

*coolerica*

# PO RECEPTU MAJKE PRIRODE

Priroda je najbolji začin, zato koristimo Vegetu Natur



**WEB ADRESA KNJIGE RECEPTA**

[www.coolinarika.com/coolerica/40359](http://www.coolinarika.com/coolerica/40359)

# Kazalo



---

4	Juha od šparoga
6	Varivo s mesnim okruglicama
8	Šarena proljetna salata
10	Pizza od krumpira
12	Fina salata od pečenih krumpira
14	Rižoto s povrćem
16	Carbonara sa špinatom
18	Lazanje u tavi
20	Pečeni losos u medenom umaku
22	Teleći kotleti na salati od rikule i gljiva



**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

40 min.

# JUHA OD ŠPAROGA

Puna vitamina, vlakana i minerala s dodatkom jajeta i tosta, sjemenki bundeve i svježeg bilja ova krem juha visokovrijedan je i cjelovit obrok.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

200 g krumpira  
500 g šparoga (bijelih ili zelenih)  
20 g maslaca  
100 g luka  
½ vezice peršina  
50 ml bijelog vina  
2 žličice Vegete Natur  
100 ml slatkog vrhnja

4 popržene ploške bageta  
1 žlica poprženih sjemenki bundeve

**PRIPREMA**

- 1 Krumpir ogulite i narežite, a šparoge očistite od zadebljanih dijelova.
- 2 Na zagrijani maslac stavite narezani luk i kratko popecite da postane staklast. Dodajte krumpir, šparoge, nasjeckani peršin i ulijte toliko vode da pokrije sastojke.
- 3 Pustite neka zakipi i kuhajte oko 25 minuta. Potkraj kuhanja ulijte bijelo vino i dodajte Vegetu Natur.
- 4 Kratko ohladite, usitnite štapnim mikserom, vratite na vatru, po potrebi dodajte vode da dobijete željenu gustoću i ulijte slatko vrhnje. Juha je



1 žlica narezanog vlasca

gotova kad zakipi.



## POSLUŽIVANJE

Juhu rasporedite u tanjure. U svaki tanjur stavite plošku kruha i sve pospite sjemenkama bundeve i vlascem pa poslužite.



## SAVJET

Dio kuhanih šparoga ostavite za ukrašavanje juhe. Juha je poželjan obrok u sva godišnja doba. Hrani nas, grije, hidrira i vraća dobro raspoloženje. Puna vitamina, vlakana i minerala s dodatkom jajeta i tosta, sjemenki bundeve i svježeg bilja visokovrijedan je i cjelovit obrok.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

40 min.

# VARIVO S MESNIM OKRUGLICAMA

Mesne okruglice idealne su za šarm jela, a u laganom varivu s ječmom i povrćem dobit ćete finu kombinaciju na svojoj žlici.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

80 g *Ječmene kaše Zlato Polje*

400 g *mljevenog pilećeg mesa*

50 g *kruha (usitnjen)*

1 *žumanjak*

*sol*

*Vegeta Maestro crni papar*

1 *žlica narezanog peršina*

3 *žlice maslinova ulja*

50 g *luka*

2 *mrkve*

1 *Vegeta Natur kokošja kocka*

**PRIPREMA**

- 1 Ječmenu kašu stavite kuhati u kipuću vodu i kuhajte dok ne omekša.
- 2 Mljevenom mesu dodajte kruh, žumanjak, sol, mljeveni crni papar, peršin i dobro izmiješajte.
- 3 Na zagrijano maslinovo ulje stavite sitno narezani luk, popecite da bude staklast i dodajte mrkvu narezanu na ploške. Kratko popecite te ulijte oko 1 l tople vode.
- 4 Kad zakipi, dodajte Vegeta Natur kokošju kocku.
- 5 Od mesne smjese oblikujte kuglice i dodajte u jelo.

*400 g kelja*  
*50 g mladog špinata*

Umiješajte opran i narezan kelj te sve zajedno kuhajte na laganoj vatri 20-ak minuta.

- 6** Potkraj kuhanja dodajte listiće špinata, ocijeđenu ječmenu kašu, po potrebi posolite i popaprite.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

15 min.

# ŠARENA PROLJETNA SALATA

Zašarenite salatu s mladim kupusom i ljubičastim lukom, poslužite sa poprženim kockicama kruha i uživajte u svježini finih zalogaja.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

1 manja glavica mladog  
kupusa  
1 pušlek rotkvica  
200 g ljubičastog luka  
4 jaja  
prstohvat soli  
2 žlice maslinova ulja  
2 žlice vinskog octa  
1 žlica Vegete natur za salatu

**PRIPREMA**

- 1 Kupus sitno narežite. Rotkvicu i luk narežite na tanke ploške.
- 2 Jaja kuhajte u kipućoj blago posoljenoj vodi 10 minuta. Kuhana jaja ohladite, ogulite i narežite na ploške.
- 3 U maslinovo ulje i ocat umiješajte Vegetu natur za salatu.
- 4 Pripremljeno povrće i jaja izmiješajte i prelijte pripremljenom mješavinom ulja, octa i Vegete natur za salatu i sve zajedno lagano izmiješajte.

## POSLUŽIVANJE

Poslužite sa poprženim kockicama kruha.



## SAVJET

Kockice kruha možete pošćkropiti maslinovim uljem, bit će i dalje hrskave i ukusne.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

*coolinarika*

**VRIJEME PRIPREME**

45 min.

## PIZZA OD KRUMPIRA

Da se krumpir dobro slaže na talijanskom specijalitetu provjerite iz prve ruke i uživajte uz napitak s mjhurićima.

**SASTOJCI**

Za 6 osoba

8 velikih krumpira  
3 žličice *Vegete Natur*  
univerzal  
300 g šunke za pizzu  
500 ml *Passate Podravka*  
4 žlice maslinova ulja  
2 žličice *Vegeta Maestro*  
origana  
300 g *mozzarella*

**PRIPREMA**

- 1 Krumpire dobro operite i osušite. Svaki krumpir zarezite i unutrašnjost natrljajte *Vegetom Natur* univerzal, stavite u posudu za pečenje kojoj ste dno prekrili vodom i pecite 30 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C.
- 2 Izvadite krumpire i u svaki režanj krumpira stavite plošku šunke, zalijte pasiranom rajčicom u koju ste dodali maslinovo ulje i origano, svaki krumpir pospite naribanom *mozzarellom* i zapecite 7 minuta, odnosno tako dugo dok se sir ne otopi.

## POSLUŽIVANJE

Poslužite odmah uz čašu piva.



## SAVJET

Za ovakvu malo drugačiju pizzu najbolji su lički krumpiri.



**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

50 min.

# FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA

Salata od pečenih krumpira oduševit će svakog gosta, a rotkvice i ljubičasti luk zarumenjet će šarmantnu salatu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

600 g srednje velikih mladih  
krumpira  
5 ploški Podravskog špeka (80  
g)  
4 žlice ulja  
18 g Vegete Natur za krumpir  
2 žlice bijelog vinskog octa  
1 žlica Senfa rustika Podravka  
Vegeta Maestro crni papar  
8 rotkvice  
1 ljubičasti luk

**PRIPREMA**

- 1 Krumpir dobro operite, osušite i narežite na ploške debljine oko 2 mm.
- 2 Špek narežite na štapiće.
- 3 Na zagrijanom ulju u tavi popecite krumpir do zlatnožute boje. Krumpir izvadite, a u istoj tavi popecite špek da postane hrskav i dodajte krumpiru.
- 4 Vegeti Natur za krumpir dodajte ocat, senf i papar pa promiješajte i prelijte preko krumpira.



1 žlica narezanog vlasca

- 5 Dodajte luk i rotkvice narezane na ploške i sve lagano promiješajte.
- 6 Salatu pospite vlascem i ostavite je odmarati oko 15 minuta.



## POSLUŽIVANJE

Toplu salatu poslužite kao samostalno jelo ili uz prženu ribu ili meso.



## SAVJET

Krumpir pecite na dva puta da se bolje i lakše ispeče.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

25 min.

# RIŽOTO S POVRĆEM

Rižoto s povrćem i obogaćenu začinom u boji starog zlata teško da može zamijeniti bilo koji drugi prilog uz pečeno meso i svježju salatu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

250 g riže *Arborio Podravka*  
3 žlice maslinova ulja  
500 ml vode  
1 žlica *Vegete Natur univerzal*  
60 g luka  
1 vrećica zamrznute mješavine povrća *Kraljevski mix Podravka*  
2 češnja češnjaka  
1 žličica *Vegeta Maestro kurkume*  
½ žličice *Vegeta Maestro crnog mljevenog papra*

**PRIPREMA**

- 1 Rižu operite i lagano popržite na žlici maslinova ulja.
- 2 U vodu koju ste zakuhali dodajte *Vegetu Natur univerzal* i njome podlijevajte poprženu rižu pa je kuhajte poklopljenu na laganoj vatri tako dugo dok nije kuhana (20-ak minuta).
- 3 Na preostalom zagrijanom maslinovu ulju popržite sitno nasjeckani luk do zlatnožute boje, dodajte zamrznuto povrće, protisnuti češnjak i pirajte na laganoj vatri 10 – 15 minuta.
- 4 Pirjanom povrću dodajte kuhanu rižu, pospite

kurkumom i paprom i sve lagano izmiješajte.



## POSLUŽIVANJE

Poslužite kao prilog uz pečeno meso i zelenu salatu.



## SAVJET

Rižu pržite tako dugo dok ne postane staklasta jer će upravo to pridonijeti aromatičnosti rižota i spriječiti gnjecavost riže.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

40 min.

# CARBONARA SA ŠPINATOM

Tople špagete s kremastim sirom poslužite posute hrskavim špekom i uživajte u finom ljetnom jelu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

50 g *Podravskog špeka*  
*Podravka*  
150 g *mladog špinata*  
4 jaja  
1 žlica *krem sira (ricotta)*  
1 žličica *Vegete Natur*  
350 g *Špageta (ili Zlatica*  
*rezanaca) Zlato polje*

**PRIPREMA**

- 1 Podravski špek narežite na kockice.
- 2 Špinat operite, dobro ocijedite i usitnite u električnoj sjeckalici. Špinatu dodajte razmučena jaja, krem sir i Vegetu Natur.
- 3 Špagete skuhaite u posoljenoj kipućoj vodi.
- 4 Zagrijte širu tavu i u njoj popecite špek da postane hrskav. Špek izvadite, a na preostalu masnoću u tavu ulijte pripremljeni špinat, kratko zagrijte uz miješanje i dodajte vruće špagete (po potrebi i malo vode u kojoj su se kuhali). Sve promiješajte te maknite s vatre.

## POSLUŽIVANJE

Tople špagete poslužite posute hrskavim špekom.



## SAVJET

Umjesto svježeg špinata možete koristiti smrznuti špinat Podravka koji je već usitnjen.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

50 min.

## LAZANJE U TAVI

Lazanje mogu biti pripremljene i na tavi, tako će vam biti na oku u procesu pripreme, a začinima ćete doći do svog omiljenog okusa.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

- 2 žlice maslinova ulja
- 200 g luka
- 500 g mljevenog mesa
- 2 žličice Vegete Natur univerzal
- 3 češnja češnjaka
- 100 ml vode
- 1 Konzerva pelata Podravka (400 g)
- 1 žličica Vegeta Maestro origana
- 250 g mozzarelle
- 60 g parmezana

**PRIPREMA**

- 1 U širokoj tavi na zagrijanom ulju popržite sitno nasjeckani luk, dodajte meso, posipajte Vegetom Natur univerzal i pržite tako dugo dok meso ne dobije lijepu smeđu boju.
- 2 Dodajte protisnuti češnjak, zalijte vodom, dodajte narezane pelate, origano, narezanu mozzarellu, parmezan te začinite paprom i muškatnim oraščićem.
- 3 Listove lazanja uronite u mesni umak, poklopite i kuhajte na laganoj vatri oko 30 minuta.

6 listova lasanja  
½ žličice Vegeta Maestro  
crnog mljevenog papra  
¼ žličice Maestro muškarnog  
oraščića



## POSUŽIVANJE

Poslužite odmah sa zelenom salatam.



## SAVJET

Listove lasanja natrgajte pa uronite u mesni umak, a umjesto njih možete upotrijebiti široke rezance.



**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

30 min.

# PEČENI LOSOS U MEDENOM UMAKU

Losos u umaku od meda i limuna poslužite s kuhanim povrćem i uživajte u ljetnoj večeri.

**SASTOJCI**

100 g meda  
2 žlice limunova soka  
1 žličica Slatke mljevene  
paprike Podravka  
4 fileta lososa (oko 800 g)  
3 žličice Vegete Natur  
univerzal  
4 žlice maslinova ulja  
4 češnja češnjaka  
1 žličica Vegeta Maestro  
crnog mljevenog papra  
1 limun

**PRIPREMA**

- 1 Pomiješajte med, limunov sok, Vegetu Natur univerzal i slatku papriku.
- 2 Losos očistite, operite, natrljajte s dvije žličice Vegete Natur univerzal i pecite na dvije žlice zagrijanog ulja do zlatne boje.
- 3 Zatim ih preokrenite, dodajte preostalo ulje, nasjeckani češnjak i papar pa kratko popecite.
- 4 Losos izvadite, a u tavu u kojoj se pekao losos dodajte pripremljenu smjesu od meda i limun narezan na kriške.



5 Umak kratko prokuhajte.



## POSLUŽIVANJE

Pečeni losos prelijte pripremljenim umakom i poslužite s kuhanom rižom i salatom.



## SAVJET

Losos pecite tako da je koža okrenuta prema dolje. Losos možete poslužiti i s kuhanim povrćem (brokula, cvjetača, mrkva).

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

coolinarika

**VRIJEME PRIPREME**

40 min.

# TELEĆI KOTLETI NA SALATI OD RIKULE I GLJIVA

Bukovače, lisičarke ili shitake gljive savršeno će se uklopiti u tanjuru uz slasne teleće kotlete.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

4 odreska telećeg kotleta bez  
kosti (oko 500 g)  
2 žličice Vegete Natur  
Vegeta Maestro crni papar  
3 žlice maslinova ulja  
20 g maslaca

**SALATA:**

250 g gljiva  
20 g maslaca  
sol

**PRIPREMA**

- 1 Tanko narezane kotlete pospite Vegetom Natur i crnim paprom. Na dobro zagrijanom ulju u tavi kratko popecite meso s objiju strana.
- 2 Meso zatim stavite u posudu za pečenje prekrivenu papirom i pecite 20-ak minuta u pećnici zagrijanoj na 150 °C.
- 3 Pečeno meso premažite omekšanim maslacem. Pokrijte ga da odstoji dok pripremate ostatak jela.
- 4 Gljive očistite i narežite na veće komade.

*80 ml maslinova ulja  
1 žlica limunova soka  
½ žličice Vegeta Maestro  
sušenog origana  
100 g rikule*

- 5 Lagano ih posolite, popaprite i ostavite da se malo ohlade. U zdjelici pomiješajte maslinovo ulje, limunov sok i origano.
- 6 Gljivama dodajte rikulu pa sve prelijte pripremljenim umakom.



## POSLUŽIVANJE

Za posluživanje na tanjur stavite salatu, preko nje narezane teleće kotlete, pospite listićima sira ribanca i poslužite.



## SAVJET

Za ovu salatu najbolje je koristiti kombinaciju gljiva, pa predlažemo bukovače, lisičarke ili shitake. Dio rikule možete zamijeniti i drugom samoniklom salatom.

