

coolerica

VEGETA NATUR

Kuhanje s Vegetom Natur je najprirodnija stvar na svijetu



WEB ADRESA KNJIGE RECEPTA

www.coolinarika.com/coolerica/40360

Kazalo



4

Krem juha sa sjemenkama

6

Popečci od poriluka, mrkve i krumpira

8

Mediteranska salata

10

Mirisne krumpirove pole iz pećnice

12

Špageti s tikvicama

14

Fritaja s tikvicama, mozzarellom i rajčicama ili mediteranska fritaja

16

Mini quiche s gljivama i kobasicama

18

Povrtni rižoto s graškom

20

Hrskavi pileći ražnjići

22

Pileće fajitas

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA*coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

20 min.

KREM JUHA SA SJEMENKAMA

Juhu pokapanu bučnim uljem i posipanu sjemenkama možete poslužiti i kao zaseban obrok jer kremozni zalogaji u kombinaciji s porilukom i bučom mogu stvoriti lagano zasitan osjećaj kakav i želite u vrućem razdoblju u godini.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

*500 ml vode**200 g buče**200 g poriluka**100 g korijena celera**2 žlice lišća celera**1 Vegeta Natur goveđa kocka**2 žlice bučina ulja**1 žlica bučinih sjemenki***PRIPREMA**

- 1 U kipuću vodu stavite očišćenu i narezanu buču, poriluk i celer. Dodajte Vegetu Natur goveđu kocku i kuhajte 10-ak minuta.
- 2 Maknite s vatre i stavite u blender, dodajte lišće celera i miksajte nekoliko minuta.

POSLUŽIVANJE

Pripremljenu juhu poslužite odmah pokapanu bučnim uljem i posipanu sjemenkama.



SAVJET

Poriluk možete zamijeniti lukom.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

40 min.

POPEČCI OD PORILUKA, MRKVE I KRUMPIRA

Popečci od povrća slavni su od uvijek, a njihovu ponovnu pripremu usavršite omiljenim povrćem i najdražim začinima.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

350 g poriluka

450 g mrkve

300 g krumpira
prstohvat soli

1 žlica Vegete Natur univerzal

100 g Crnog brašna Podravka

100 g krušnih mrvica

ulje za prženje

PRIPREMA

- 1 Poriluk očistite, operite, narežite na kolutiće i stavite u posudu za kuhanje.
- 2 Mrkvu i krumpir operite, ogulite, narežite na kockice i dodajte poriluku pa sve zalijte vodom u koju ste dodali prstohvat soli. Pustite da zakipi, smanjite vatru i poklopljeno kuhajte 15-ak minuta.
- 3 Kuhano povrće dobro ocijedite, umiješajte brašno i 50 g krušnih mrvica.
- 4 Sve dobro izmiješajte i rukama oblikujte popečke.

- 5 Pripremljene popečke uvaljajte u ostatak krušnih mrvica i pržite u zagrijanom ulju do zlatnožute boje.



POSLUŽIVANJE

Popečke poslužite uz kuhanu rižu i sezonsku salatu.



SAVJET

Mrkvu možete zamijeniti bundevom, poriluk keljom ili kombinirati povrće po vlastitom izboru.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

25 min.

MEDITERANSKA SALATA

Kad se prisjetite prelijepog Mediterana upotrijebite doživljaj s prigodnim samostalnim jelom u obliku sočne salate pune repova kozica, povrća i sira pri čemu će avokado najviše doprinijeti okusu jela s mora.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

200 g Tjestenine pužići s jajima
Zlato polje
sol
300 g repova kozica
(očišćenih)
150 g chery rajčica
100 g ljubičastog luka
1 zelena paprika
60 g Zelenih otkoštice
maslina Podravka
1 avokado
100 g mladog sira

PRIPREMA

- 1 Tjesteninu skuhaite u posoljenoj vodi, a zatim je ocijedite, pa ohladite pod mlazom hladne vode.
- 2 Repove kozica popržite u tavi na malo ulja.
- 3 Tjestenini dodajte kozice, na polovice prerezane cherry rajčice, narezan ljubičasti luk, na kockice narezanu zelenu papriku i prerezane masline.
- 4 Preljev pripremite od maslinova ulja, jabučnog soka i Vegete Natur za salatu. Preljete preko salate i promiješajte.

100 ml maslinova ulja
2 žlice jabučnog octa
1 žlica Vegete Natur za salatu

5 Zatim dodajte sir i na kockice narezani avokado.



POSLUŽIVANJE

Odmah poslužite kao samostalan obrok ili međuobrok.



SAVJET

Sastojke salate možete pripremiti ranije, pomiješati i držati u hladnjaku. Neposredno prije posluživanja prelići preljevom i promiješati.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

70 min.

MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE

Pole su oduvijek s nama, mijenjaju se nadjevi, uljepšavaju dekoracije i okus im je oduvijek besprijeckorno savršen.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

1 kg mladih krumpira (veći komadi)
3 žlice maslinova ulja
1 žlica Vegete Natur za hrskave krumpiriće (15 g)
250 g kremastog sira (ili ricotte)
1 žličica limunova soka
1 češanj češnjaka
1 žličica Vegeta Maestro vlasca

PRIPREMA

- 1 Krumpir dobro operite, prerežite na pola i osušite.
- 2 U veću posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje složite krumpire, pokapajte uljem te ih okrenite da prezani dio bude gore.
- 3 Pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 1 sat, odnosno dok ne dobiju rumenu boju.
- 4 Pečene krumpire pospite Vegetom Natur za hrskave krumpiriće i promiješajte da se oblože začinima.

sol

- 5 Pustite da kratko odstoje, a za to vrijeme siru dodajte limunov sok, protisnuti češnjak, vlasac i malo soli. Promiješajte.



POSLUŽIVANJE

Na svaki topli krumpir stavite žličicu nadjeva od sira i poslužite.



SAVJET

U nadjev možete dodati chilli u prahu.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

30 min.

ŠPAGETI S TIKVICAMA

Tikvice i špageti savršeno se slažu, a uz kapi limuna i s listićima sira nježno jelo dobiti će fini okus.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

350 g Špageta Zlato polje
sol

1 luk (100 g)

6 malih tikvica (oko 500 g)

4 žlice maslinova ulja

1 češanj češnjaka

sok 1 limuna

1 žličica Vegete Natur

sir ribanac za posluživanje

PRIPREMA

- 1 Špagete stavite kuhati u kipuću posoljenu vodu.
- 2 Za to vrijeme narežite luk na ploške, a tikvice na tanke ploškice.
- 3 Na zagrijano ulje u široj tavi popecite luk da postane staklast. Dodajte tikvice i sve zajedno popecite uz miješanje.
- 4 Zatim dodajte protisnuti češnjak, limunov sok i Vegetu Natur. Umiješajte skuhane i ocijedene špagete.

POSLUŽIVANJE

Jelo maknite s vatre i poslužite posuto listićima sira.



SAVJET

Jelo će dobiti posebnu aromu pospete li ga poprženim pinjolima.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

20 min.

FRITAJA S TIKVICAMA, MOZZARELLOM I RAJČICAMA ILI MEDITERANSKA FRITAJA

Gotovu fritaju pospite šarenim paprom i poslužite sa salatom.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

2 tikvice
6 cherry rajčica
120 g mozzarelle
8 jaja
1 žličica Vegete Natur
50 g naribanog sira Grana
Padano
3 žlice maslinova ulja
2 češnja češnjaka
Vegeta Maestro šareni papar

PRIPREMA

- 1 Tikvice narežite na dugačke tanke ploške, lagano posolite i stavite sa strane. Rajčice prerežite popola, a mozzarellu narežite na ploške. Jaja razmutite, umiješajte Vegetu Natur i naribani sir.
- 2 U tavu (lava ili metalnu s debelim dnom) ulijte ulje i stavite češnje češnjaka. Stavite i rajčice, kratko ih popecite i izvadite. Maknite i češnjak pa ulijte smjesu od jaja.
- 3 Po njoj rasporedite ploške tikvica, mozzarelle i

rajčice. Pecite na laganoj vatri nekoliko minuta.



POSLUŽIVANJE

Gotovu fritaju pospite šarenim paprom i poslužite sa salatom.



SAVJET

Ako ne možete bez mesa, u jaja možete dodati i koji kolut kobasice.

Ako imate tavu koja ide u pećnicu, možete pripremljenu fritaju staviti 20-ak minuta u pećnicu zagrijanu na 180 °C.

Ako sve radite na tavi, upotrijebite lava tavu ili metalnu s debljim dnom.

**TEŽINA PRIPREME**

Srednje zahtjevno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

90 min.

MINI QUICHE S GLJIVAMA I KOBASICAMA

Mini quiche jednostavan je za jesti te je izvrsna ideja za party. Punoća okusa gljiva, kobasica, slatkog vrhnja i krem sira ricotta zadovoljit će i najzahtjevnije ljubitelje malih slanah zalogaja.

**SASTOJCI**

Za 6 osoba

ZA TIJESTO:

280 g Oštrog brašna Podravka
prstohvat soli
1 žličica Praška za pecivo
Dolcela
140 g maslaca
100 g krem sira

ZA NADJEV:**PRIPREMA**

- 1 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.
- 2 Zamotajte ga u prozirnu foliju i držite u hladnjaku 30 minuta. Tijesto razvaljajte na pobrašnenoj podlozi, izrežite na krugove i stavite u namašćene posude za pite (Ø 12 cm) tako da prekrijete i

2 žlice ulja
60 g luka
300 g gljiva
1 češnjak 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
univerzal
Vegeta Maestro crni papar
Vegeta Maestro muškatni
oraščić
1 žličica Vegeta Maestro
vlasca
1 žlica narezanog svježeg
peršina
2 Kranjske kobasice Podravka

rubove.

- 3 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.
- 4 Jaja i slatko vrhnje dobro promiješajte, a zatim dodajte krem sir, parmezan, brašno, Vegetu Natur, mljeveni papar, malo naribanog muškarnog oraščića, vlasac i peršin. Dodajte pripremljene gljive, promiješajte i nanesite preko tijesta.
- 5 Kobasice narežite na ploške i posložite po površini.
- 6 Pecite u pećnici zagrijanoj na 170 °C oko 1 sat, dok površina ne postane rumena, a tijesto hrskavo.



POSLUŽIVANJE

Mini quiche ostavite da se malo ohladi prije posluživanja.



SAVJET

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

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA*coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

40 min.

POVRTNI RIŽOTO S GRAŠKOM

Lagani rižoto s mladim graškom i pancetom savršeno vruć će se fino stopiti s otopljenim sirom, a tako poslužen idealan je obrok za ljetne večeri.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

500 g mladog graška
1 vezica peršina
60 g Pancete Podravka
4 žlice maslinova ulja
1 - 2 mlada luka
1 češanj češnjaka
300 g Riže Arborio Zlato polje
1 Vegeta Natur povrtna kocka
Vegeta Maestro crni papar
sol
50 ml vrhnja za kuhanje
40 g sira Grana Padano

PRIPREMA

- 1 Grašak stavite kuhati u vruću posoljenu vodu. Kuhanog ohladite pod mlazom hladne vode. Odvojite oko trećinu graška i zajedno s pola vezice peršina usitnite u pire.
- 2 Pancetu prvo narežite na tanke ploške, a zatim na komadiće.
- 3 Na zagrijano maslinovo ulje u široj posudi stavite pancetu, kratko popržite i dodajte narezani mladi luk. Kad uvene, dodajte protisnuti češnjak i rižu.
- 4 Kratko popecite uz miješanje pa ulijte malo tople vode. Dodajte Vegeta Natur povrtnu kocku i uz

dodavanje vode (oko 900 ml) pirjajte na laganoj vatri te povremeno promiješajte.

- 5 Pred kraj umiješajte pire od graška i grašak, pospite paprom i posolite po potrebi. Na kraju umiješajte vrhnje za kuhanje i pospite naribanim sirom.



POSLUŽIVANJE

Topli rižoto poslužite posut narezanim peršinom.



SAVJET

Možete koristiti i brzo smrznuti mladi grašak Podravka.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

45 min.

HRSKAVI PILEĆI RAŽNJIĆI

Podijelite hrskave ražnjiće s povrćem, posute mljevenim šarenim paprom i s kapima maslinova ulja i uživajte u svom društvu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

500 g pilećeg filea
2 žličice Vegete Natur
300 g širokih zelenih mahuna
3 mrkve
2 jaja
sol
100 g kukuruznih pahuljica
(cornflakes)
ulje za prženje

*Vegeta Maestro šareni papar
maslinovo ulje za posluživanje*

PRIPREMA

- 1 Piletinu narežite na podjednake kockice i pospite Vegetom Natur.
- 2 Mahune stavite kuhati u posoljenu vruću vodu zajedno s mrkvom. Povrće skuhajte al dente te ga ohladite pod mlazom hladne vode. Nekoliko mahuna narežite na veličinu kockica mesa.
- 3 Jednu mrkvu narežite na ploške te je, ako je deblja, oblikujte u kvadrat. Na drvene štapiće za ražnjiće nanižite naizmjenično meso i povrće.
- 4 Jaja razmutite i posolite, a cornflakes grubo usitnite u električnoj sjeckalici. Pripremljene ražnjiće

umočite u jaje, a zatim uvaljajte u cornflakes.

- 5 U široj posudi zagrijte ulje (2 cm dubine) i ispecite ražnjiće sa svih strana do zlatnorumene boje. Ražnjiće stavite na upijajući papir da uklonite višak masnoće.



POSLUŽIVANJE

Poslužite hrskave ražnjiće s povrćem, pospite mljevenim šarenim paprom i nakapajte maslinovim uljem.



SAVJET

Uz ovo jelo odlično će odgovarati umak od 150 g grčkog jogurta, 1 žlice majoneze i pola žličice Vegete Natur.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

AUTOR RECEPTA

coolinarika

VRIJEME PRIPREME

45 min.

PILEĆE FAJITAS

Tuljci puni ukusnih sastojaka osvojit će svojim šarmom i savršeno se uklopiti na rođendanskom slavlju ili nekoj drugoj veseloj prigodi.

**SASTOJCI**

Za 8 osoba

1 kg pilećeg filea
1 vrećica Vegete natur za piletinu
2 žlice limunova soka
4 žlice maslinova ulja
200 g luka
200 g rajčice
100 g zelene paprike
100 g crvene paprike
280 g Kukuruzna šećerca
Podravka
200 ml kiselog vrhnja
250 ml majoneze

PRIPREMA

- 1 Pileći file narezati na trakice i posipati Vegetom natur za piletinu. Pokapati limunovim sokom i 2 žlice maslinova ulja i sve dobro promiješati. Ostaviti da se marinira oko 20 minuta.
- 2 Na preostalom zagrijanom ulju popržiti luk narezan na ploške, dodati piletinu s marinadom. Kada piletina dobije zlatnožutu boju dodati rajčicu narezanu na kockice i paprike narezane na rezance. Pirjati 15 minuta dok povrće ne omekša.
- 3 Tortilje zagrijati na suhoj tavi.
- 4 Kiselo vrhnje i majonezu dobro izmiješajte.

8 tortilja

- 5 Na svaku pripremljenu tortilju razdijeliti pripremljeno meso, dodati kukuruz šećerac i umak od jogurta i majoneze.



POSLUŽIVANJE

Pripremljenu tortilju zamotajte i odmah poslužite.



SAVJET

U svaku tortilju po želji dodajte listove zelene salate po želji (reckava, puterica, endivija, kristalka, matovilac i sl.)

