

slobodnokuhaj



NATUR

RECEPTI MAJKE PRIRODE

KNJIŽICA RECEPATA



SADRŽAJ:

- RIBA U ŠKARTOCU
- MEDITERANSKA SALATA
- FINA SALATA OD PEĆENIH KRUMPIRA
- UKUSNI POPEČCI OD KRUMPIRA
- MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE
- LOSOS S KORICOM OD TIKVICA
- PILE U AROMATIČNOM UMAKU
- FAJITAS S PILETINOM
- TACOS S PILETINOM
- SVINJSKI KOTLET S PIREOM OD BUNDEVE
- SOČNI LUNGIĆ S TJESTENINOM
- MEKSIČKI GRAH S REBARCIMA
- PIKANTNE ENCHILADAS S MLJEVENIM MESOM
- AROMATIČNA PILETINA S POVRĆEM

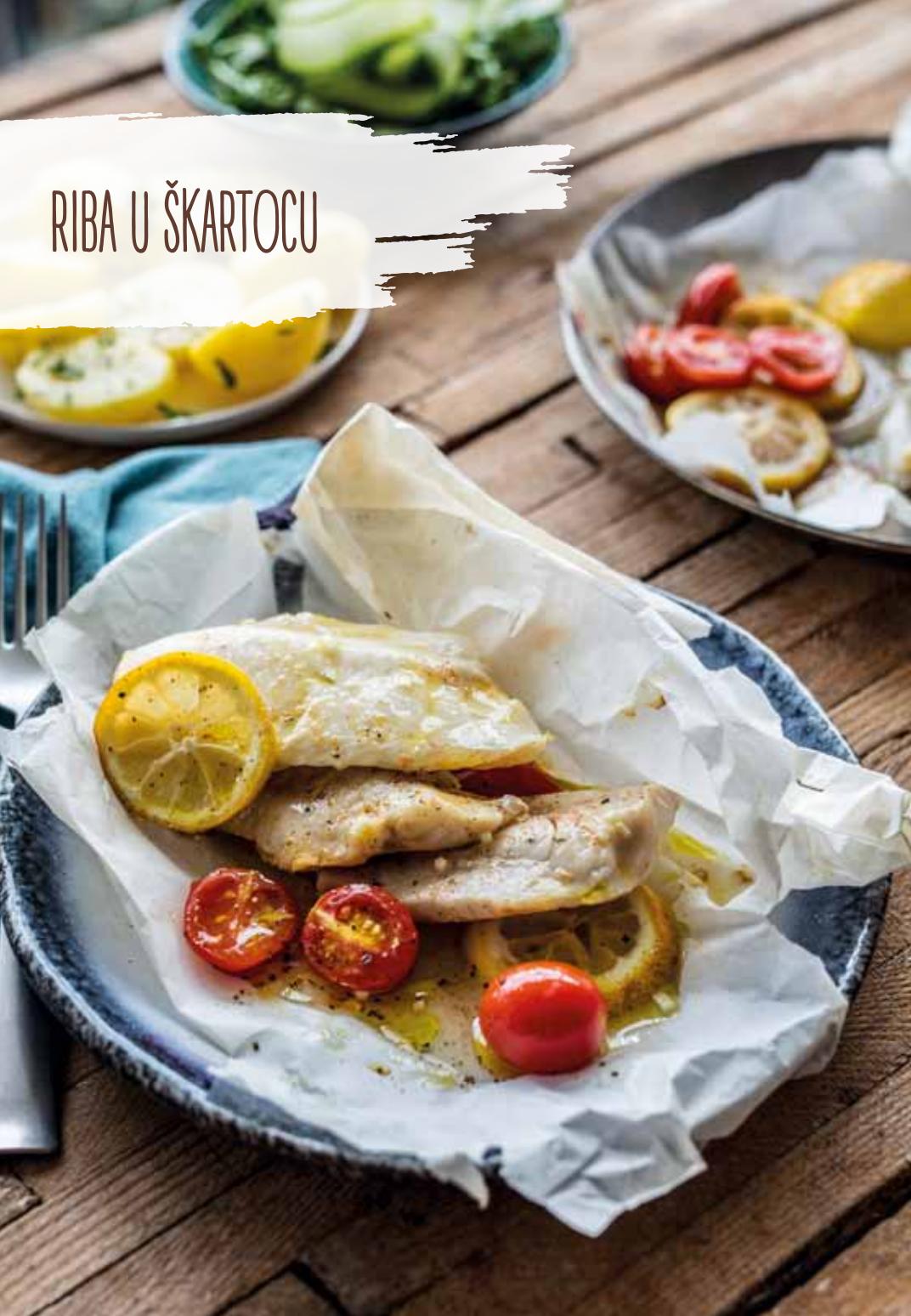
NOVA DIMENZIJA PRIRODNIH OKUSA

Ono što prosječnog kuhara razlikuje od prvakog kulinarskog majstora okusa prvenstveno je nepogrešiv, znalački odabir prave kombinacije začina za svako pripremljeno jelo. Vegeta Natur Specijali omogućuju vam upravo to. Neka svaki vaš obrok postane kulinarsko remek-djelo — po receptu majke prirode.

Riba, svinjetina i piletina pripremljene uz naše Vegeta Natur Specijale oborit će s nogu svakog člana vaše obitelji. Za savršen, lagan i prirođan obrok tu je Vegeta Natur za salatu, a ni savršenom krumpiru pripremljenom s pomoću Vegeta Natur za krumpir ili hrskave krumpiriće nitko neće moći odoljeti. Stoga, vi samo pripremite potrebne sastojke, mi smo pripremili savršene začine.



RIBA U ŠKARTOCU



20 min

4 osobe

jednostavno

4 fileta bijele ribe (oslić, brancin) oko 600 g
1 žlica Velete Natur za ribu
4 žlice maslinovog ulja
2 limuna
200 g cherry rajčica

Riblje filete pospите Vegetom Natur za ribu.

Papir za pečenje narežite na 4 komada veličine 40 cm × 40 cm i premažite ga maslinovim uljem. Na pripremljeni papir položite file ribe, po njemu rasporedite na kolute narezani limun i polovice rajčica. Pokapajte maslinovim uljem i zatvorite da dobijete škartoc. Ponovite tako da dobijete 4 škartoca.

Pripremljene škartoce stavite na lim za pečenje i pecite 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 220 °C.

Ribu poslužite s kuhanim krumpirom koji ste posuli nasjeckanim peršinom i poškropili maslinovim uljem.

savjet: Prije nego što zatvorite škartoc, ribu možete poškropiti i suhim bijelim vinom.

A product shot featuring a bag of Vegeta Natur za ribu seasoning, a whole tomato, a lemon, and a piece of grilled fish. The bag has text in Croatian: "PRIRODNI SASTOJCI", "Natura sol", "Za 1 kg ribe!!", and "Bez kozmetika". There are also small icons for "bez dodatnih popratnih činjenica" and "Bez kozmetika".

MEDITERANSKA SALATA



200 g tjestenine pužići s jajima Zlato polje

sol

300 g repova kozica (očišćenih)

150 g cherry rajčica

100 g ljubičastog luka

1 zelena paprika

60 g zelenih otkoštičenih maslin Podravka

100 ml maslinovog ulja

2 žlice jabučnog octa

1 žlica Velete Natur za salatu

100 g mladog sira

1 avokado

Tjesteninu skuhajte u posoljenoj vodi, a zatim je ocijedite pa ohladite pod mlazom hladne vode. Repove kozice popržite u tavi na malo ulja.

Tjestenini dodajte kozice, na polovice prerezane cherry rajčice, narezan ljubičasti luk, na kockice narezanu zelenu papriku i prerezane masline.

Preljev pripremite od maslinovog ulja, jabučnog octa i Velete Natur za salatu. Prelijte preko salate i promiješajte. Zatim dodajte sir i na kockice narezani avokado. Odmah poslužite kao samostalan obrok ili međuobrok.

savjet: Sastojke za salatu možete pripremiti i ranije, pomiješati ih i držati u hladnjaku pa ih neposredno prije posluživanja prelitи preljevom i promiješati.



FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA



600 g srednje velikih mlađih krumpira

5 ploški podravskog špeka (80 g)

4 žlice ulja

18 g Velete Natur za krumpir

2 žlice bijelog vinskog octa

1 žličica Senfa rustika Podravka

Veleta Maestro crni papar

8 rotkvice

1 ljubičasti luk

1 žlica narezanog vlasca

Krumpir dobro operite, osušite i narežite na ploške debljine oko 2 mm. Špek narežite na štapiće.

Na zagrijanom ulju u tavi popržite krumpir dok ne dobije zlatnožutu boju. Krumpir izvadite, a u istoj tavi popržite špek dok ne postane hrskav, a potom ga dodajte krumpiru. Velete Natur za krumpir dodajte ocat, senf i papar pa promiješajte i prelijite preko krumpira. Dodajte luk i rotkvice narezane na ploške i sve lagano promiješajte. Salatu pospite vlascem i ostavite je odmarati oko 15 minuta.

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

savjet: Krumpir pecite iz dva puta da se bolje i lakše ispeče.

50
min

4
osobe

jednostavno



UKUSNI POPEČCI OD KRUMPIRA



Vegeta Natur za krumpir (30 g)

Uputa – za 1 kg krumpira:

1. Krumpir očistite i narežite na ploške ili kriške.
2. Posipajte sadržajem vrećice i promiješajte.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili pržite u dubokoj masnoći.

500 g mladog krumpira

½ vrećice Vegete Natur za krumpir (15 g)

6 žlica maslinovog ulja

sol

• 45
min

4
osobe

jednostavno

Krumpir operite i u ljusci ga dvadesetak minuta kuhajte u posoljenoj vodi. Zatim ga ocijedite i ostavite u cjedilu neko vrijeme da se ohladi.

Ohlađeni krumpir ogulite, grubo narežite, dodajte Vegetu Natur za krumpir i 2 žlice maslinovog ulja te promiješajte. Rukom oblikujte popečke i stavite ih na zagrijanu nauljenu tavu. Pecite ih s obje strane dok ne dobiju rumenu boju.

savjet: Krumpir treba biti podjednake veličine da se ravnomjerno skuha. vrijeme kuhanja ovisi o veličini krumpira.



MIRISNE KRUMPIROVE POLE IZ PEĆNICE



1 kg mlađih krumpira (veći komadi)
3 žlica maslinovog ulja
1 žlica Vegete Natur za hrskave krumpiriće (15 g)

250 g kremastog sira (ili ricotte)
1 žličica limunovog soka
1 češnjak
1 žličica Vegeta Maestro vlasca
sol

Krumpire dobro operite, prerežite popola i osušite.

U veću posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje složite krumpire, poškropite ih uljem te posložite tako da prezani dio bude okrenut prema gore.

Pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 1 sat, odnosno dok krumpiri ne dobiju rumenu boju.

Pečene krumpire pospitate Vegetom Natur za hrskave krumpiriće i promiješajte da se oblože začinima.

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

Na svaki topli krumpir stavite žličicu nadjeva od sira i poslužite

savjet: u nadjev možete dodati čili u prahu



70
min

4
osobe

888
jednostavno

LOSOS S KORICOM OD TIKVICA



Vegeta Natur za ribu (30 g)

Uputa - za 1 kg ribe:

1. Ribu posipajte sadržajem vrećice. Po želji je nauljite.
2. Ostavite oko 30 minuta.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili na roštilju.

30
min

4
osobe

jednostavno

4 fileta lososa (600 g)

1/2 vrećice Vegeta Natur za ribu (15 g)

Vegeta Maestro usitnjeni kopar

3 mlade tikvice

Vegeta Maestro crni papar

sol

3 žlice maslinovog ulja

Losos pospitate Vegetom Natur za ribu te koprom. Posložite ga okrenutog kožom prema dolje u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje.

Tikvice naribajte, pospitate paprom, malo posolite i promiješajte. Smjesu nanesite na filee i poškropite maslinovim uljem. Stavite u pećnicu zagrijanu na 180 °C i pecite petnaestak minuta.

Poslužite losos s kuhanim krumpirima.

savjet: Losos nemojte predugo peći; kraćim pečenjem ostat će sočan kao da je poširan. Tikvicama možete dodati i 70 g listača badema koji će ovom jelu dati hrskavost.



PILE U AROMATIČNOM UMAKU



Vegeta Natur za piletinu (30 g)

Uputa – za 1 kg mesa:

1. Meso pospitate sadržajem vrećice. Po želji ga nauljite.
2. Ostavite oko 30 minuta.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili na roštilju.

2 žlice maslinovog ulja

2 žlice maslaca

100 g luka

1 kg piletine (batak, zabatak, krila, prsa)

1 vrećica Vegeta Natur za piletinu

100 g svježe zelene paprike

100 g svježe rajčice

1 žličica slatke mljevene crvene paprike Podravka

100 ml slatkog vrhnja

1 žličica oštrog brašna Podravka

50
min

6
osoba

jednostavno

Na mješavini maslinovog ulja i maslaca popržite sitno nasjeckani luk do svijetložute boje. Komade piletine natrljajte Vegetom Natur za piletinu i zapecite s obiju strana. Dodajte papriku narezanu na rezance i rajčicu narezanu na kockice. Pospite mljevenom paprikom i poklopljeno pirjajte na laganoj vatri uz povremeno miješanje i podlijevanje vodom. Na kraju umiješajte vrhnje u koje ste ranije umiješali brašno i kratko prokuhajte. Poslužite s kuhanim njokima i salatom.

savjet: Za pripremu ovakve vrste jela u finom umaku mesu obvezno odstranite kožu.



FAJITAS S PILETINOM



savjet: u svaku tortilju po želji dodajte
listove zelene salate (rekeava, puterica,
endivija, krystalika, matovilac i sl.).



• 45
min •

6-8
osoba



1 kg pilećeg filea

1 vrećica Velete Natur za piletinu

2 žlice limunovog soka

4 žlice maslinovog ulja

200 g luka

200 g rajčice

100 g zelene paprike

100 g crvene paprike

280 g kukuruza šećerca Podravka

200 ml kiselog vrhnja

250 ml majoneze

8 tortilja

Pileći file narežite na trakice i pospitate Vegetom Natur za piletinu. Poškropite limunovim sokom, dodajte 2 žlice maslinovog ulja i sve dobro promiješajte. Ostavite da se marinira dvadesetak minuta.

Na preostalom zagrijanom ulju popržite luk narezan na ploške pa dodajte mariniranu piletinu s marinadom. Kada piletina dobije zlatnožutu boju dodajte rajčicu narezanu na kockice i paprike narezane na rezance. Pirjajte 15 minuta dok povrće ne omekša.

Tortilje zagrijte na suhoj tavi. Dobro izmiješajte kiselo vrhnje i majonezu. Na svaku pripremljenu tortilju razdijelite pripremljeno meso, dodajte kukuruz i umak od jogurta i majoneze.

Pripremljenu tortilju zamotajte i odmah poslužite.



TACOS S PILETINOM



Vegeta Natur za meksička jela (30 g)

Doziranje: 2 žlice dodatka (15 g) dovoljne su za 400 g mesa, a ostale sastojke (grah, kukuruz, paprika i dr.) dodajte po želji.

Sastojci: morska sol 40%, začini 48% (slatka začinska paprika, češnjak, origano, čili 5%, crni papar, kim, korijandar, ljuta paprika 2%, kajenski papar 1%, đumbir, klinčić, cimet), sušeni luk 12%

30
min

4
osobe

jednostavno

500 g pilećeg filea
ocijeđen sok od 1 limete
1 žlica meda
2 žlice Vegeta Natur za meksička jela (15 g)
2 žlice maslinovog ulja

8 malih kukuruznih tortilja
1 narezani ljubičasti luk
nekoliko rotkvica narezanih na tanke ploške
1 avokado narezan na ploške
kupus narezan na tanke rezance
svježi korijandar za posluživanje

Pileći file narežite na komade prikladne za ražnjiće.

Za marinadu, limetin sok pomiješajte s medom.
Marinadu nanesite na piletinu, promiješajte
i ostavite 20 minuta.

Mariniranu piletinu nabodite na štapiće za ražnjiće
koje ste prethodno namočili u vodi.

Vegetu Natur za meksička jela pomiješajte s
maslinovim uljem pa time premažite pripremljene
ražnjiće. Ostavite ih sa strane dok režete povrće.

Na zagrijani roštilj ili grill tavu stavite ražnjiće
i pecite ih s obiju strana.

Tortilje zagrijte u tavi ili na roštilju. U tortilje
stavite pripremljeno povrće i preko njega ražnjić.
Poslužite odmah, toplo i posuto narezanim korijandrom.

savjet: Kockice ananasa dat
će ovom jelu dodatnu svježinu.



SVINJSKI KOTLETI S PIREOM OD BUNDEVE



Vegeta Natur za svinjetinu (30 g)

Uputa – za 1 kg mesa:

1. Meso posipajte sadržajem vrećice. Po želji ga nauljite.
2. Ostavite da odstoji oko 30 minuta.
3. Pecite na tavi, u pećnici ili na roštilju.

• 30
min

6
osoba

jednostavno

1 kg svinjskih kotleta

1 vrećica Vegeta Natur za svinjetinu

6 žlica ulja

Pire od bundeve:

600 g bundeve

2 češnja češnjaka

1 žlica maslinovog ulja

Kotlete operite, osušite i natrljajte ih Vegetom Natur za svinjetinu. Na zagrijanom ulju pecite meso s obju strana do lijepe zlatnosmeđe boje.

Bundevu ogulite, operite i narežite na kockice. Stavite je kuhati na paru zajedno s očišćenim češnjakom. Kad bundeva postane mekana, zgnječite je u pire zajedno s češnjakom. Na kraju umiješajte žlicu maslinovog ulja.

Savjet: Bundevu možete kuhati i u vodi, ali kuhajući je na paru sačuvat ćete sve hranjive sastojke, a pire će biti kremaстiji i ukusniji.



SOČNI LUNGIĆ S TJESTENINOM



• 45
min

4
osobe

jednostavno

1 svinjski file (oko 400 g)

½ vrećice Vegete Natur za svinjetinu (15 g)

sok 1 naranče

100 ml slatkog vina

20 g maslaca

2 žlice maslinovog ulja

200 g luka

100 ml vrhnja za kuhanje

400 g širokih rezanaca s jajima Zlato polje

4 žlice naribanog sira (parmezan, Grana Padano)

Vegeta Maestro čili sa soli

Svinjski file očistite od kože i suvišne masnoće. Potom ga narežite na deblje odreske i pospite Vegetom Natur za svinjetinu. Pomiješajte narančin sok i vino te prelijte preko mesa. Pustite da se marinira 30 minuta.

Tjesteninu skuhajte u posoljenoj vodi.

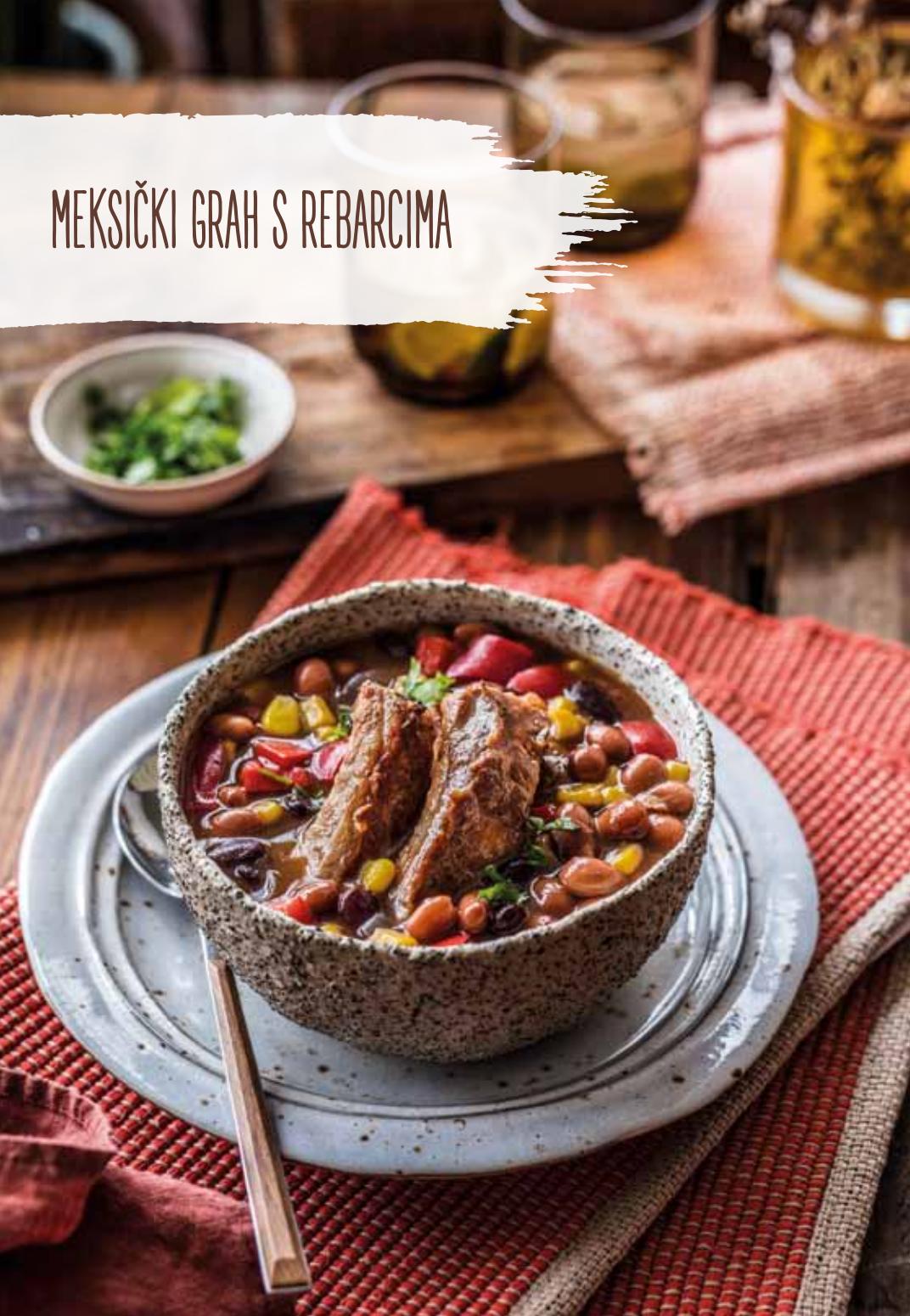
U široj tavi zagrijte maslac i maslinovo ulje te na njega stavite luk narezan na ploške. Pržite dok luk ne postane staklast pa dodajte meso s marinadom. Sve zajedno pržite uz miješanje. Kad je meso gotovo, dolijte vrhnje i nastavite pirjati nekoliko minuta.

Pripremljeni lungić poslužite preko širokih rezanaca te pospite naribanim sirom i čilijem sa soli.

Savjet: Svinjski file meso je koje se kratko tretira na jačoj vatri. Umesto vrhnja za kuhanje možete upotrijebiti kokosovo mlijeko koje će dati poseban štih ovom jelu.



MEKSIČKI GRAH S REBARCIMA



45
min

4
osobe

jednostavno

800 g svinjskih rebaraca

2 žlice Velete Natur za meksička jela (15 g)

50 ml bijelog vina

3 žlice ulja

100 g luka

1 crvena paprika

460 g konzerviranog smeđeg graha Podravka

60 g konzerviranog kukuruza šećerca Podravka

1 žličica Gussnella Dolcela

svježi korijandar za posluživanje

Rebarca narezana na manje komade pospite Vegetom Natur za meksička jela, ulijte vino i 2 žlice ulja. Promiješajte i ostavite marinirati 30 minuta.

U široj posudi zagrijte žlicu ulja, pa na njega stavite meso iz marinade. Popecite ga sa svih strana, dodajte sitno narezani luk, a zatim na kockice narezanu papriku.

Kratko popecite, a zatim ulijte vode toliko da pokrijete sadržaj. Kuhajte poklopljeno, na laganoj vatri, da meso omeša. Dodajte ocijeđeni grah i kukuruz šećerac.

Gussnel razmutite u malo vode i umiješajte u jelo da se zgusne.

Poslužite rebarca s grahom i popečene tortilje ili palentu narezanu na kocke.

Savjet: Ako volite pikantnija jela, dodajte još Velete Natur za meksička jela po želji.



PIKANTNE ENCHILADAS S MLJEVENIM MESOM



2 žlice maslinovog ulja

400 g mljevene teletine

2 žlice Vegete Natur za meksička jela

500 g rajčica

300 g crvenog steriliziranog graha Podravka

2 avokada

2 žlice limunovog soka

8 tortilja

200 g polutvrdog sira

• 45 •
min

4
osobe

srednje složeno

Na zagrijano ulje stavite meso, pospите Vegetom Natur za meksička jela, dodajte 250 g rajčica narezanih na kockice i pržite 15 do 20 minuta dok meso ne dobije lijepu smeđu boju i sva tekućina ne ispari. Potom dodajte ocijeden i ispran grah i još kratko pecite.

Avokado ogulite, maknite košticu i narežite na ploške zgnječite vilicom i pokapajte limunovim sokom. Ostatak rajčice narežite na kockice i umiješajte u pastu od avokada.

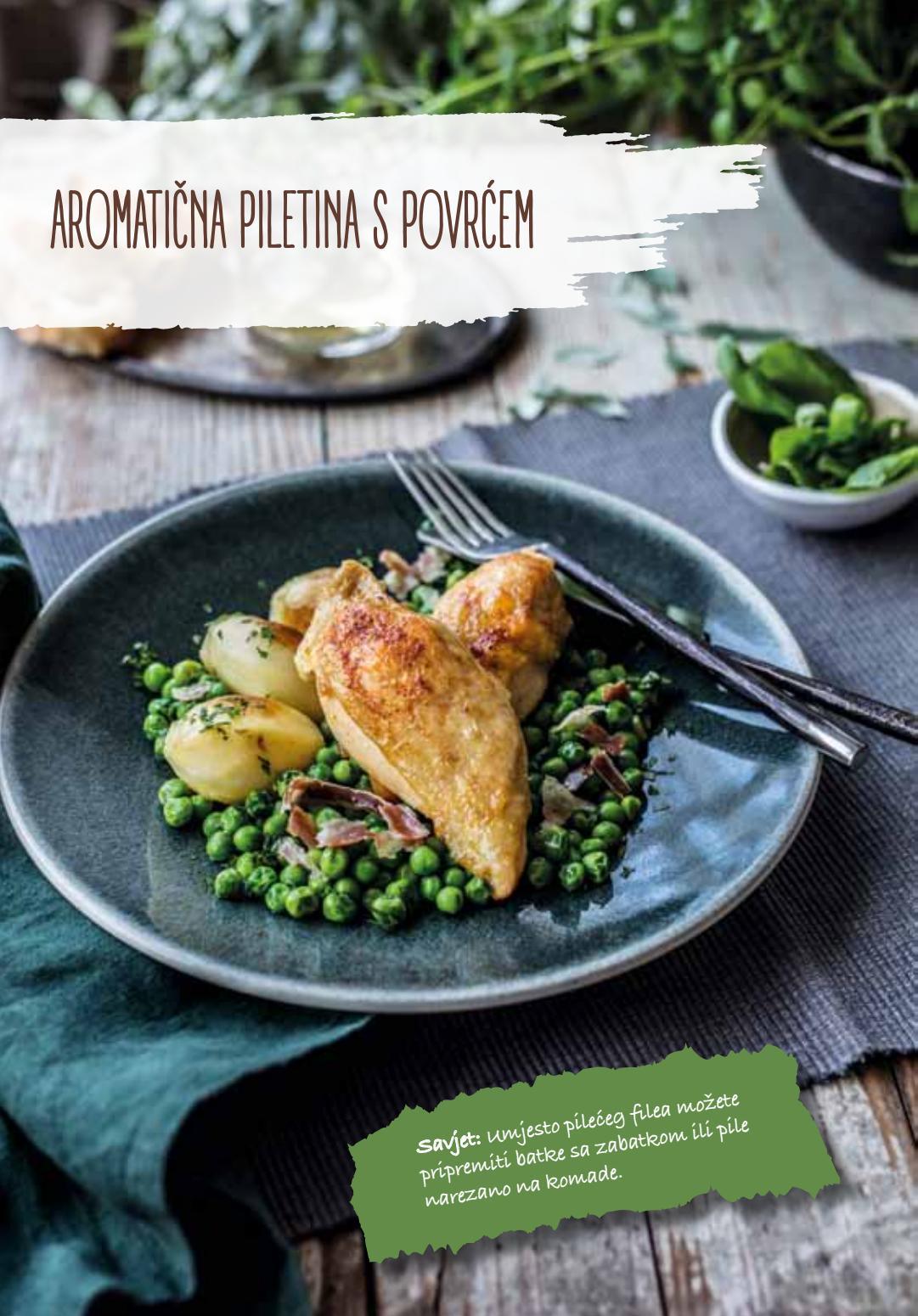
Tortilje ugrijte na suhoj tavi, posipajte naribanim sirom i pustite da se sir rastopi. Na to stavite pripremljeno meso i na kraju avokado s rajčicom pa preklopite tortilje.

Poslužite odmah.

savjet: Avokado mora biti mekan da ga možete pretvoriti u pastu



AROMATIČNA PILETINA S POVRĆEM



savjet: umjesto pilećeg filea možete pripremiti batke sa zabatkom ili pile narezano na komade.

4 pileća filea (s kožom)

1/2 vrećice Vegete Natur za piletinu (15 g)

4 žlice maslinovog ulja

Vegeta Maestro nasjeckani ružmarin

Prilog:

1 kg mladog krumpira (mali)

120 g podravskog špeka Podravka

20 g maslaca

1 žlica maslinovog ulja

250 g smrznutog mladog graška Podravka

1/4 žličice Vegeta Maestro usitnjjenog bosiljka

sol

Vegeta Maestro crni papar

1 žlica nasjeckanog peršina

Pileće filee pospите Vegetom Natur za piletinu i prelijte uljem. Ostavite da se mariniraju 10 minuta, a zatim stavite u posudu za pečenje prekrivenu papirom, pospите s malo ružmarina i stavite u pećnicu zagrijanu na 200 °C. Pecite oko 30 minuta dok koža ne postane hrskava.

Mladi krumpir ogulite, a ako je veći, izrežite ga na manje komade. U tavi popržite narezani špek da postane hrskav. Izvadite ga iz tave, a u nju stavite maslac i maslinovo ulje. Kad se zagrije, dodajte krumpir i popecite ga da dobije zlatnu boju. Dodajte grašak, bosiljak, sol, papar i ulijte malo vode. Poklopljeno pirajte petnaestak minuta, dok povrće ne bude gotovo.

Na kraju pospите hrskavim špekom i peršinom. Sočnu piletinu poslužite s aromatičnim povrćem.

• 45
min •

4
osobe

jednostavno



PO RECEPTU MAJKE PRIRODE

slobodnokuhaj



NATUR



Više recepata i ideja potražite na www.vegeta.hr
i www.coolinarika.com