



RECEPTI | PRIPREMA JELA

Napomena: Sve fotografije korišćene u ovoj e-knjizi su ilustrativnog karaktera i služe kao reprezentativni prikaz jela.

Rezultati pripreme mogu se razlikovati u zavisnosti od sastojaka, načina pripreme i serviranja.

UŽINA OPCIJE

1. Proteinski puding sa malinama i seckanim bademima.

2. Šejk sa kupinama, whey proteinom i bademovim puterom.

3. Galete ili integralni hleb sa kikiriki puterom, bananom i cimetom.

OBROK POSLE TRENINGA OPCIJE

1. Pirinčani griz sa jabukom ili višnjama
Skuvati pirinčani griz sa malo vode/bademovog mleka. Dodati whey protein i preko višnje, cimet.

2. Cornflex sa bananom
Cornflex, bananu i whey protein preliti vodom ili bademovim mlekom.

3. Sutlijaš
Skuvati basmati pirinač u bademovom mleku. Dodati whey protein i posuti cimetom.

GRAŠAK SA PILETINOM

Sastojci i priprema:

Izdinstajte sitno iseckan crni luk i šargarepu, 1 bareni krompir, dodajte 150 gr iseckane piletine, a nakon toga i 200 gr graška.

Dodajte vodu po malo dok se grašak ne skuva. Pri kraju kuvanja dodajte so, biber i mirođiju (može i drugi začin po želji).



BEĆAR PAPRIKAŠ

Sastojci i priprema:

Izdinstati luk, nakon toga dodati papriku (žutu baburu ili po želji neku drugu, mogu i pečene crvene paprike), i malo više paradajza u odnosu na papriku.

Dodati malo soli, začine po želji i po potrebi malo paradajz sosa. Sve krčkati na tihoj vatri.



POTAŽ OD TIKVICE I BROKOLIJA

Sastojci i priprema:

Skuvati 2 tikvice + 400-500 gr brokolija + 1 celer i 1 šargarepu i glavicu crnog luka.

Dodati so, biber, biljne začine po zelji i kašiku maslinovog ulja. Sve izblendati i još malo opet ukuvati.



POTAŽ OD KARFIOLA I BATATA

Sastojci i priprema:

Skuvati glavicu karfiola, 2 batata i glavicu crnog luka. Dodati so, biber, biljne začine po želji.

Sve izblendati i još malo opet ukuvati.



SOČIVO SA KINOOM I PROKELJEM

Sastojci i priprema:

60g sočiva skuvati u vodi, pa na kraju kuvanja dodati paradajz sos i biljne začine (so, biber, mirođija...).

Posebno obariti 40 gr kinoe, a posebno prokelj ili karfiol (posoliti i preliti sa 1 kašikom maslinovog ulja).



POTAŽ OD POVRĆA

Sastojci i priprema:

2 šargarepe, 2 paradajza, 2 tikvice, 1 crni luk, 1 celer – iseckajte povrće na komade, stavite u pleh i dodajte 1 kašiku maslinovog ulja, so, biber, kurkumu. Pecite dok povrće ne omekša a onda prebacite u blender.

Dodajte vodu i ovsenu ili sojinu pavlaku (ima u DM-u). Odzgo dodajte malo bosiljka ili peršuna.



SUPA SA BORANIJOM

Sastojci i priprema:

1 stabljika celera, 1 veća šargarepa, 50gr kukuruza, 100gr boranije, 150gr karfiola, 2 kockice za supu bez glutaminata (dm Srbija), 1/3 kašičice kurkume, 1 kašika mirođije, malo bibera, 75gr nudli, oko litre vode.

Povrće, vodu, kocke za supu, kurkumu i biber kuvajte 15tak minuta .Zatim dodajte mirođiju i nudle, kuvajte još 3-5 minuta i skinite sa ringle.



ČORBA OD ŠARGAREPE I SOCIVA

Sastojci i priprema:

Izdinstajte crni luk na malo maslinovog ulja (možete da dodajte i malo kumina), kada se luk zacakli dodati isečene kolutove šargarepe, malo djumbira i čen belog luka. Dinstati 5,6 minuta i zaliti sa vodom. Kada proključa voda, dodati sočivo (možete šaku slobodno) i kuvati na laganoj vatri 15-20 minuta.

Čorbicu skinite sa vatre i štapnim mikserom ili u blenderu izblendirati. Vratite na vatru i dodati so + korijander + kurkuma. Pre jela pospite u tanjir i semenke golice.



POTAŽ OD KELERABE, TELECEG MESA, LUKA' I CELERA

Sastojci i priprema:

U vodu ubacite iseckanu teleću šniclu, kelerabu (pre toga je oljuštite i operete), 2 glavice luka (srednje veličine) presečene na pola i celer na komade. Sve kuvati dok povrće ne omekša. Sve kuvati na tihoj vatri.

Kasnije prebaciti u blender i sve izblendirati ili ostaviti povrće i meso u komadu. Od začina po preporuci dodati bosiljak i kari + biber + so.



KREM SUPA SA ŠAMPINJONIMA

Sastojci i priprema:

Jednu glavicu crnog luka iseckati i prodinstati na malo vode. 200g šampinjona oprati, očistiti, iseći i dodati luku, zatim dodati so i biber po ukusu, oko 300ml vode i sve kuvati oko pola sata.

Gotove pečurke izblendirati, dodati oko 1dcl mleka i kuvati do ključanja.



POTAŽ OD BUNDEVE

Sastojci i priprema:

Na malo vode izdinstati 2/3 (dve trećine) krupno secenog praziluka. Dinstati 2-3 min max, zatim dodati 1 veću, na krupne kolutove, isečenu šargarepu.

Prodinstati još 2-3 min, pa dodati 1 manji paškanat, 1 manji koren peršuna (njih iseći na 2-3 dela, jer se posle 10 kuvanja izbacuju) i na kocke isečenu bundevu (1 kg). Dodati lovorov list, granu peršuna i sve naliti vodom da ogrezne.

Kuvati dok se bundeva ne skuva. Iz skuvanog povrća izvaditi lovorov list, peršun, paškanat i peršunov list, pa ostatak izblendati. Potažu dodati 1 kašiku maslinovog ulja, so, biljne začine i muskantni orah.

