i svaku premažite sa malo maslinovog ulja, a zatim stavite pleh u rernu da se peče.
4. Nakon 25-30 min ili kada malo porumene spremne su! Poslužite sa sosom od jogurta, bijelog luka i peršina.

NAPOMENA: Ako je smjesa previše mokra, možete dodati još malo brašna.



Rainbow rolnice



Savršeno predjelo kada želite nešto ukusno i svjež!

PORCIJE: 2

PRIPREMA: 15 MIN

KUHANJE: - MIN

SASTOJCI

- 4 velika lista zelene salate
- 1 šolja kupusa, isjeckano
- 1 mrkva, rezana na trakice
- ½ krastavca, rezan na trakice
- 1 EVA tuna solata mediterana

Opciono:
rižin papir

UPUTA

1. Povrće operite, po potrebi ogulite i narežite na trakice.
2. Rasporedite povrće na list zelene salate. Na kraju dodajte 2 komada EVA sardine ili mješavine EVA tuna solata mediterana, savijte krajeve salate i zarolajte od naprijed prema nazad, nastojeći da sve bude čvrsto.

*Dodatni trik kako bi rolnice bile čvrste - za svaku rolnicu pripremite rižin papir koji ćete natopiti u mlakoj vodi. Prvo stavljate rižin papir potom salatu i ostatak sastojaka.
Voila!

NAPOMENA: EVA pakovanja su sjajna opcija za brz i praktičan obrok, sa bogatstvom povrća: leća, mrkva, slanetak, crveni grah i maslina.





Ratatouille palenta tart

*Kombinuje dvije moje omiljene stvari,
pečeno povrće i meku palentu.*

PORCIJE: 2

PRIPREMA: 15 MIN

KUHANJE: 50 MIN

SASTOJCI

150 Zlato polje palente
450 ml vode
1 kašičica soli
1 kašičica peršina
1 kašičica chilija
2 čehne bijelog luka
100 ml paradajz sosa
1 patlidžan
1 tikvica

UPUTA

1. Palentu pripremite prema uputstvu sa pakovanja tj. u omjeru 3:1 (voda:palenta), začinite sa solju.
2. Kalup promjera 20 cm obložite papirom za pečenje i prebacite pripremljenu palentu, ravnomjerno rasporedite.
3. Koru/bazu premažite paradajzom sosom u koji ste dodali sitno nasjekan bijeli luk, peršin, so, chili.
4. Povrće operite i na tanke ploške nasijecite. Poredajte preko kore.
5. Pokrijte kalup alu folijom i pecite u prethodno zagrijanoj rerni na 180 °C, 40 minuta. Potom skinite foliju i nastavite peći još 10ak minuta dok ne porumeni.
6. Ostavite da se ohladi i poslužite.

NAPOMENA: Odnos palente i vode je 1:3 odnosno 1:4 ovisno o tome želite li gustu ili rijetku. 150 g tj. 1 šolja je dovoljno za kalup 20 cm.





Tagliatelle alla Sophia Lauren

Transformacija klasika spaghetti al limone Sophie Lauren u živopisne Tagliatelle od špinata al limone.

PORCIJE: 2

PRIPREMA: 15 MIN

KUHANJE: 30 MIN

SASTOJCI

200 g Zlato polje tagliatelle
40 ml biljnog napitka
1 kašičica soli
½ kašičice bibera
60 g parmezana
40 g oraha
4 rotkvice
1 limun

UPUTA

1. U proključalu posoljenu vodu stavite tjesteninu i skuhajte "al dente". Kada je tjestenina gotova, ocijedite i vratite u šerpu zajedno sa biljnim napitkom.
2. Dodajte limunovu koricu i limunov sok. Dobro promiješajte, pazeći da sva tjestenina bude pokrivena sosom.
3. Dodajte parmezan, zdrobljene orahe, mljeveni biber po ukusu. Po želji stavite još limunove korice. Poslužite uz narezane svježe rotkvice i uživajte u bogatstvu ukusa.

Buon appetito!

NAPOMENA: Prihvatanje promjena u kuhinji nije samo izmišljanje i promjena postojećih recepta, već i slavljenje evolucije okusa i tekstura.





Quiche sa tikvicama

Quiche sa tikvicama bez kore/baze je ukusan način da iskoristite obilje tikvica.

KOMADA: 9

PRIPREMA: 10 MIN

KUHANJE: 30 MIN

SASTOJCI

250 g tikvice, rendane
1 kašičica soli
6 jaja (L)
1 šolja pavlake ili krem sira
150 g sira edamera
50 g parmezana
15 g bosiljka Vegeta Maestro
4 g bibera
20 ml maslinovog ulja

UPUTA

1. Narendanu tikvicu posolite sa 1 kašičicom soli. Ostavite i ocijedite nakon 10 min. Sir narendajte.
2. Zagrijte rernu na 180°C. Pleh nauljite.
3. Sjedinite ostatak sastojaka, osim sira.
4. Naizmjenično slažite sir i tikvice dok ne potrošite. Sve prelijte smjesom od jaja i sira.
5. Pecite 30 ili dok ne porumeni, u zavisnosti od vaše rerne.
6. Izvadite iz rerne i ostavite da se ohladi na sobnu temperaturu prije serviranja.
7. Poslužite uz zelenu salatu.

NAPOMENA: Za najbolji rezultat morate naribati tikvice i ukloniti što više vode. Potom tikvice operite da uklonite višak soli.





Proljetni burger

Pljeskavice mekane i sočne u kombinaciji sa svježim povrćem, domaćim pecivom.

PORCIJE: 8

PRIPREMA: 1 H 15 MIN

KUHANJE: 40 MIN

SASTOJCI

400 ml mlake vode
7 g suhog kvasca
15 ml meda
30 ml maslinovog ulja
6 g soli
450 g bijelog speltinog brašna

500 g mljevene junetine
7 g soli
4 g bibera Vegeta Maestro
7 g bijelog luka Vegeta Maestro
7 g chilija Vegeta Maestro
10 g peršina Vegeta Maestro

UPUTA

1. Sjedinite kvasac, med i par kašika mlake vode, dobro promiješajte i ostavite da odstoji 10 min. Nakon toga dodajte brašno, so, maslinovo ulje i sve umijesite. Tijesto prekrijte krpom i ostavite da se diže na sobnoj temperaturi 1 do 1 i po sat.
2. Podijelite tijesto na 8 većih ili 16 manjih loptica, redajte ih na pleh obložen papirom za pečenje. Svaku lopticu premažite umućenim jajetom i pospite susamom.
3. Pecite 20ak min u prethodno zagrijanoj rerni na 200°C.

-
1. Sve sastojke za pljeskavice pomiješajte i smjesu podijelite na 8 dijelova tj. 8 pljeskavica. Poredajte ih na rešetku ispod koje ste stavili pleh obložen papirom za pečenje. Pecite na 200°C, 20ak min.

NAPOMENA: Pita hljeb možete spremi i u zamrzivač. Između svakog hljeba staviti komad masnog papira i odložiti u kesu sa zatvaračem.





Mrkva loptice

Slatke i zdrave kuglice koje podsjećaju na sirovu/bez pečenja tortu od mrkve.

KOMADA: 18

PRIPREMA: 15 MIN

KUHANJE: / MIN

SASTOJCI

100 g mrkve, sitno rendane
100 g badema, mljeveno
100 g datula
50 g zobi, mljevene
30 g kokos ljuspica
10 g cimeta Vegeta Maestro

UPUTA

1. Sve sastojke sjedinite ručno ili uz pomoć blendera.
Pazite da su datule dovoljno mekane.

Opciono: svaku kuglicu uvaljajte u smjesu kokos ljuspica i cimeta.

NAPOMENA: Datule - ako nisu mekane, potopite u vruću vodu na par minuta, ocijedite i koristite. Po potrebi dodajte još zobi.





Limun palačinke

Limun palačinkama daje nevjerojatnu svježinu.

KOMADA: 8

PRIPREMA: 5 MIN

KUHANJE: 15 MIN

SASTOJCI

120 g bijelog speltinog brašna
7 g praška za pecivo
1 limun, naribana korica
10 g maka
1 jaje (M)
250 ml biljnog napitka O'Plant
10 ml neutralnog ulja
prstohvat soli

UPUTA

1. Brašno, prašak za pecivo, limunovu koricu, mak i so pomiješajte.
2. U zasebnoj posudi umutite jaje, mlijeko, sok od pola limuna i ulje. Sjednite suhu i mokru smjesu.
3. Tavu sa malo ulja zagrijte na srednje jakoj vatri.
4. Sipajte smjesu na sredinu tave i pecite dok ne porumeni (oko 2 minuta sa obje strane).
5. Poslužite sa javorovim sirupom, medom ili drugim omiljenim zaslađivačem.

NAPOMENA: Možete čak napraviti ove palačinke unaprijed i spremiti ih u zamrzivač. Po potrebi vadite i zagrijte na tavi.



OTKUD IDEJA ZA PROLJETNU KUHARICU?

Ideja je krenula od recepta koji krasí naslovnu stranicu kuharice Blossoming Bites- potaž od mladog graška. Vibrantna zelena boja me podsjetila na sve jarke boje koje trebaju krasiti naš jelovnik tokom proljetne sezone i potom sam odlučila sastaviti 10 recepata koji se vrte na našem meniju tokom ovom perioda godine.

Recept za potaž od graška te čeka na www.nidaeats.com





ŽELIŠ JOŠ JEDNOSTAVNIH, ZDRAVIH I UKUSNIH RECEPATA?



www.nidaaeats.com

 @nida_eats





NAIDA SOFOVIĆ

Kako smo stigli do posljednje stranice ove kuharice, želim da izrazim svoju iskrenu zahvalnost svakome od vas koji ste krenuli na ovo kulinarско putovanje sa mnom. Nadam se tj. vjerujem da je ova kuharica unijela radost i inspiraciju u vaše kulinarske avanture.

Na ovim stranicama istražili smo ljepotu i obilje proljetnih sastojaka. Ali pored proljetnih sastojaka i ukusnih zalogaja leži dublja poruka – da kuhanje nije samo hrana, već i povezanost.

Radi se o okupljanju sa voljenim osobama da podijelimo obrok, o uživanju u jednostavnim zadovoljstvima dobre hrane i dobrog društva, te o njegovanju sebe i onih oko sebe s pažnjom i namjerom.

Dok iščitavate posljednju stranicu ove kuharice, pozivam vas da ponesete duh proljeća sa sobom u svoju kuhinju. Nastavite da istražujete, eksperimentišete i stvarate sa strašću i radošću. I neka svaki obrok koji pripremite bude slavlje zdravlja, sreće i živahne energije sezone.

Hvala vam što ste mi dozvolili da budem dio vašeg kulinarskog putovanja. Pred nama je još mnogo ukusnih avantura.

Sretno kuhanje!

Kuharica je relizirana u saradnji sa



*S ljubavlju,
Naida*

