

RECEPTI



Sadržaj:

Vitaminska čičoka salata – Kristina Gašpar	3
Sastojci	3
Priprema	3
Zaljubljene pljeskavice – Sandra Marković	4
Sastojci:	4
Priprema:	5
Jastučići s kupinama – Marija Mirković.....	6
Sastojci	6
Priprema:	6
Piletina sa prokeljom – Javorka Filipović.....	7
Priprema:	7
„Sirova“ salata – Kristina Gašpar	8
Sastojci:	8
Priprema:	8



Vitaminska čičoka salata – Kristina Gašpar

Vitaminska čičoka salata – puna vitamina i osvežavajuća.



Sastojci

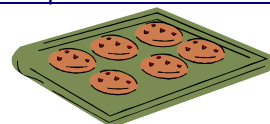
100 g rendane čičoke
100 g rendanog celera
100 g rendane šargarepe
100 g zelene jabuke isečene na tanke listiće
po ukusu peršunov list
kašičica jabukovog sirćeta
prstohvat soli
nekoliko kapi ulja

Priprema

Voće povrće i peršunov list sjediniti u činijici. Pred konzumiranje dodati sirće, so i ulje, pa izmešati sve sastojke. Salata ne bi trebalo dugo stoji pre upotrebe.

Ja bih u ovoj salati skroz izbacila ulje, ali me zbog toga obično kritikuju (zbog vitamina koji se rastvaraju u mastima).

Meni se salata baš, baš, dopala. Jako je osvežavajuća i ukusna-mada je to ipak stvar ukusa ;).



Zaljubljene pljeskavice – Sandra Marković

Zaljubljene pljeskavice – moje pljeskavice su oduševile mnoge, nadam se da će i Vas.



Sastojci:

Za lepinje:

20 g kvasca

1 kašičica soli

1 kašičica šećera

50 ml mleka

100 ml tople vode

2 kašike ulja

300 g brašna

Za pljeskavice:

400 g svinjskog mlevenog mesa

200 g mlevene junetine

1 jaje

1 veća glavica crnog luka

3 kašike prezli

1/2 kesice praška za pecivo

3 kašike ulja

so



biber

suvi biljni začin

Priprema:

Lepinje: U toplo mleko stavite kvasac i šećer da nadođe. Od ostalih sastojaka zamesite meko testo, pokrijte krpom i ostavite da kisne. Podelite testo u 2 loptice i obe rastanjite rukom. Ostavite da nadodju još 20 minuta, pa ih zasecite tupim nožem. Obe premazite mlakom vodom i pecite u zagrejanj rerni na 250 stepeni-15 mintu pa smanjiti temperaturu na 150 stepeni i peći još 5-10 minuta. Pečene lepinje opet premazati mlakom vodom i uviti u krpu da bi bile mekane.

Pljeskavice: Sitno iseckajte crni luk, dodajte ostale sastojke i začine po ukusu i dobro umesiti. Dobijenu smesu stavite u vanglicu, pokrijte samolepljivom folijom i ostavite da prenoći u frižideru. Premazite ruke uljem, oblikujte pljeskavice i ispecite ih na roštilju. Prijatno!

Savet: Prilog i dekoraciju pustite mašti na volju :)



Jastučići s kupinama – Marija Mirković

Jastučići sa kupinama – savršen spoj oraha i kupina.



Sastojci

Testo:

500 gr brašna

200 gr margarina

2 jajeta

8 kašika šećera

malo soli, malo hladne vode

za fil:

200 gr mlevenih oraha

100 gr vrućeg mleka

150 gr kupina

4 kašike šećera

Priprema:

Razmrviti margarin sa brašnom. Zatim dodati ostale sastojke. Zamesiti testo i ostaviti pola sata da odstoji. Orahe popariti sa mlekom, dodati šećer i kupine i izmešati. Testo razvući oklagijom i cašom vaditi krugove. Na sredinu kruga staviti fil i preklopiti drugim krugom. Ivice pritisnuti viljuškom da se zalepe. Peći oko 15 min. na 200 stepeni.



Piletina sa prokeljom – Javorka Filipović

Piletina sa prokeljom – brzo, lagano i ukusno jelo koje će vas iznenaditi svojim mirisima 😊



Sastojci:

300 g pilećeg filea

300 g prokelja

1 crvena paprika

1 glavica crnog luka

2 kašike gustina

ulje

kocka za supu

začini

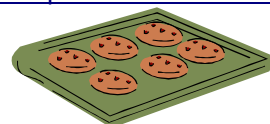
Priprema:

Meso iseći na kocke, papriku na trake, luk na kolutove, a prokelj razdvojite na ružice.

Uvaljati posoljeni file u 2 kašike gustina i ispržiti ga na malo zagrejanog ulja. Izvaditi meso, u istom tiganju propržiti povrće, dodati začine, kocku za supu i doliti vode tek da povrće ogrezne.

Dinstati sve dok povrće ne odmekne, vratiti piletinu nazad, razmutiti gustin u malo vode i doliti u prethodnu smesu.

Sve zajedno prokrčkati par minuta i služiti.



„Sirova“ salata – Kristina Gašpar

„Sirova“ salata – obožavam salate, a posebno one koje se brzo pripremaju.

Kao i za većinu hrane koju pripremam, ne koristim recepte, već reagujem u trenutku. Kupila sam lepu, pravu domaću, šargarepu, nar, peršunov list, celer sam imala... I eto, na brzinu napravih ovu salaticu.



Recepti  Kuvari
Najbolji recept nedelje!

Sastojci:

100 g rendane šargarepe

100 g rendanog celera

1/2 šake seckanog peršunovog lista

2 kašike jestivog dela nara

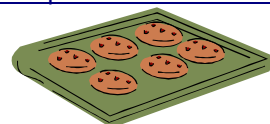
1 kašičica balsamico sirćeta

Priprema:

Sjediniti sve sastojke i dobro izmešati. I to je to!

U ovu salatu ne dodajem ni so ni ulje. Morate priznati da salata uopšte nije zahtevna, ne traži ni so ni ulje, niti bilo kakve druge dodatke, a ukusna je.

Umesto balsamico sirćeta, možete dodati sok od limuna i narandže.



Registrujte se, **besplatno!**



Postanite kuvar-saradnik, objavite Vaš recept i osvojite vredne nagrade.

