

Ključ zdravlja



**Recepti
Ane
Petrović**

SADRŽAJ

JELA BEZ MESA	9
Brokoli sa tikvicama	9
Burgeri od povrća	9
Burger od oraha u paradajz sosu:	9
Kuglice od sira i susama	9
Mućkalica (posna)	9
Paprika ili paradajz sa povrćem	9
Paprike sa šampinjonima	9
Paradajz sos i testenina	10
Paradajz, tikvica ili paprika punjeni spanaćem	10
Pečurke sa senfom	10
Pire od paradajza	10
Pire od tikvica ili drugog povrća	10
Pljeskavice od tikvica	10
Posne ćufte u paradajz sosu	10
Povrće sa prelivom od jogurta	11
Punjene paprike (tikvice)	11
Sarmice od zelja/spanaća	11
Sos od paradajza	11
Spanać	11
Spanać sa kiselim mlekom	11
Šampinjoni sa povrćem -	11
Šampinjoni sa prazilukom	12
Šampinjoni sa spanaćem	12
Špagete od tikvica	12
Tikvice sa šampinjonima	12
Tofu sa ovsenim pahuljicama	12
Zapečen prokelj – prokulice	12
KAŠE	13
Kaša od prosa sa jabukom	13
Kaša od voća i žitarica	13
Kaša sa pirinčem	13
Ovsena kaša	13
Sutlijaš	13
Voćni Mix	13
Voćni mix sa integralnim pirinčem	13
KUVANA JELA	14
Bećarac	14
Bolonjeze sos od paradajza sa mlevenim mesom	14
Boranija sa mesom	14

Boranija sa povrćem	14
Ćufte od sardine	14
Ćufte u paradajz sosu	14
Đuveč.....	14
Đuveč sa piletinom	15
Grašak sa mesom.....	15
Grašak sa mlevenim mesom.....	15
Grašak sa povrćem	15
Gulaš.....	15
Gulaš sa povrćem	15
Gulaš od šampinjona	15
Gulaš od šampinjona i pirinča	16
Juneće ćufte.....	16
Keleraba punjena mesom.....	16
Keleraba sa mesom (mlevenim)	16
Kelj ili keleraba sa povrćem.....	16
Kelj sa piletinom ili teletinom.....	16
Kelj sa povrćem	16
Kelj, krompir i šargarepa	17
Kinoa sa povrćem	17
Krompir paprikaš.....	17
Mučkalica sa mesom	17
Musaka od boranije sa sirom	17
Musaka od povrća	17
Musaka od spanaća i pirinča	17
Musaka od zelja ili blitve	18
Musaka sa karfiolom	18
Musaka sa krompirom.....	18
Musaka sa krompirom i mlevenim pečurkama	18
Musaka sa krompirom mesom i paprikom	18
Musaka sa pečenim tikvicama/paprikama i sitno seckanom piletinom	18
Musaka sa plavim patlidžanom	19
Musaka sa šampinjonima	19
Musaka sa tikvicama	19
Paprikaš sa graškom i mesom.....	19
Paprikaš sa mesom.....	19
Paprikaš sa patlidžanom i tikvicama.....	20
Paprike punjene ribom	20
Paprike punjene ribom i povrćem	20
Paprike punjene sirom	20
Paradajz sa integralnim pirinčem	20
Pasulj sa goveđom pršutom	20

Pasulj	20
Pasulj sa prazilukom i svežom paprikom	21
Pilav (rižoto) sa mesom	21
Piletina sa senfom, povrćem i susamom	21
Proso sa povrćem	21
Punjene paprike (tikvice) sa mesom i povrćem	21
Punjene paprike posne	21
Punjene tikvice (posne)	21
Riblji paprikaš	22
Rižoto ili pilav sa povrćem	22
Rižoto sa brokolijem	22
Rižoto sa tikvicama	22
Sarma posna	22
Sarma sa mesom	22
Sarmice od zelja (spanaća, blitve)	23
Sataraš	23
Slatki kupus (sa mesom)	23
Slatki kupus (sa povrćem)	23
Sočivo sa povrćem	23
Sos od paradajza sa mlevenim mesom	23
Spanać sa integralnim pirinčem	23
Spanać-sarma	23
Teleće ćufte sa plavim patlidžanom (tikvicama)	24
Tikvica punjena kinoom	24
Tikvice punjene dinstanom piletinom	24
Tikvice punjene ribom i povrćem	24
Zapečena boranija	24
Zelena musaka	24
MESO	24
Ćuretina sa mešanim povrćem	25
Ćuretina sa tikvicama	25
Ćuretina sa brokolijem	25
Dinstana teletina sa prelivom od mirođije	25
Hamburger	25
Juneća pljeskavica ili ćevap	25
Juneći burger	25
Pileće belo meso u sosu od paradajza	25
Pileće rolnice sa tikvicama i ella sir	25
Pileći ražnjići	26
Piletina ili ćuretina sa senfom i susamom	26
Piletina sa avokadom	26
Piletina sa paprikom i paradajzom	26

Piletina sa senfom i susamom	26
Piletina sa spanaćem	26
Piletina, teletina sa povrćem	26
Rolovana juneća šnicla	26
PAŠTETE I NAMAZI	27
Humus	27
Kikriki puter	27
Namaz od avokada	27
Namaz od avokada sa sirom	27
Namaz od nemasnog sira	27
Namaz od patlidžana (ajvar)	27
Namaz od tikvica	27
Namaz sa cveklom ili šargarepom	27
Pašteta od graška	27
Pašteta od pasulja	27
Pašteta od povrća	28
Pašteta sa tunjevinom	28
Pileća pašteta	28
Riblja pašteta	28
Senf	28
Tahini namaz	28
RIBA	28
Brancin u marinadi od mirođije, peršuna i limuna	28
Oslić sa povrćem	28
Riblje pljeskavice sa spanaćem	28
SALATE	29
Biftek salata	29
Cezar salata	29
Orada salata	29
Peršun salata	29
Pileća salata	29
Salata ili SOK od cvekle i suvog voća	29
Salata od crvenog kupusa i šargarepe	29
Salata od karfiola	29
Salata od šampinjona i praziluka	29
Salata sa avokadom	29
Salata sa cveklom	30
Salata sa limetom i pasuljem	30
Salata sa paprikama	30
Salata sa sardinom	30
Salata sa sirom	30

Salata sa šunkom.....	30
Salata sa tikvicama	30
Salata sa tikvicama i jajima.....	30
Salata sa tikvicama i rotkvicama	30
Salata sa tunom.....	30
Vitaminska salata	30
Voćna salata sa bananom.....	31
Zelena salata sa goveđom pršutom.....	31
SENDVIČI	31
Integralni sendvič	31
Integralni sendvič sa povrćem	31
Sendvič sa kiselim mlekom i maslinama.....	31
Sendvič sa povrćem i sirom	31
Topli integralni sendvič.....	31
SOKOVI I SMOOTHIE	32
Čaj od đumbira	32
Detox.....	32
Energy.....	32
Sirup od đumbira sa limunom – za bolju probavu	32
Smoothie sa jogurtom	32
Smoothie od šargarepe	32
Smoothie od kivija i jabuke	32
Smoothie od nara i jabuke.....	32
Zeleni smoothie	32
Sok od borovnice.....	33
Sok od cvekle.....	33
Sok od šargarepe	33
Sok od jabuke	33
Sok od jabuke i cvekle	33
Sok od kupusa	33
Sok od maline.....	34
Sok od maline i jabuke	34
Sok od paradajza	34
Sok od povrća.....	34
Sok od jagodastog voća (koktel).....	34
Sok - koktel.....	34
Sweety.....	34
SUPE I ČORBE	35
Čorba od karfiola.....	35
Čorba od koprive	35
Čorba od mesa.....	35

Juneća ili teleća čorba.....	35
Minestrone supa	35
Paradajz čorba	36
Potaž od blitve sa kiselim mlekom i lešnikom	36
Potaž od bundeve.....	36
Potaž od graška	36
Potaž od povrća.....	36
Potaž sa algama.....	36
Riblja čorba.....	37
Supa od kostiju	37
TESTO	38
Bezglutenski hleb	38
Brusketi	38
Brusketi sa tofu ili tempeh sirom	38
Brusketi sa šampinjonima	38
Burek od heljdinih kora sa mesom	38
Burek od heljdinih kora sa sirom	38
Burek od heljdinih kora sa šampinjonima	38
Hleb od heljdinog brašna.....	39
Hleb od spletinog brašna.....	39
Integralna testenina sa oradom i paradajz sosom.....	39
Integralna testenina sa povrćem	39
Integralna testenina sa pršutom i povrćem.....	39
Integralna testenina sa piletinom.....	39
Integralna testenina sa šampinjonima	40
Integralni pšenični hleb	40
Lazanje.....	40
Lazanje sa integralnim – heljdinim makaronama	40
Mafini sa sirom.....	40
Mafini sa tikvicama	40
Mafini sa spanaćem.....	40
Palenta	40
Pita od povrća.....	41
Pizza.....	41
Pizza sa testom od karfiola	41
Pizza (28cm).....	41
Pogačice sa ella sirom.....	41
Proja	42
Rezanci sa sirom	42
Rezanci sa sirom i jajima.....	42
Tortilje od pirinčanog brašna.....	42
Tortilje	42

ZA ALERGIČNE NA GLUTEN I LAKTOZU/KAZEIN.....	44
Bezglutenski sos	44
Lazanje sa integralnom – heljdinom pastom	44
ZDRAVI SLATKIŠI	44
Banana sa čokoladom.....	44
Cheesecake.....	44
Čokolada za najmlađe	44
Domaća “nutella”	44
Džem od suvih šljiva i smokvi	45
Knedle sa šljivama/višnjama	45
Kolač od banane	45
Kolač od jagode	46
Kompot.....	46
Kuglice od koštunjavog i suvog voća	46
Kuglice od smokvi.....	47
Kuglice sa kokosom, kakaom i malinama/jagodama.....	47
Keksići sa topljenom čokoladom -	47
Ovseni keks.....	47
Palačinke bez jaja	47
Palačinke sa lanom	47
Palačinke sa ovsenim pahuljicama	48
Pečena jabuka	48
Pita od heljdinih kora sa jabukama i bundevom	48
Pita od heljdinih kora sa višnjama	48
Pita sa jabukama i bundevom	48
Puding sa chia semenkama.....	48
Puding sa orasima i bananom.....	48
Punjeno voće (jabuke, kajsije i dr.).....	49
Raw torta od lešnika i čokolade.....	49
Sladoled.....	50
Sladoled.....	50
Sladoled od kajsije, pomorandže, jagode ili drugog voća	50
Torta sa čokoladom i malinama	50
Chia puding sa jogurtom i jagodama/malinama/ borovnicama	50
Čoko brownies.....	50

JELA BEZ MESA

Brokoli sa tikvicama - 1 Luk iseckati i staviti da se dinsta na vodi, kada se zastakli dodati 250g tikvice sečene na kockice (kolutiće). Zatim dodati 150g brokoli iseckan na cvetove i dodati malo vode da se još malo izdinsta. Kada je gotovo po želji dodati dozvoljne začine (origano, peršun, bosiljak...).

Burgeri od povrća - 80g ovsenih pahuljica prelići sa 50ml vrele vode i ostaviti ih sa strane. Kuvati 1/2 glavice crnog luka, 1 manju šargarepu, 100g tikvice, 1/4 stabljike celera (50g), dodati 100g brokolija i 100g karfiola. Sve kuvati 25 minuta, dodati prstohvat soli. Ovsenim pahuljicama dodati prohladeno i procedeno povrće, 50g obarenog i procedenog spanaća, 40g samlevenih ovsenih pahuljica, 20g svežeg peršuna, biljne začine, bosiljak, origano, 15g maslinovog ulja. Sve dobro izmešati i spremiti kalupe za burgere. Kada je napravljen burger kalupe skinuti i staviti burgere u pleh na koji ste prethodno stavili papir za pečenje. Peći u rerni na 180°C 20-tak minuta.

Burger od oraha u paradajz sosu: Izblendirati 150g oraha, dodati u 80g samlevenih ovsenih pahuljica, dodati 30g luka, 10g lana. Zatim dodati vodu, prstohvat soli i biljne začine po želji, suvi bosiljak, majčinu dušicu, origano, sve izmešati i formirati burgere. Burgere staviti na pek papir i ubaciti u rernu na 180°C da se zapeku 15 minuta. Iseći 1 veći paradajz, ubaciti ga u blender, dodati celer i biljne začine po ukusu, blendirati. Staviti na grejno telo na 150°C, dodati malo vode i čim se izdinsta dodati svež peršun i skinuti sa grejnog tela. Služiti kao prilog uz burgere.

Kuglice od sira i susama Mladi sir 500g izmrviti, dodati 4 supene kašike susama (prethodno zagrejanog i blago prepečenog u tiganju), sve pomešati i napraviti kuglice.

Mučkalica (posna) - 1 Luk dinstati na vodi, na laganoj vatri da ne zagori. Dodati mu razno povrće, 1 celer (drška), 1paškanat, 1 šargarepu i dinstati još malo. Pečurke iseckati na kockice i dodati povrću da se zajedno dinsta. Kad se pečurke izdinstaju, dodati im svežu papriku, tikvicu, i paradajz sečen na kockice ili samleven, dinstati do kuvanja, na kraju dodati biljne začine, kašiku maslinovog ulja i posoliti.

Paprika ili paradajz sa povrćem - Očistiti 1 papriku, 1 tikvicu ili paradajz, zatim staviti 1 glavicu luka da se dinsta na vodi, dodati mu šampinjone 500g sitno iseckane, zatim dodati 1 plavi patlidzan, 50ml mlevenog paradajza, 1 papriku, 1 tikvicu, sitno seckane, i narendan celer (1 drška), kada je dinstano dodati 1 kašiku maslinovog ulja. Ovom smesom napuniti povrće (paprika ili tikvice), i poklopiti 1 kolutom paradajza i posuti kašikom susama. Sve prokuvati u šerpi 10ak minuta, a zatim zapeći u rerni.

Paprike sa šampinjonima - 1 Luk sitno iseckati i izdinstati ga na vodi, njemu dodate izrendan celer (1 dršku) i zajedno dinstate, kada ste to izdinstali dodajete pečurke 500g očišćene i isečene na kockice i zajedno dinstate. Kada je skoro gotovo izrendate 1 paradajz u celu smesu (500g šampinjona za 2 obroka). Kada je sve gotovo dodate biljne začine po ukusu. Očišćene paprike napunite ovom smesom i zatvorite ih tikvicom ili paradajzom, zatim ih stavite u vatrostalnu posudu, prelijte vrelom vodom do pola paprika i izrendajte sok od 1 paradajza preko paprika. Kada se ispeku paprike, jedite ih uz svežu salatu.

Paradajz sos i testenina - Integralnu testeninu skuvati (skuvana 150g). U drugom sudu prodinstati 1 crni luk na vodi, pazite da ne zagori, dodati kalijumovu so, prethodno oljušten i izrendan 1 veći paradajz. Dinstati i pri kraju dodati 1 malu kašičicu maslinovog ulja i sveže začine, zatim preliti testeninu. Ovaj sos možete obogatiti iscedenom tunom, ili svežom ribom (100g).

Paradajz, tikvica ili paprika punjeni spanaćem - Zagrejte rernu na 220°C. 4 Paradajza operite, pa svakom odsecite kapice i izdubite ih. Okrenite ih da se cede. 500g spanaća operite i dinstajte u manjoj šerpi bez dodataka oko 3 minuta na jakoj vatri, povremeno mešajući. Zatim ga iseckajte i ostavite sa strane. U vodi u kojoj je skuvan spanać dodajte izmrvljen nemasni sir 500g. Kada ste malo izdinstali sir (dok voda ne ispari) dodate mu spanać i začine po ukusu (probajte sa muskatnim oraščićem). Paradajz napunite spanaćem, stavite u posudu za pečenje i pecite u rerni 5-7 minuta.

Pečurke sa senfom - 500g pečurki oprati i skinuti im drške. Namazati ih senfom, začiniti biljnim začинима i 1 kašikom maslinovog ulja. Zapeći u rerni ili jesti sa roštilja. Posuti po njima laneno seme ili mleveni lan.

Pire od paradajza - Krupne zdrave plodove 3 paradajza operite i skuvajte u vreloj posoljenoj vodi. Skuvan paradajz propasirajte kroz cediljku i ostavite da stoji oko 12 časova. Dok stoji, paradajz će pustiti dosta vode koju treba odliti i upotrebiti za neko jelo. Gusti deo paradajza pomešajte sa iseckanim peršunovim listom, belim likom 1-2 čena i 1 glavicom crnog luka, 1 korenom celera, 50g listom celera i 50g struganim renom. Sve dobro izmešajte, dodajte soli po ukusu, pa punite čiste teglice i povežite ih duplim celofanom. Uključite pećnicu na temperaturu od 75°C, stavite tegle u nju i ostavite 65 minuta. Izvadite tegle i ostavite na prohladno mesto, pa posle četiri dana ponovite postupak pasterizacije u trajanju od 35 minuta. Ovako pripremljen pire treba pasterizovati dva puta. Uključite pećnicu na temperaturu od 75°C, stavite tegle u nju i ostavite 65 minuta.

Pire od tikvica ili drugog povrća - U dublji sud sipati vodu i ostaviti da prokuva. Kada voda prokuva dodati isečen 1 manji krompir. Iseći 2 tikvice na kocke i dodati u sud. Kada se povrće skuva ocediti ga od vode i pasirati. Povrće staviti u odgovarajuću posudu, dodati prstohvat himalajske soli i pasirati dok se ne dobije pire. Dodati 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Pljeskavice od tikvica

Tikvicu izrendati i ostaviti da se ocedi. Mleveni lan potopiti u 50ml vode, ostaviti 15ak minuta, zatim dodati tikvice, brašno, čija semenke i začine po ukusu. Vodom postepeno ujednačiti smesu. Oblikovati pljeskavice i peći na tiganju ili na pek papiru u rerni.

- 100g integralnog pšeničnog brašna
- 50g kukuruznog brašna (belo ili žuto)
- 200g tikvica
- 100ml vode
- mleveni lan, 1 kašičica čija semenki ili susama
- biljni začini po ukusu

Posne ćufte u paradajz sosu - Izblendirati 150g oraha, dodati u 60g ovsenih pahuljica, dodati 30g luka, 10g lana, 20g samlevenih ovsenih pahuljica. Zatim dodati vodu, prstohvat soli i biljne začine po želji, suvi bosiljak, majčinu dušicu, origano, sve izmešati i praviti ćufte. Ćufte ubaciti u rernu na 180°C da se zapeku 15 minuta. Iseći 1 veći paradajz, ubaciti ga u blender, dodati celer i

biljne začine po ukusu, blendirati. Staviti na grejno telo na 150°C, dodati malo vode i čim se izdinsta dodati svež peršun i skinuti sa grejnog tela. Služiti sa ćuftama.

Povrće sa prelivom od jogurta - Zagrejati rernu na 200C. 1 Praziluk, 2 šargarepu, 2 tikvice očistiti, oprati i iseći na kolutove / kockice. 250g Šampinjona oprati, očistiti i iseći na četvrtine. Sve sjediniti u činiji, začiniti i staviti u posudu za pečenje. Ubaciti u vatrostalnu i staviti u rernu da se peče. Posudu povremeno protresti u toku pečenja. Peći 45 minuta, možda i malo duže, u zavisnosti od rerne, dok povrće ne bude mekano. Preliv- dve grančice peršuna ili drugog biljnog začina po želji, 250ml jogurta. Preliv izmešati sa povrćem i poslužiti uz svežu salatu.

Punjene paprike (tikvice) - U mlevene šampinjone 500g se isecka 1 crni luk i izrenda 1 šargarepa i isecka 1 drška celera, dodaju se biljni začini i stavi se na umerenu temperaturu da se dinsta na vodi. Kada se prodinsta dodaje se 1 jaje, dodati 3 velike kašike polukuvanog integralnog pirinča (za 4 paprike). 4 Paprike srednje veličine se očiste i pune ovom smesom. Odozgo se zatvore kolutom paradajza, stave se u visoku šerpu ili vatrostalnu posudu i preliju što toplijom vodom (u kojoj može biti izrendan 1 paradajz, a ne mora, zavisno od ukusa), stave se u rernu da se krčkaju i zapeku. Služe se uz svežu salatu.

Objašnjenje za pripremu pirinča - Pirinač se kuva 15-20 min u 3 puta više vode od količine pirinča. Nakon kuvanja skloniti ga sa strane i poklopiti sud u kome se kuvao poklopcem i ostaviti 15 minuta da omekša. Ukoliko ne bude mekan nakon 15 minuta, sud poklopiti i ostaviti pirinač na još 5-10 minuta.

Sarmice od zelja/spanaća

Listove zelja 500g očistiti (odstraniti im tvrdi deo sa zadnje strane lista) i popariti ih vrućom vodom. 1 Luk izdinstati na vodi, kada postane staklast, dodati mu 2 rendane šargarepe. 50g Kinoe dobro oprati i skuvati pa dodati biljne začine po ukusu. Kinou dodati povrću da se zajedno izdinstaju. Kada je skoro gotovo dodati 20g sitno seckanih ili samlevenih oraha (za 6 sarmica). Na svaki list zelja staviti po kašiku smese i uviti u sarmicu. Sarmice staviti u šerpu i prelitati vodom, po želji i rendanim paradajzom. Staviti u pećnicu na 150°C oko trideset minuta dok voda skoro potpuno ne uvri. Služiti toplo.

Sos od paradajza - Prodinstati 1 crni luk na vodi, pazite da ne zagori, dodati kalijumovu so, prethodno oljušten i izrendan 1-2 paradajz, to dinstati i pri kraju dodati 1 malu kašiku maslinovog ulja i sveže začine po želji.

Spanać - Pravite tako što ga prvo dobro operete i očistite 500g, zatim ga sitno iseckate. Posolite i dinstajte sa malo vode, kada je gotov služite ga tako kao prilog.

Spanać sa kiselim mlekom - Očišćen i opran spanać 250g sitno iseckati. Posoliti i dinstati sa malo vode. U 1 kiselo mleko dodati biljne začine i dobro izmešati. Kada je spanać gotov prelitati kiselim mlekom.

Šampinjoni sa povrćem - Sveže, bele šampinjone srednje veličine 500g, operite i prosušite krpom, pa isecite drške i izdubite ih. Sitno iseckajte drške i povrće (1 šargarepu, 1 dršku celera, 1 tikvicu) na sitne kockice i nekoliko minuta prodinstajte. Dodajte dozvoljene začine u povrće i napunite prethodno izdubljene pečurke i stavite ih u rerni da se zapeku na 200C desetak minuta.

Šampinjoni sa prazilukom - 1 Praziluk iseći na kolutove i dinstati na malo vode zatim dodati 500g šampinjona isečenih na tanke listiće, dinstati dok pečurke ne omekšaju tad dodajte seckani peršun i origano. Sve na kraju možete preliti limunovim sokom. Služiti uz prilog od povrća ili pirinča i svežu salatu.

Šampinjoni sa spanaćem - 400g šampinjona, očistiti i oprati. 1 Luk iseckati na kockice, manju glavicu, može i beli, 1 čen, i izdinstati ga na vodi, zatim mu dodati iseckan celer, i šampinjone i dinstati dok skoro ne bude gotovo. Zatim mu dodati spanać (160g), prethodno kratko kuvan i iseckan. U sve dodavati vodu po potrebi. Kada je gotovo dodati jednu kašiku maslinovog ulja, i začine po ukusu.

Špagete od tikvica - Oljuštiti 500g tikvica i iseći ih na šnite, zatim šnite iseći na trake, ne veće širine od 2 cm. Sipati vodu u šerpu i kada provri dodati isečene tikvice. Tikvice mešati drvenom varjačom i kada omekšaju skloniti sa grejnog tela. Špagete od tikvica možete služiti sa ćuftama od oraha u paradajz sosu ili sa ćuftama od mesa ili drugim jelom po izboru.

Tikvice sa šampinjonima - 1 Luk sitno iseckati, i izdinstati ga na vodi, njemu dodate, izrendan celer (dršku) i zajedno dinstate, kada ste to izdinstali dodajete pečurke očišćene i isečene na kockice i zajedno dinstate. Kada je skoro gotovo izrendate 1 paradajz u celu smesu (500g šampinjona za 2 obroka). Kada je sve gotovo dodate biljne začine po ukusu. Očišćene tikvice napunite ovom smesom i zatvorite ih paradajzom, zatim ih stavite u vatrostalnu posudu, prelijte vrelom vodom do pola paprika i izrendajte sok od 1 paradajza preko tikvica. Jedite ih uz svežu salatu.

Tofu sa ovsenim pahuljicama - 250g tofu sira uvaljati sa 4 kašike ovsenih pahuljica (prethodno pahuljice potopite u 150ml vode i ostavite da nabubre), sve začiniti himalajskom solju i svežim začинима. Štapiće tofua sa ovsenim pahuljicama peći na 200 stepeni nekih 20ak minuta.

Zapečen prokelj – prokulice Pola kilograma prokelja staviti u šerpu, naliti vode da se kuva. Kada provri neka se kuva još 5 minuta. Ocediti vodu i istresti ih u vatrostalnu posudu. Umutiti 1 jaje i 2 belanca, 360 grama kiselog mleka, malo soli i ovu smesu prelijete preko prokelja. Rernu ugrijete na 200 stepeni i ubacite da se peče. Gotovo je kad dobije lepu rumenu boju.

KAŠE

Kaša od prosa sa jabukom - Dve jabuke oljuštite i iseckajte na kockice. Nalijte vodom 450ml i kuvajte dok ne provri. Zatim dodajte 125g opranog prosa i sve zajedno kuvajte još 5 minuta, a zatim ostaviti 10 minuta da odstoji. Sve izmiksati i jesti za užinu.

Kaša od voća i žitarica - Skuvati ½ šolje kinoa i ½ šolje oljuštenog zrna heljde, odvojeno. Ocediti ukoliko ostane vode i izmiksati sa 2 šolje jabuka iseckanih na kockice.

Kaša sa pirinčem - Pravite sa 2 šolje jabuka iseckanih na kockice i 50g skuvanog integralnog pirinča.

Ovsena kaša - 4 suve ili sveže šljive, dve kašike lana, 5 kašika ovsenih pahuljica, 400ml jogurta.

Sutlijaš - Integralni pirinač staviti da se kuva pa pred kraj dodati 100ml vode i dodati još 2 kašike suvog grožđa. Kuvati još 5 minuta. Zasladijte Agavom.

Voćni Mix - U odgovarajuću posudu sipati 4-5 supenih kašika ovsenih pahuljica, 2 supene kašike čija semenki, 2 supene kašike mlevenog lana. Zatim ih preliti sa 150ml vrele vode. Iseći 1 jabuku i 1 kivi. Preliti ovsene pahuljice ½ ceđene pomorandže, dodati jabuke, 100g malina, kivi, 1 supenu kašiku suvog grožđa, 5 iseckanih suvih šljiva i 5-10 mlevenih badema ili badema u komadu. Može se konzumirati odmah, a može se i sačekati da se malo ohladi u frižideru. Voće možete menjati, birajte sezonsko voće!

Voćni mix sa integralnim pirinčem - Uzmite ½ pomorandže i iscedite. Prelijete je preko integralnog pirinča koji ste prethodno skuvali. Zatim iseckate voće i dodajte pirinču, najviše tri vrste dozvoljenog voća. 1 jabuka ili 150g malina (trešanja, jagoda, višanja) ili 1 breskvu ili 2 mandarine ili 2 kivija itd., 5 suvih šljiva ili suvog grožđa, 10 badema. Možete dodati 1 kašiku chia semenki.

KUVANA JELA

Bećarac - 2 Luka dinstati na vodi, kada se dobro izdinsta dodati na male kockice sečenu teletinu 150g i dinstati na laganoj vatri da ne izgori, kada se izdinsta potpuno, dodati svežu papriku 3 kom i 2 veća paradajza i sve zajedno dinstati, kada je gotovo dodati biljne začine po ukusu i kalijumovu so.

Bolonjeze sos od paradajza sa mlevenim mesom - U posudi prodinstati 1 crni luk na vodi, pazite da ne zagori. Kada porumeni dodati mleveno meso (juneće) 300g i dinstati dok ne dobije braon boju, zatim dodati kalijumovu so, prethodno oljušten i izrendan 350g paradajza i dinstati, pri kraju dodati biljne začine. Skuvati integralnu testeninu 150-200g (skuvane) i sve pomešati.

Boranija sa mesom – Prodinstati 1 luk na vodi, dodati 1 šargarepu i dršku celera. Zatim dodati pileće belo meso 200g, sitno seckan celer 50g i 1 paškanat, kada se sve to izdinsta dodati 350g boraniju i 1 crvenu papriku sečenu na kocke, pustiti da se krčka uz dodavanje vode, kada je skoro kuvano dodati 1 rendan krompir srednje veličine i na kraju sve začiniti biljnim začinima i možete dodati 1 kašiku maslinovog ulja. Na kraju možete sve i zapeći.

Boranija sa povrćem - U odgovarajući dublji sud naliti vodu i zagrejati je do tačke ključanja. U tako ključalu vodu dodati 1/4 glavice sitno seckanog crnog luka, malu šargarepu, 1/2 crvene paprike i 1/4 štapa celera i nastaviti sa kuvanjem 10-15 minuta. Izdinstanom povrću dodati 220g boranije i kuvati dok boranija ne postane mekana. Potom dodati 60g brokolija, 60g karfiola i u sve izrendati 1 mali krompir. Dodati biljne začine, mirođiju, ruzmarin, majčinu dušicu, bosiljak. Kuvati uz povremeno mešanje i dolivanje vode sve dok se ne skuva. Kada se šerpa skine sa šporeta dodati 1 kašiku maslinovog. Služiti toplo i servirano u dubokom tanjiru ili činiji.

Ćufte od sardine – 200g sardina operite, očistite, prosušite i isecite na komadiće. Pomešajte ih sa 2 kuvana paradajza (bez ljuske), dodajte iseckan praziluk i peršun, dodajte malo kalijumove soli. Sve to izblendirati i oblikovati u ćufte (ili pljeskavice). Staviti u rernu i peći na 200 stepeni. Jedite ih tople sa svežom salatom i limunovim sokom.

Ćufte u paradajz sosu - U juneće mleveno meso 300g dodati sitno seckan 1 crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica preliti sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun). U jednu posudu staviti 100ml vode i 350g rendanog paradajza (mlevenog), ćufte kuvati u sosu 30-45min. Kada su gotove možete dodati 1 malu kašiku maslinovog ulja. Kao prilog možete koristiti zeleno povrće ili špagete od tikvica ili pire od karfiola.

Đuveč – Dinstajte 1 luk, 1 šargarepu, iseckanu 1 papriku i dršku 1 celera na vodi. Poklopiti i ostaviti da se blago dinsta na srednjoj temperaturi. Paprika će brzo pustiti svoje sokove, pa nije potrebno dodavati vodu. Paradajz oljuštiti i izrendati, zatim dodati i tikvice i boraniju. Dodati 1 šoljicu polukuvanog integralnog pirinča. Zatim dodajte kalijumovu so, majčinu dušicu, bosiljak i druge biljne začine, na kraju dodati 100g brokolija ili 100g karfiola. Sve još malo dinstati, a onda doliti vodu i ubaciti u rernu da se zapeče na 200 stepeni 30 minuta.

Duveč sa piletinom – Dinstajte 1 luk na vodi, kada luk omekša i postane staklast dodati iseckanu 1 papriku i 1 dršku celera, zatim dodati pileće belo meso 200g i dinstati. Poklopiti i ostaviti da se blago dinsta na srednjoj temperaturi. Paprika će brzo pustiti svoje sokove pa nije potrebno dodavati vode. 1 Paradajz oljuštiti i izrendati, zatim dodati 1 tikvicu i 1 boraniju ili drugo povrće po želji. Dodati 1 šoljicu 100g polukuvanog integralnog pirinča. Zatim dodajte kalijumovu so, majčinu dušicu, bosiljak i druge biljne začine, na kraju dodati brokoli ili karfiol. Sve još malo dinstati, a onda doliti vodu i ubaciti u rernu da se zapeče na 200 stepeni 30 minuta.

Grašak sa mesom - 100g Luka izdinstati na vodi, zatim mu dodati 100g šargarepe i dodati malo vode da omekša, zatim dodati juneće 150g ili neko drugo posno meso i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati 300g graška i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 veći krompir i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano), kalijumovu so i 1 kašiku maslinovog ulja. Ako više volite, ovaj grašak na kraju možete zapeći u rerni.

Grašak sa mlevenim mesom - Luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati šargarepu i dodati malo vode da omekša, zatim dodati mleveno juneće ili neko drugo mleveno posno meso i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati grašak i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 veći krompir i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano), kalijumovu so i 1 kašiku maslinovog ulja.

Grašak sa povrćem - 1 luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati 1 šargarepu i dodati malo vode da omekša, zatim dodati povrće po želji 300g (karfiol, brokoli, patlidžan, tikvice, paprike...) i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati grašak (100g), i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 manji krompir i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano), kalijumovu so i 1 kašiku maslinovog ulja. Ako više volite, ovaj grašak na kraju možete zapeći u rerni.

Gulaš – 150g crnog luka sitno iseckati na kockice i izdinstati ga na vodi, zatim dodati meso 400g, juneće ili teleće očišćeno od vidljivih masnoća i sitno isečeno na kockice. Sve zajedno dinstati uz dodatak vode. Zatim dodati 2 crvene paprike i 1 samleven paradajz. Gulaš kuvati dok meso ne omekša, zatim dodati biljne začine i so po ukusu i samo 1 kašiku maslinovog ulja. Prilog može biti pire od tikvica, ili drugog povrća.

Gulaš sa povrćem - Iseckajte 1 crni luk i 1 papriku. 1 šargarepu i 1 dršku celera i stavite sve zajedno da se dinsta na vodi. Dodajte malo soli i biljne začine. Dinstajte 15 minuta. Dok se luk, paprika, celer i šargarepa dinstaju u drugu posudu stavite povrće po želji 500g (boranija, grašak, brokoli, karfiol, tikvice...) isečeno na krupnije listiće i kockice sa solju i biljnim začinima. Ostavite da se krčka. Povrće će za 20-ak minuta biti gotovo. Kada luk, paprika i šargarepa omekšaju, dodajte im čen belog luka. Kada se sve skuva sjedinite sve i dodajte paradajz pa ostavite da prokrčka još 5 minuta.

Gulaš od šampinjona - Očistiti 2 šargarepe i iseći na kocke. Očišćene šampinjone iseći na kocke. U tiganj naliti vodu, dodati 1 manji štap praziluka, 1/4 drške celera i već pripremljenu šargarepu. Zatim naliti vodom i dodati pečurke, peršun, biljni začini, mirođiju, bosiljak i so. Kada je sve gotovo i kada skinete posudu u kojoj se jelo kuvalo, dodajte 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Gulaš od šampinjona i pirinča – Iseckajte 1 glavicu crnog luka, 1 čen belog luka (ukoliko Vam prija ukus) i dinstajte na vodi uz dodavanje tople vode. Kada se izdinsta dodajte 1 veću šargarepu i dršku celera sitno iseckanu na kockice ili izrendane, ostaviti da se sve dinsta na vodi. Dodajte malo himalajske soli i biljne začine po ukusu, dinstajte 15 minuta. Kada se luk, celer i šargarepa izdinstaju dodajte šampinjone isečene na krupnije listiće. Šampinjoni će sami pustiti vodu. Kada se sve skuva po ukusu dodajte 1 rendani paradajz (nije neophodno), pa ostavite da prokrčka još 5 minuta. Kada je jelo gotovo dodajte 1 supenu kašiku maslinovog ulja. Dok se šampinjoni krčkaju stavite integralni pirinač da se skuva. Najbolje je da vri 15-ak minuta. Pirinču kada je gotov dodajte malo maslinovog ulja, peršunov list i suve začine pa sve promešajte i servirajte uz posni gulaš.

Juneće ćufte – U juneće mleveno meso 300g dodati sitno seckan 1 crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica preliti sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), vezati masu i peći na foliji za pečenje, u rerni, grilu ili roštilju **bez ulja!**

Keleraba punjena mesom – Kelerabu oljuštiti i blanširati (prokuvati) u vreloj vodi, 7-8 min. Keleraba ne treba previše da omekša. Izdubiti kelerabu, sredini iseckati i ostaviti sa strane. 1 luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati 1 paškanat i 1 manju šargarepu i sredinu kelerabe, pa sve zajedno dinstati uz dodavanje malo po malo vode, zatim dodati 200g junećeg mesa ili drugog nemasnog mesa, sve dinstati do kraja i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano) i prstohvat kalijumove soli, pustiti da se izdinsta još malo. Kelerabu zatim napuniti pripremljenim nadevom i poklopiti kolutom paradajza ili tikvice, eventualno krompira. Napunjene kelerabe staviti u pleh, preliti vodom i ostatkom nadeva i zapeći u rerni oko 30-40 minuta na 250 stepeni. Kada se jelo prohladi, preliti 1 kašikom maslinovog ulja i služiti uz svežu salatu.

Keleraba sa mesom (mlevenim) – 1 Luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati 1 dršku celera i 1 manju šargarepu, dodati malo vode da omekša, zatim dodati 200g junećeg mesa ili drugog posnog mesa i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati kelerabu (300g) i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 krompir srednje veličine i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano) i kalijumovu so. Ako više volite, kelerabu na kraju možete zapeći u rerni.

Kelj ili keleraba sa povrćem - Odvojiti listove kelja od 1 glavice, iseći centralni korenasti deo sa listova i bariti ih u ključaloj vodi desetak minuta. Isprati listove hladnom vodom i iseći na rezanca. Na vodi dinstati sitno iseckan 1 praziluk i 1 dršku celera i 1 tikvicu isečenu na krupnije komade. Dodati kelj i 1 papriku, naliti vodom, dodati malo kalijumovom soli, biljne začine i kuvati oko 50-60 minuta.

Kelj sa piletinom ili teletinom - Odvojiti listove kelja od 1 glavice, iseći centralni korenasti deo sa listova i bariti ih u ključaloj vodi desetak minuta. Isprati listove hladnom vodom i iseći na rezanca. Na vodi dinstati sitno iseckan 1 praziluk i 1 dršku celera, zajedno sa piletinom isečenom na krupnije komade 200g. Dodati kelj i papriku, naliti vodom, dodati malo kalijumove soli i biljne začine. Kuvati oko 60 minuta. Kada je kuvano dodati 1 kašiku maslinovog ulja.

Kelj sa povrćem - Odvojiti listove kelja od 1 glavice, iseći centralni korenasti deo sa listova i bariti ih u ključaloj vodi desetak minuta. Isprati listove hladnom vodom i iseći na rezanca. Na vodi dinstati sitno iseckan praziluk, dršku celera i tikvicu isečene na krupnije komade. Dodati kelj 350g i 1 papriku, naliti vodom, malo posoliti kalijumovom soli i dodati biljne začine. Kuvati oko 50-60 minuta. Kada je kuvano dodati 1 kašiku maslinovog ulja.

Kelj, krompir i šargarepa – Skuvajte 2 krompira i 2 šargarepe u blago posoljenoj vodi (kuvajte oko 15 minuta otkad provri voda). Glavicu prokelja očistite i preseците na pola. Kratko dinstajte kelj dok ne omekša. Isecite skuvani krompir na kockice, a šargarepu na trake. Spojite sve sastojke za preliv u činiju i dobro ih promešajte. Pomešajte prokelj sa ostalim povrćem, prelijte sosom i pospite svežom rukolom. Ovo jelo je najbolje služiti toplo, odmah nakon pripreme. Preliv pravite sa 1 velikom kašikom senfa, 2 kašike maslinovog ulja i 2-3 kašike limunovog soka.

Kinoa sa povrćem - 150 g kinoa dobro oprati u tri vode, kako ne bi imala opor ukus. Kinou kuvati 10 minuta, isključiti ringlu i ostaviti da upije svu vodu. 1 veću šargarepu iseći na sitnije štapiće, 50g prokelj oprati i iseći, 50g karfiola koji ste iskidali na sitnije cvetiće skuvati na pari, ali vrlo malo, da vam bude još uvek krckavo, ½ paprike i ½ celera isecite na sitne kockice, 1 vezu mladog luka narezati na malo veće kolutove, 15g sitno seckani peršun, 1 paradajz, začiniti sa limunovim sokom ili limetom po ukusu, dodati kalijumovu so, biljne začine i samleven badem 5-6komada. Sve dobro izmešati i ostaviti jedan sat da se ukusi sjedine. Kada posudu sklonite sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Krompir paprikaš - Iseckajte sitno 1 glavicu crnog luka i 1 šargarepu pa stavite da se dinstaju sa malo vode, tome dodajte 1 papriku isečenu na sitne štapiće i drugo povrće po želji 200g (patlidžan, tikvica). Dinstajte dok sve malo ne omekša pa dodajte krompir (200g) isečen na krupnije kocke. Nastavite dinstanje u malo vode još par minuta pa naspite bujon od povrća i ostavite da provri. Ostaviti da krčka 10-ak minuta pa dodajte biljne začine po ukusu. Stavite sve u vatrostalnu posudu na 200 stepeni u rerni još 20-ak minuta. Služite uz svežu salatu.

Mučkalica sa mesom – 1 Luk dinstati na vodi, na laganoj vatri da ne zagori. Dodati mu razno povrće, 1 celer (drška), 1 paškanat, 1 šargarepu i dinstati još malo. Posno meso 250g (piletina, junetina) iseckati na kockice i dodati povrću da se zajedno dinsta. Kad se meso skoro skuva, dodati mu svežu 1 papriku, 1 tikvicu i 1 paradajz sečen na kockice ili samleven, dinstati do kuvanja, na kraju dodati biljne začine, kašiku maslinovog ulja i posoliti.

Musaka od boranije sa sirom - Očišćenu i opranu boraniju 400g kuvati u vodi uz dodatak malo soli i biljnih začina. Kada je kuvana procediti je i dodati joj 200g ella sira ili drugog nemasnog sira. 4 Krompira skuvati u ljusci, oljuštiti i iseći na kolutiće. U vatrostalnu posudu ređati red krompira, red boranije sa sirom i opet krompir. Na kraju umutiti 1 jaje i 1 belance i dodati sve biljne začine i vode 50ml ili 1 rendani paradajz i preliti povrće i sir. Peći 10-ak minuta. Služiti uz salatu od cvekle.

Musaka od povrća - 500g tikvica, 2 paprike, 3 paradajza, sok od 1 paradajza po želji, biljni začini. Povrće isecite na kolutove i dinstati ga u sopstvenom soku sa obe strane na gril tiganju, kratko. Zatim povrće poređajte u pleh ili vatrostalnu posudu, naizmenično ređati tikvice, patlidžan, paprike i paradajz. Prelijte sokom mlevenog, ili rendanog paradajza bez konzervansa, seckanim bosiljkom i biljnim začinama, pecite u rerni 20 minuta na 200 stepeni.

Musaka od spanaća i pirinča – Spanać 250g oprati, očistiti, sitno iseckati i obariti. U drugoj posudi sa malo vode kuvati integralni pirinač (80g). Kada pirinač bude gotov u vatrostalnu posudu staviti red 250g paradajza sečenog na kolutove, pa odozgo stavite integralni pirinač koji ste prethodno začinili sa dozvoljenim začinama po ukusu. Preko pirinča staviti obareni spanać, a na

njega još jedan red 250g sečenog paradajza. Sve to preliti sa jogurtom i jednim umućenim jajetom. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

Musaka od zelja ili blitve - Mleveno meso 150g, prodinstati sa 100g prazilukom. Kada bude gotovo pomešati ga sa 3 kašike integralnog pirinča i začinama po ukusu (dozvoljenim). Zelje 250g iseckati i izgnječiti sa malo soli (kalijumove ili himalajske) kako bi omekšalo. U vatrostalnu posudi staviti red zelja pa red mesa, i tako dok ne potrošite fil. Odozgo (po površini) preliti vodom i staviti u rernu da se zapeče. Kada je musaka gotova, preliti 1 kašikom maslinovog ulja.

Musaka sa karfiolom - Na vodi dinstati usitnjeni 1 crni luk, dodati juneće mleveno meso 150g, so, majčinu dušicu, rendanu dršku celera i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. Karfiol 350g. U drugu šerpu (vatrostalnu posudu) na dno poređati kockice i kriške karfiola debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim povrćem. Preko poređanog karfiola sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj karfiola. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja i sa ovom smesom preliti povrće i meso. Musaku peći u rerni na 200°C dok se na površini ne pojavi braonkasta kora. Ovu musaku možete pripremati sa brokolijem, pečenom paprikom i drugim povrćem.

Musaka sa krompirom - Na vodi dinstati 1 veću glavicu usitnjenog crnog luka, dodati mleveno meso 150g, kalijumovu so, majčinu dušicu, 1 rendanu šargarepu i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Pripremiti 4 veća krompira za musaku. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu na dno poređati kolutove krompira debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim krompirom na kockice. Preko krompira sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj krompira. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 2 jaja i 1 belance, dodati 200ml jogurta ili mleka i vode do kraja i sa ovom smesom preliti krompir i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

Musaka sa krompirom i mlevenim pečurkama - Na malo vode dinstati usitnjeni 1 crni luk, dodati 300g mlevene pečurke, kalijumovu so, majčinu dušicu i druge biljne začine, 1 rendanu šargarepu i mešati dok pečurke ne dobiju braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu na dno poređati kolutove krompira debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim krompirom na kockice. Papriku grilovati, preko krompira sipati pečurke, papriku pa preko njega staviti još jedan sloj krompira. U posudi u kojoj se dinstale pečurke umutiti 2 jaja i 1 belance, dodati 300ml jogurta, 4 kašike ella sira i vode do kraja i sa ovom smesom preliti krompir i pečurke. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora. 4 krompira.

Musaka sa krompirom mesom i paprikom - Na malo vode dinstati usitnjeni crni luk 100g, dodati mleveno meso 150g, kalijumovu so, majčinu dušicu i druge biljne začine po ukusu, rendanu manju šargarepu i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu na dno poređati kolutove krompira debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim krompirom na kockice. Potrebna su 2 krompira za musaku ukupno. Papriku grilovati i ređati na dno suda, zatim krompir, pa sipati meso pa opet grilovanu ili pečenu i oljuštenu papriku, pa još jedan sloj krompira. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 2 jaja i 1 belance, dodati 300ml jogurta, 4 kašike ella sira i vode do kraja i sa ovom smesom preliti krompir i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

Musaka sa pečenim tikvicama/paprikama i sitno seckanom piletinom – Na vodi dinstati usitnjeni crni luk (1 glavicu), dodati 1 veću šargarepu i 1 paštrnak, dinstati u malo vode, zatim dodati 150g pilećeg belog mesa isečenog na sitne kockice, i mešati dok pileće meso ne dobije

braonkastu boju. Još jednom promešati i skloniti sa ringle. Pripremiti paprike po želji, prethodno ispečene i oljuštene od kože. U drugu šerpu (vatrostalnu posudu) na dno poređati očišćene pečene paprike. Preko poređanih paprika sipati nadev od pilećeg belo meso pa preko njega redjati još jedan sloj paprika. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 100 ml jogurta i vode do kraja. Sa ovom smesom preliterati paprike i meso. Musaku peći u rerni na 200°C dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

Musaka sa plavim patlidžanom - Na vodi dinstati usitnjeni 100g crni luk, dodati mleveno meso 150g, so, majčinu dušicu i rendanu dršku celera i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostalnu posudu) na dno poređati kolutove 200g patlidžana debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti patlidžanom iseckanim na kockice. Preko poređanog patlidžana sipati meso pa preko njega staviti još 200g patlidžana. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja, ovom smesom preliterati patlidžan i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

Musaka sa šampinjonima - Na vodi dinstati usitnjeni 1 crni luk, dodati 250g šampinjona (mlevenih ili sitno isečenih na sitne kockice), so, majčinu dušicu i rendanu dršku celera i pustiti da se šampinjoni izdinstaju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostalnu posudu) na dno poređati kolutove tikvica debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim tikvicama na kockice. Pripremiti 400g tikvica. Preko poređanih tikvica sipati šampinjone pa preko njih staviti još jedan sloj tikvica. Kao preliv koristite samo vodu, limunov sok i kašiku senfa ili šoljicu paradajza mlevenog po želji. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora. *Kao preliv umesto vode i limunovog soka i kašike senfa, može da se koristi jogurt, jaje i voda. (Ukoliko ne postite ili niste vegan.)

Musaka sa tikvicama - Na vodi dinstati usitnjeni 1 crni luk, 1 izrendanu šargarepu i 1 dršku celera, dodati mleveno meso 150g, so, majčinu dušicu i 100g rendani celer i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. Pripremiti oko 600g tikvica. U drugu šerpu (vatrostalnu posudu) na dno poređati kolutove tikvica debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim tikvicama na kockice. Preko poređanih tikvica sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj tikvica. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja i sa ovom smesom preliterati tikvice i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta boja. Ovu musaku možete pripremiti sa karfiolom, pečenom paprikom i drugim povrćem.

Paprikaš sa graškom i mesom – 1 Crni luk sitno iseckati, prodinstati ga na vodi, dodati biljne začine. Zatim dodati 150g posnog mesa (piletina, teletina, junetina) meso iseći na kocke i dinstati. Šargarepu izrendati u meso, 1 papriku iseći na kocke, a paradajz iseći na veće komade, naliti vodom i dodati 150g graška, kada je skoro kuvano u sve izrendati 1 veći krompir, posoliti, dodati biljne začine i peršun. Sve možete zapeći u rerni.

Paprikaš sa mesom – 1 crni luk sitno iseckati, prodinstati ga na vodi, dodati 1 šargarepu na kocke i biljne začine. Zatim dodati 150g posnog mesa (piletina, teletina, junetina) meso iseći na kocke i dinstati, dodati jednu papriku isečenu na kocke i paradajz isečen na veće komade, naliti vodom. Kada je skoro kuvano u sve izrendati 1 veći krompir, posoliti, dodati biljne začine i peršun. Sve možete zapeći u rerni.

Paprikaš sa patlidžanom i tikvicama - Posoliti patlidžan (ukupno 400g) i ostaviti ga u cediljci da odstoji 30 minuta, kako bi pustio vodu, a zatim ga isprati pod mlazom hladne vode i pustiti da se još jednom ocedi u potpunosti. Dinstati patlidžan dok ne poprimi smeđu boju (samo malo da promeni boju), a zatim dodati sitno seckani 1 crni luk i dinstati uz dodavanje vrele vode, po malo, još 5 minuta, po malo. Zatim dodati 1 kašiku pirinča, tikvice, papriku baburu, paradajz, sok od paradajza, vodu i so i sve staviti u tepsiju ili vatrostalnu posudu i peći dok povrće ne omekša.

Paprike punjene ribom – Sa 4 paprike odseći poklopce, pa ih očistiti od semena i žilica. Pomešati sitno 1 praziluk, oljušten i na kocke isečen 1 paradajz, dodati seckani celer (dršku), tunjevinu 120g i začine. Mešati da se dobije kompaktna masa i njom puniti paprike. Napunjene paprike zatvoriti kolutom krompira, poređati u vatrostalnu posudu, poprskati vodom i zapeći u rerni. Može se jesti i kao toplo, i kao hladno jelo, uz svežu salatu.

Paprike punjene ribom i povrćem - Jednu papriku podeliti na pola, uzdužno, dodajte jedan iseckani praziluk, 1 tikvicu i 1 paradajz, sve povrće malo prodinstati na vodi i dodati mu ribu (250g filete oslića ili druge nemasne ribe ili tunjevinu) isečenu na kockice, sve još malo prodinstati i tom smesom puniti papriku, odozgo možete poređati 2-3 koluta paradajza. Napunjene paprike staviti u pleh i zapeći u rerni oko 20 min.

Paprike punjene sirom – Oprati 4 paprike i odstraniti peteljke. U odgovarajuću posudu izmrviti 400g nemasnog sira i dodati 1 jaje i 1 belance. Napuniti ovom masom paprike srednje veličine, zatvoriti kolutom paradajza. Izrendati 1 paradajz. U drugu posudu izmrviti 150g nemasnog sira, dodati rendani paradajz i preliti vodom. Ovom masom preliti paprike. Kuvati 15-ak minuta, a zatim ubaciti u rernu još 15 minuta na 250°C da se paprike zapeku.

Paradajz sa integralnim pirinčem (za 2 obroka) - Potrebno: 125g svežeg crvenog pasulja, 320ml bujona od povrća, 50g crnog luka, 220g integralnog pirinča, 120ml soka od svežeg paradajza, 4 komada svežeg paradajza (izaberite čvršći), 1 čen belog luka, kašika svežeg peršuna i drugih biljnih začina. Pasulj skuvajte sa bujonom od povrća. Ispecite seckani crni luk u tiganju. Dodajte pirinač, pa dolijte sok od paradajza. Kada pirinač upije sos paradajza dolijte bujon i kuvajte 15–20 minuta. Pri kraju kuvanja dodajte beli luk i začine. Svakom paradajzu odsecite vrh, operite ga i iscedite (ovo što ste iscedili Vam je sos 120ml, a ostatak iseckajte). Izvadite sredinu, usitnite je i dodajte u pripremljen rižoto i pasulj. Svaki paradajz napunite nadevom. Poklopite vrhovima paradajza, poređajte u vatrostalnu posudu i pecite oko 30 minuta. Kada posudu sklonite sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Pasulj sa goveđom pršutom - Pasulj 200g oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Izdinstati 1 veliku glavicu crnog luka na vodi, dodati nekoliko čenova belog luka. Dodati šargarepu sečenu na kolutiće i dršku celera, papriku i drugo povrće sečeno na kocke. Pasulju dodati goveđu pršutu 100g po želji i ukusu, kada je pred kraj kuvan dodati 1 krompir srednje veličine da se zgusne, umesto soli dodati biljne začine po ukusu, peršun, majčinu dušicu, ruzmarin i kuvati. Kada je pasulj kuvan, možete ga ubaciti u rernu i zapećiti ga da se dodatno zgusne. Služite ga uz svežu salatu.

Pasulj – 300g pasulja potopiti u vodu najmanje 6h pre kuvanja. Prosuti vodu, oprati pasulj i naliti svežu vodu, kada prokuva još 5 minuta kuvati, prosuti vodu i doliti pasulj ključalom vodom. Dodati 1 lovorov list, 5-6 zrna bibera i prstohvat soli. Kuva se na srednjoj temperaturi. Kada se skuva treba sa bude gust, bez mnogo vode.

Pasulj sa prazilukom i svežom paprikom - Pasulj 200g oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Izdinstati 1 veliku glavicu crnog luka na vodi, dodati nekoliko čenova belog luka. Dodati 1 veliku šargarepu sečenu na kolutiće i 1 dršku praziluka, 1 crvenu papriku ili drugo povrće sečeno na kocke, po izboru. Kada pasulj na pola kuvan dodati 1 krompir srednje veličine da se jelo zgusne. Posoliti, dodati biljne začine po ukusu, peršun, majčinu dušicu, ruzmarin i kuvati. Služite ga uz svežu salatu. Ovaj pasulj možete zapeći u rerni. Kada se pasulj skloni sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Pilav (rižoto) sa mesom - Proinstati 1 glavicu crnog luka iseckanoh na kockice na vodi, dodati 2 sargarepe, 1 dršku celera i dinstati, zatim prelitu bujonom od posne supe u kojoj se kuvalo belo meso. Kada se povrće izdinsti dodajte mu belo meso 150g iseckano na komade, a zatim integralni pirinač 150g i kada sve omekša, dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli (a po želji možete izrendati u to i 1 paradajz). Sve dobro promešati i zaliti vodom pa sve krčkati dok se riža ne skuva. Kada sve zalijete vodom možete ubaciti u rernu i zapeći. Kada se pirinač skuva, šerpu obavezno poklopiti kako bi pirinač omekšao, u suprotnom će biti tvrd. Kada posudu sklonite sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Piletina sa senfom, povrćem i susamom –1 Luk izdinstati na vodi i dodati sitno seckanu 1 papriku i kupus na kockice 250g ili rezanca. Piletinu 300g operite i iseckajte je na kockice. Zatim dodati meso i dinstati, dolivati vodu sa senfom i biljnim začinima. Uzeti 2 kašičice senfa, dodati 100ml vode, biljne začine i razmutiti. Na kraju dodati 1 kašiku susama prethodno zapečenog na tiganju dok susam ne promeni boju. Sve zapeći. Služiti uz povrće i salatu.

Proso sa povrćem - Proso 150g kuvati dvadesetak minuta u vodi. U drugoj posudi na malo vode dinstati 1 crni luk, dodati povrće po ukusu sečeno na kockice, **25g** brokoli, 25g karfiol, 50g tikvice, dršku celera, dodati biljne začine i malo soli. Dinstati oko 5 do 6 minuta. Kada se proso skuva, procediti i dodati povrću. Sve pomešati, sjediniti i dodati začine po ukusu. Kada posudu sklonite sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Punjene paprike (tikvice) sa mesom i povrćem - Iseći 1 glavicu crnog luka na sitne kocke i dinstajte na toploj vodi dok luk ne postane staklast, zatim mu dodajte dve šargarepe srednje veličine, jedna sečena na kocke a druga izrendana. Po ukusu možete dodati pola stabljike celera, iseckane na kocke i sve malo posolite himalajskom soli. Dodajte 4 supene kašike integralnog pirinča koji ste prokuvali 10 minuta u vodi i čisto juneće mleveno meso, dinstate dok meso ne dobije braon boju i ne postane kompaktno, bar 15 minuta. Na kraju dodajte biljne začine. Tikvice srednje veličine se operu, tanko oljušte i izdube. Zatim se pune ovom smesom i zatvore komadićem paradajza ili krompira. U posudu gde je dinstano meso izrendati jedan paradajz, dodati vodu i sipati preko šerpe ili tepsije gde ste poređali napunjene tikvice. Staviti ih prvo na šporet da prokuvaju 15ak minuta, pa ih ubacite u rernu da se ukrčkaju i zapeku. Jedino u vatrostralnoj posudi mogu odmah u rernu.

Punjene paprike posne - 4 paprike očistiti. Izdinstati 1 luk i izrendanu 1 veći šargarepu na vodi, dodati 1 tikvicu i očišćen i sitno seckan 1 paradajz. Kada se to prodinsta, dodati polukuvan integralni pirinač, i začiniti po ukusu. Napuniti paprike i zatvoriti ih paradajzom. Ubaciti ih u vatrostralnu posudu, prelitu vodom i smesom koja ostane. Kuvati dok voda ne ispari. Služiti uz svežu salatu.

Punjene tikvice (posne) – 4 tikvice očistiti. Izdinstati 1 luk i izrendanu 1 šargarepu na vodi, dodati 1 svežu seckanu papriku i očišćen i sitno seckan 1 paradajz. Kada se to prodinsta, dodati

polukuvan integralni pirinač 100g, i začiniti po ukusu. Napuniti tikvice, i zatvoriti ih paradajzom. Ubaciti ih u vatrostalnu posudu, preliteri vodom i smesom koja ostane. Kuvati dok voda ne ispari. Služiti uz svežu salatu.

Riblj paprikaš – Praziluk izdinstati na vodi, pa zatim dodati rendanu šargarepu i dršku celera, promešati i odmah smanjiti vatru i dodati komade ribe (filete pastrmke, orade, oslića ili druge nemasne ribe). Ne mešati, već samo protresti šerpu ako je potrebno, da se riba ne bi raspala. Dodati vodu, 1 sečenu papriku, šargarepu i grašak i ostaviti da se krčka. Malo posoliti (prstohvat). Kada je pred kraj kuvano izrendati 1 krompir srednje veličine i sve dinstati do kraja. Na kraju dodati svež peršun i biljne začine po ukusu.

Rižoto ili pilav sa povrćem - Prodinstati 1 luk iseckan na kockice na vodi, dodati 250g šampinjona i dinstati, nalivati vodom i dodati još 200g povrća po želji. Kada se povrće (paprika, drška celera, šargarepa, tikvica) izdinstati, dodate 200g integralni pirinač i kada sve omekša, dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, a po želji možete izrendati u to i paradajz. Sve dobro promešati i zaliti vodom pa sve krčkati dok se riža ne skuva. Kada sve zalijete vodom možete ubaciti u rernu i zapeći. Kada posudu sklonite sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Rižoto sa brokolijem – Prodinstati 1 glavicu crnog luka sa 1 paprikom (seckanom na kocke) na vodi. Kada malo omekša dodati 150 g integralni pirinač i ostaviti da se kuva (može da se kuva i u supi od povrtna kocke). Po potrebi dodati još vode. Kada pirinač nabubri dodati 100g brokolija i 1 manji oljušten paradajz seckan na kockice i ostaviti da se i on prodinstati (vrlo kratko). Na kraju može da se začini sa svežim začinskim biljem po ukusu. Kada rižoto skinete sa grejnog tela, dodajte 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Rižoto sa tikvicama – Oprati, oljuštiti i iseckati 200g tikvica na kocke. U odgovarajuću posudu naliti vodu i ostaviti da se zagreje do tačke ključanja. Zatim dodajemo sitno seckani crni luk 80g (manju glavicu), sitno seckanu manju šargarepu, ¼ štapa celera. Namirnice kuvati 10-tak minuta i po potrebi dolivati vode. Potom dodati 200g opranih, oljuštenih, iseckanih tikvica na kockice i nastavimo sa kuvanjem namirnica. Nakon 5 minuta kuvanja dodajemo 80g prethodno skuvanog integralnog pirinča i nastavljamo sa kuvanjem dok tečnost skoro sasvim ne ispari. Zatim rižoto začinimo prstohvatom soli, biljnim začinama, origanom, bosiljkom i svežim peršunom.

Sarma posna - Svež kupus 400g očistiti i prokuvati u vodi sa malo kalijumove soli i biljnim začinama da omekša. Izdinstati 1 luk, izrendanu 1 šargarepu i 1 dršku celera na vodi, dodati 1 svežu seckanu papriku i očišćen i sitno seckan 1 paradajz. Kada se to prodinstati, dodati polukuvan 2 kašike integralni pirinač, začiniti po ukusu i još malo dinstati. Napuniti listove kupusa smesom i ubaciti ih u vatrostalnu posudu, preliteri vodom i smesom koja ostane. Kuvati dok voda ne ispari. Služiti uz svežu salatu.

Sarma sa mesom - U posudu sipati vodu, dodati prstohvat kalijumove soli i biljne začine. Zatim dodati očišćene liske svežeg kupusa 500g, ostaviti da se prokuva i omekšaju. U drugi tiganj (čisti tiganj) sipati malo vode i dodati 1 glavicu crnog luka da se dinstati. Zatim dodati 200g junećeg mlevenog mesa, izrendati jednu šargarepu i 1 dršku celera. U odgovarajućoj posudi skuvati 2 kašike integralnog pirinča. Kada se meso prodinstati, dodati mu polukuvani integralni pirinač. Začiniti po ukusu i još malo dinstati. Napuniti listove kupusa smesom i ubaciti ih u vatrostalnu posudu. Preliteri vodom i smesom (od mesa) koja ostane. Kuvati na grejnom telu 15-ak minuta, a zatim zapeći u rerni još 20-ak minuta. Služiti uz svežu salatu.

Sarmice od zelja (spanaća, blitve) - Cele listove zelja 300g, očistiti od korena i kuvati u malo posoljenoj vodi sa biljnim začinima. 1 luk dinstati sa posnim mesom (juneće), dodati mu rendanu 1 šargarepu, 1 dršku celera i 2 kašike polukuvanog integralnog pirinča. Napuniti listove zelja ovom smesom i ubaciti ih u vatrostalnu posudu, preliteri vodom i smesom koja ostane. Kuvati dok voda ne ispari. Služiti uz svežu salatu.

Sataraš - U tiganj sipati vode. Iseckati 2glavice crnog luka i dodati u tiganj da se dinsta na laganoj vatri, da ne izgori. Kada se luk izdinsta dodati 3 velike paprike isečene na komade i nastaviti sa dinstanjem. Izrendati 2 veća paradajza i dodati u tiganj da se dinsta sa paprikama i lukom. Kada bude gotovo, umutiti 1 jaje i 2 belanceta i preliteri. Dodati biljne začine po ukusu i sve promešati.

Slatki kupus (sa mesom) - Prodinstati 1 luk iseckan na kockice, zatim dodati 1 šargarepu i 1 dršku celera, pa dinstati na vodi, dodati nemasno meso (150g) i ostaviti da se izdinsta. Zatim dodati kupus i povrće po želji, kada je skoro kuvano dodati 1 rendan krompir srednje veličine i ako ima potrebe dodavati samo vodu. Na kraju začiniti po ukusu sa malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, a po želji možete izrendati u to i paradajz. i dinstati do kuvanja.

Slatki kupus (sa povrćem) – Prodinstati 1 luk iseckan na kockice, na vodi, dodati povrće po želji (1 paprika, 100g karfiola) i po potrebi dodavati samo vodu. Kada se povrće izdinsta, dodati 1 šargarepu iseckanu na kockice, potom dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, a po želji možete izrendati u to i paradajz. Zatim dodati 600g kupusa i dinstati do kuvanja.

Sočivo sa povrćem - Sočivo 200g oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Izdinstati 1 glavicu crnog luka na vodi. Dodati 1 šargarepu sečenu na kockice i 1 dršku celera (luk, šargarepa i celer se dinstaju zajedno), zatim dodati 1 papriku i drugo povrće sečeno na kocke(200g brokoli, karfiol, tikvica). Sočivu dodati dinstano povrće, posoliti, dodati biljne začine, peršun, majčinu dušicu, ruzmarin i kuvati dok povrće i sočivo skroz ne omekša. Kada je sočivo kuvano, možete dodati 1 kašičicu maslinovog ulja.

Sos od paradajza sa mlevenim mesom - U posudu prodinstati 1 crni luk na vodi, pazite da ne zagori. Kada porumeni dodati mleveno meso (juneće) 300g i dinstati dok ne dobije braon boju, zatim dodati kalijumovu so, prethodno oljušten i izrendan paradajzi dinstati, pri kraju dodati biljne začine.

Spanać sa integralnim pirinčem - Spanać 200g prokuvati u vodi da omekša, zatim ga očistiti i iseckati sitno. 1-2 čena belog luka izdinstati na laganoj vatri uz dodatak vode, u to izrendati 1 veliku šargarepu, kada omekša dodati spanać i malo vrele vode i sve dinstati na blagoj vatri. Kada sve omekša dodati prethodno skuvan integralni pirinač 100g, i pustiti da voda ispari. Kada je gotovo začiniti po ukusu. Možete dodati i 1 crvenu papriku sitno seckanu. Jedna porcija treba da bude od 250-300g. Spanać služiti uz svežu salatu po izboru. Kada posudu sklonite sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Spanać-sarma - Cele listove spanaća 400g, očistiti od korena i kuvati u malo posoljenoj vodi sa biljnim začinima. 1 Luk dinstati sa posnim mesom (juneće) 200g, dodati mu rendanu šargarepu i dršku celera. U vatrostalnu posudu poređajte red spanaća (debljine 3-4cm) pa preko dinstano meso, pa opet spanać, pa meso, na kraju stavite spanać. Umotite 1 jaje i 1 belance, dodajte 100ml jogurta i 200ml vode, ubacite u rernu da se zapeče. Služiti sa hladnom salatom.

Teleće ćufte sa plavim patlidžanom (tikvicama) - U teleće meso 300g dodati sitno seckan 1 crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica preliterati sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), vezati masu i peći na foliji za pečenje, rerni, pećnici, grilu ili roštilju **bez ulja!** Za to vreme naseći patlidžan na deblje kriške, posoliti da pusti vodu, pa ga peći ili grilovati bez ulja. Patlidžan poslužiti zajedno sa teletinom.

Tikvica punjena kinoom – 4 tikvice izdubiti. Kinou 200g dobro oprati i ostaviti da se skuva. U posudu dodajte iseckani 1 praziluk, 1 šargarepu, po ukusu stabljiku celera, 1 papriku ili drugo povrće po ukusu, posolite i dinstajte. Kada ovo povrće omekša dodati 250g šampinjone sečene na sitnije kockice i sredinu iz tikvice. Kada se sve to izdinstata, izrendati dodati biljne začine po želji (origano, majčina dušica, kim...). Smesom puniti očišćene tikvice, staviti ih u šerpu ili vatrostralnu posudu, naliti sa malo vode i 1 izrendanim paradajzom i staviti u rernu da se zapeku.

Tikvice punjene dinstanom piletinom - Iseći celu tikvicu na pola, izdubiti i staviti u sud za pečenje. U drugi sud sipati vodu, 1/2 glavice crnog luka, 1 šargarepu i dinstati. Dodati belo meso i opet dinstati, doliti malo vode i peršun, majčinu dušicu, biljni začini i so. Iseći 1-2 paradajza, blendirati. U blender dodati 1/4 štapa celera, peršun, biljni začini, origano, majčinu dušicu, so i sve blendirati. Izblendiranom masom puniti tikvice, preliterati sokom paradajza, pokriti kolutom paradajza, dodati malo vode, peći 35 minuta na 250°C.

Tikvice punjene ribom i povrćem - Jednu tikvicu podeliti na pola, uzdužno, izdubiti polovine, a sadržaj koji ste izvadili iseckajte na kockice, dodajte jedan iseckani praziluk, 1 papriku i 1 paradajz, sve povrće malo prodinstati i dodati mu ribu (250g filete oslića ili druge nemasne ribe ili tunjevinu) isečenu na kockice, sve još malo prodinstati i tom smesom puniti izdubljene tikvice, odozgo možete poređati 2-3 koluta paradajza. Napunjene tikvice staviti u pleh i zapeći u rerni oko 20 min.

Zapečena boranija - Boraniju 400g očistiti i oprati u hladnoj vodi. Izdinstati sitno iseckan 1 crni luk, dodati boraniju, sipati 1dl tople vode i sve dinstati dok boranija ne postane meka. Skloniti sa šporeta, dodati isečen 1 paradajz, biljne začine (mirođija, bosiljak, peršun), posoliti i promešati. U drugu posudu umutiti 1 belance i dodati 200g izmrvljenog mladog sira, preliterati boraniju. Peći 25 minuta na 230°C.

Zelena musaka – Na vodi dinstati 1 luk i narendanu 1 šargarepu, a 150g graška obariti. U dinstani luk i šargarepu dodati grašak i mirođiju, zatim sve to zajedno ispasirati. U drugu posudu prodinstati junetinu 150g, dok ne omekša pa zatim sve to ređati u vatrostralnu posudu. U vatrostralnu posudu sipati red graška pa red junetine pa red graška. Završiti sa graškom. Na kraju prekriti sa 1 rendanim paradajzom i biljnim začinama, pa staviti u rernu i peći na 200 stepeni oko 40 minuta.

MESO

U svakom jelu u kome je **piletina sastojak možete je zameniti **ćuretinom**, kao i u svakom jelu u kome je **ćuretina** sastojak možete je zameniti **piletinom**.*

Ćuretina sa mešanim povrćem – 1 luk iseckati na kockice, staviti ga da se dinsta u 100ml vode. Za to vreme iseći povrće 500g i ćureće belo meso 250g na kockice. Kada je luk spreman dodati mu ćuretinu i par minuta ostaviti da se dinsta, dodati povrće i biljne začine po želji. Dinstati dok meso ne omekša i ne bude sasvim kuvano. Služiti uz svežu salatu.

Ćuretina sa tikvicama – 1 luk iseckati na kockice, staviti ga da se dinsta u 100ml vode. Za to vreme iseći 500g tikvice i ćureće belo meso 250g na kockice. Kada je luk spreman dodati mu ćuretinu i par minuta ostaviti da se dinsta, dodati tikvice i biljne začine po želji. Dinstati dok meso ne omekša i ne bude sasvim kuvano. Služiti uz svežu salatu.

Ćuretina sa brokolijem – 1 luk iseckati na kockice, staviti ga da se dinsta u 100ml vode. Za to vreme iseći ćureće belo meso 250g na kockice. Kada je luk spreman dodati mu ćuretinu i par minuta ostaviti da se dinsta, dodati 500g brokolija i biljne začine po želji. Dinstati dok meso ne omekša i ne bude sasvim kuvano. Služiti uz svežu salatu.

Dinstana teletina sa prelivom od mirođije - Teletinu 250g dinstati na malo vode dok ne omekša. Preliv pravite sa 1 velikom kašikom senfa, 2 kašike maslinovog ulja i 2-3 kašike limunovog soka i dodati seckanu mirođiju sve izmešati i preliti meso pri posluživanju.

Hamburger - Uzeti konjsko meso 300g, dodati sitno seckan 1 crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica preliterati sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), sjediniti masu i peći na foliji za pečenje, grilu ili roštilju **bez ulja**. Služiti uz zelenu salatu + senf po želji.

Juneća pljeskavica ili ćevap - U juneće mleveno meso 250g dodati sitno seckan 1 crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica preliterati sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), vezati masu i peći na foliji za pečenje, grilu ili roštilju **bez ulja!**

Juneći burger – U jednu posudu staviti 2-3 supene kašike ovsenih pahuljica i preliterati ih sa 3-4 supene kašike vrele vode. U drugu posudu staviti 250g junećeg mlevenog mesa, dodati prstohvat soli (po mogućstvu kalijumove ili himalajske), po ukusu dodati bosiljak, biljni začini, mirođiju i 1 belance. Sve sjediniti kašikom. Sjedinjenu masu dodati ovsenim pahuljicama, pa dodati 1 supenu kašiku samlevenih ovsenih pahuljica. Pripremiti kalupe za pravljenje burgera. Dobro sjediniti masu i staviti u kalup. Burger peći na gril tiganju bez ulja ili na foliji za pečenje.

Pileće belo meso u sosu od paradajza - Belo meso isecite na šnicle 250g, izdinstajte ga. 1 Luk izdinstajte na vodi, kada omekša dodajte grilovani patlidžan 1 komad, sitno isečen na kockice i 1 veći paradajz koji ste sitno iseckali i oljuštili. U omekšalo povrće dodajte belo meso, začiniti sa biljnim začинима. Služite uz salatu.

Pileće rolnice sa tikvicama i ella sir - Piletinu 250g properite, isecite na komade a svaki komad stanjite i začinite biljnim začинима po ukusu. Operite 300g tikvica, iseckajte je na sitne kockice, u šerpicu izdinstajte malo belog luka 1-2 čena, dodajte tikvicu i dinstajte dok ne puste vodu. Sok

koji su tikvice pustile u toku dinstanja ostavite sa strane, (dodajte 2 kašike maslinovog ulja i malo limunovog soka) i u njega ćete ubaciti kratko pileće rolnice. Tikvice prohladiti i dodati 3-4 kašike ella sira. U svaki šniclu staviti kašiku nadeva i urolajte i potopite u sok koji ste ostavili sa strane. Ukoliko Vam se odvijaju možete ih zakačiti čačkalicama. Kada ste pripremili rolnice, stavite ih u vatrostalnu posudu i ostatak soka prelijte po njima. Služiti uz svežu salatu.

Pileći ražnjići - Iseći pileće belo meso na kockice 300g, pa na štapić za ražnjiće ređati red piletine, pa red paprika (2 komada), red piletine pa red tikvica (1 komad), uvaljati u biljne začine i grilovati. Služiti uz svežu salatu.

Piletina ili ćuretina sa senfom i susamom – Piletinu 250g (ili ćuretinu) operite i iseckajte je na kockice. Uzeti 2 kašičice senfa, dodati 100ml vode, biljne začine i razmutite. 1 Luk izdinstati na vodi i dodati sitno seckanu 1 svežu papriku. Zatim dodati meso i dinstati, dolivati vodu sa senfom i biljnim začinima. Na kraju dodati 1 kašiku susama i izdinstati dok susam ne promeni boju. Služiti uz povrće i salatu.

Piletina sa avokadom - Iseckajte pileće belo meso na kockice 250g. Očistite 1 praziluk i iscedite limun. Dinstajte seckani praziluk na vodi kratko, dodajte na kockice seckanu piletinu i dinstajte zajedno nekoliko minuta. Dodajte sok od limuna, biljne začine i na tihoj vatri kuvajte oko 15 minuta. Kada je jelo gotovo, očistite avokado, iseckajte mu pulpu na kockice, pa dodajte mesu Služite uz svežu salatu.

Piletina sa paprikom i paradajzom - U vatrostalnu posudu ili tepsiju iseckati na kockice 300g piletine ili čitave šnicle izlupajte i dodajte 1 papriku i 1 paradajz takođe sečene na kockice. Zatim posoliti, dodati 150ml vode i dodati biljne začine. Staviti u rernu i peći.

Piletina sa senfom i susamom - Očistiti 2 paprike i iseći na kockice. U sud sipati vodu. Dodati 1 manju glavicu crnog luka, 1 šargarepu i papriku. Dinstati pa dodati 150g pilećeg mesa. Sve dinstati, dodati 1 kašiku senfa, 2 kašike susama, biljne začine, mirođiju, peršun, so. Sve promešati i servirati.

Piletina sa spanaćem - Sitno naseckati 1 praziluk i 1 crvenu papriku, posoliti kalijumovom soli i politi sokom od jedne limete, u tu marinadu staviti piletinu (200g) i ostaviti da odstoji u frižideru 15-20 minuta. Meso potom peći **bez dodavanja ulja**. U međuvremenu skuvati spanać (600g) iscediti i iseći, politi ga sokom od pola limete i dodati jednu svežu papriku. Servirati piletinu na spanaću, a na kraju sve začiniti biljnim začinima i možete dodati 1 kašiku maslinovog ulja.

Piletina, teletina sa povrćem - Meso izlupati 250g, malo posoliti i dodati mu biljne začine. Sa druge strane pripremiti sveže povrće 500g po želji i iseckati ga na kockice (tikvice, paprika, karfiol, brokoli, 1 šargarepu i drugo povrće po želji). Zatim u vatrostalnu posudu ređati red mesa, red povrća. Sve začiniti biljnim začinima i dodati vodu preko mesa i povrća, staviti u rernu na 25 minuta da se ispeče.

Rolovana juneća šnicla - Sitno iseći povrće: 1 luk, 1 šargarepu, 1 papriku ili 1 patlidžan. Meso 300g iseći na šnicle, izlupati i premazati sa malo senfa posuti povrćem urolati i zakačiti čačkalicama da se ne odmota. Dno pekača (tepsije, vatrostalne posude) prekriti sa malo vode u koju izrendate 100g celera i 100g šargarepe, spustiti pripremljenu šniclu i poklopiti (pokriti folijom). Peći na 220 stepeni oko 40 minuta.

PAŠTETE I NAMAZI

Humus – Leblebije 250g se potope uveče u vodu, sa vrlo malo soda bikarbone i sledeći dan se kuvaju do sat vremena. Skuvane se izblendiraju. Zatim se doda kašika tahinija (po receptu), malo kalijumove soli, kašičica maslinovog ulja i limunov sok, i sve se još jednom izblendira. Po želji možete dodati seckani peršun.

Kikriki puter pravite tako što 100g neslanog kikirikija ispečete u rerni, pazite da Vam ne zagori. Kada se ispeče dodajte 1 kašiku maslinovog ulja, stavite u blender i sve to usitnite. Čuvajte ga u teglici u frižideru. Možete ga stavljati u salatu po jednu kašiku samo onda kada Vam piše u jelovniku.

Namaz od avokada - Avokado rasecite na pola i uklonite koštice, zatim mesnati deo izvadite, dodajte sok od ¼ limuna ili limete i dobro izmešajte. Dodajte 1 kašiku naseckanog bosiljka ili peršuna i 1 kašiku susama. Posolite kalijumovom soli i dodajte kašiku maslinovog ulja.

Namaz od avokada sa sirom - Avokado rasecite na pola i uklonite koštice, zatim mesnati deo izvadite, dodajte sok od ¼ limuna ili limete i nemasni sir 50g, dobro izmešajte. Dodajte 1 kašiku naseckanog bosiljka ili peršuna i 1 kašiku susama. Posolite kalijumovom soli i dodajte kašiku maslinovog ulja.

Namaz od nemasnog sira - Izmrviti 250g mladog nemasnog sira i staviti u blender. Dodati 150g iseckane sveže crvene paprike, 2 supene kašike mlevenog lana, 1 kafenu kašiku maslinovog ulja. Sve izblendirati. Kada dobijete kremastu masu, dodati biljni začim po ukusu.

Namaz od patlidžana (ajvar) - Uzmnete jednu pečenu papriku i jedan patlidžan (sameljete i sjedinite povrće), dodate malo kalijumove soli i kašiku maslinovog ulja.

Namaz od tikvica – 2 tikvice izgrilovati i pomešati sa par listova kelja ili drugog zelenog povrća, sve sjediniti u blenderu. Koristiti kao namaz za doručak sa integralnim hlebom ili hlebom po recepturi.

Namaz sa cveklom ili šargarepom – 150g ella sira izgnječiti viljuškom i ubaciti u blender, dodati 100g rendane cvekle, sve izmiksati da se dobije kremasta masa. Dodati biljne začine po želji i kašiku lanenog semena. Namaz možete praviti i od šargarepe.

Pašteta od graška - Skuvati 150g graška i izblendirati ga. Zatim dodati 1 manju sirovu šargarepu, malo kalijumove soli, kašičicu maslinovog ulja i limunov sok i sve još jednom izblendirati. Po želji možete dodati biljne začine i malo senfa.

Pašteta od pasulja – Pasulj 150g oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Skuvani pasulj izblendirati. Zatim dodati 1 manju sirovu šargarepu, malo kalijumove soli, kašičicu maslinovog ulja i limunov sok, i sve još jednom izblendirati. Po želji možete dodati biljne začine i malo senfa.

Pašteta od povrća - U blender ubaciti 150g obarenog brokolija, 100g crvene paprike, prstohvat soli, po ukusu origana, 2 supene kašike senfa i 1 supenu kašiku maslinovog ulja. Blendirati dok ne dobijete kremastu masu.

Pašteta sa tunjevinom - Iseći ½ crvene paprike, 1 manju šargarepu i 1 vezu peršuna. U blender dodati jednu konzervu tunjevine (160g) prethodno ocedene od ulja, pa dodati iseckano povrće, 1 supenu kašiku maslinovog ulja i malo soli. Blendirati. Dodati vodu po potrebi i ponovo blendirati dok ne dobijete kremastu masu. Namaz služiti na hlebu.

Pileća pašteta - Skuvati 150g pilećeg belog mesa. Nakon sto ste procedili vodu, meso ubacite u blender. Iseći na kolutove i dodati jednu manju sirovu šargarepu. Dodati 2 supene kašike senfa, prstohvat soli, 1 supenu kašiku maslinovog ulja. Blendirati dok se ne dobije kremasta masa.

Riblja pašteta - 150g skuvane orade (ili druge nemasne ribe po preporuci) staviti u blender sa srednjom šargarepom i dodati malo lista svežeg peršuna. Sve to izmiksati u blenderu.

Senf - 100g slačice, 1 kašičica karija, 2 kašike maslinovog ulja, 70 ml jabukovog sirćeta. Slačicu samleti u mašini za kafu i staviti u teglu, a zatim prelići jabukovim sirćetom i u to dodati začine i maslinovo ulje. Sve dobro promešati i čuvati u frižderu.

Tahini namaz - Susam proprziti na slaboj vatri bez dodatka ulja. Zatim ga sameljete u mlinu za kafu uz 2 kašike maslinovog ulja. Kada postane kao namaz prespe se u teglicu. Ukoliko želite da Vam bude sladak namaz možete dodati kašiku kakaoa, rogaca, 10 badema ili lešnika.

RIBA

Brancin u marinadi od mirođije, peršuna i limuna - Iseckati vezu peršuna i mirođije izrendati koru od limuna i iscedi malo soka od limuna, dodati kalijumovu so i prelići preko očišćenih brancina i plitko zasečenih na nekoliko mesta. Peču se u rerni na 200 stepeni oko 30 minuta.

Oslić sa povrćem – Ribu 350g malo posoliti i dodati biljne začine. Sa druge strane pripremiti sveže povrće 400g po želji i iseckati ga na kockice, tikvice, paprika, karfiol, brokoli, 1 šargarepu i drugo povrće po želji. Zatim u vatrostalnu posudu ređati red oslića, red povrća. Sve začiniti biljnim začinima i dodati vodu preko ribe i povrća, staviti u rernu na 25 minuta da se ispeče.

Riblje pljeskavice sa spanaćem – Iseckati belu ribu 400g na kockice, dodati sitno seckan 1 crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica prelići sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dusicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun). Sjediniti masu i peći na foliji za pečenje, grilu ili roštilju bez ulja! Za to vreme skuvati spanać. Spanać poslužiti zajedno sa pljeskavicama od ribe.

SALATE

Biftek salata - 150g bifteka spremite na grilu ili roštilju ili izdinstati. Za to vreme zelenu salatu, rukolu, iceberg i drugu salatu koju volite (neograničeno) operite i iseckajte na rezance. U isečene salate dodajte gotovo meso. Paradajz oljuštite i seckajte na kriške, stavite u salatu i malo posolite. Salatu prelijte sa 2 kašike maslinovog ulja, limunovim sokom, dodajte 2 kašike senfa i promešajte.

Cezar salata - Malo posoliti i izgrilovati 150g piletine. U odgovarajuću posudu staviti 50g zelene salate, 50g lolo rosa salate, 50g iceberg salate i 20g rukole. U pripremljenu salatu dodati 2 supene kašike maslinovog ulja i promešati. Piletinu iseći na kockice i dodati u posudu sa salatom. Iseći 1 paradajz na kriške i dodati u posudu sa salatom i piletinom. *Dressing*: U odgovarajuću posudu dodati 1 iscedenu limetu, 2 kašike maslinovog ulja i 1-2 kašike senfa. Promešati dok se ne dobije sjedinjena masa i preliti preko salate.

Dressing pripremate od jedne kašike maslinovog ulja, malo limunovog soka, chia semenki, malo himalajske soli i senfa (po želji). Možete dodati dozvoljene sveže začine po ukusu.

Orada salata - Operite i odvojite listove 100g iceberg salate, dodajte 100 g paradajza, 150g očišćene orade ili druge nemasne ribe iz preporuka, prelijte maslinovim uljem i jabukovim sirćem ili sokom od limete, po želji dodajte kašičicu senfa.

Peršun salata - 1 vezicu peršuna iseckati, dodati joj 200g ella sira ili 2 kisela mleka i 10-15 badema. Sve izmešati. Pre serviranja držati u frižideru.

Pileća salata - 150g barene piletine sitno iseckati, pomešati sa zelenom salatom (ili nekom drugom, po želji) i dodati 1 kašičicu senfa. Sve to dobro izmešati. Možete dodati i neko začinsko bilje po ukusu (peršun, mirođija..), limunov sok i kašičica susama.

Salata ili SOK od cvekle i suvog voća - Izrendati 1 cveklu, 2 šargarepe, 1 jabuku, dodati 5 mlevena oraha, šaku suvog grožđa ili 3-5 suve šljive ili urme, na kraju preliti sokom od limuna po želji i promešati. Dodati vodu. (kod anemije)

Salata od crvenog kupusa i šargarepe - Izrendati kupus 150g i 1 šargarepu, dodati 1 šaku susama, 1 kašiku maslinovog ulja i 2-3 kašike jabukovog sirćeta. Ovoj salati možete dodati i 2 kašike nemasnog sira.

Salata od karfiola - Pola glavice karfiola malo obariti u posoljenoj vodi (vrlo malo soli i vrlo malo kuvati, samo da omekša, 5-10 min), zatim kada se prohladi iseći ga na kockice i kolutiće, dodati mu paradajz i drugo povrće po želji, dodati jabukovo sirće i 1 kašiku maslinovog ulja.

Salata od šampinjona i praziluka - Iseći 1praziluk na kolutove i staviti da se dinsta na malo vode. Nakon par minuta dodajte sitno seckane šampinjone (500g). U drugoj posudi razmutiti kašiku senfa sa 100ml vode i preliti preko šampinjona i praziluka. Dinstati 15-ak min, pred kraj pripreme dodati himalajsku so, mirođiju ili druge začine po želji.

Salata sa avokadom - Avokado rasecite na pola i uklonite koštice, zatim izvadite mesnati deo i iseckajte na kockice. Operite i odvojite listove 100g zelene ili iceberg salate, dodajte jedan

paradajz, 100g avokada, prelijte kašičicom maslinovog ulja i jabukovim sirćetom ili sokom od ½ limete. Posolite kalijumovom soli i po želji dodajte kašičicu senfa i biljne začine.

Salata sa cveklom - Izrendati 1 cveklu, 2 šargarepe, 1 jabuku, na kraju preliti sokom od limuna i promešati.

Salata sa limetom i pasuljem – 1 Limetu dobro oprati, izrendati i iscediti sok. 1 Papriku isećina trake i u velikoj posudi za salatu pomešati sa skuvanim 200g pasuljem, 100g crvenim kupusom, 100g karfiolom (kuvan i omekšao u vodi). Dobro promešati i preliti sokom od limete. Na kraju dodati peršun i druge biljne začine. Ohladiti pre serviranja.

Salata sa paprikama - Paprike (2 kom) oljuštiti i iseći na kolutove, izdinstati na malo vode. Iseći 1 šargarepu na kolutove i narendati pola glavice kupusa. Izdinstane paprike staviti u činiju u kojoj je već pripremljena presna šargarepa i narendani kupus. **Dressing** – Izblendirati 2 žumanceta, 1 kašiku senfa, 2-3 kašike jabukovog sirćeta, 1 supenu kašika maslinovog ulja, prstohvat soli. Dressingom preliti povrće, dodati biljne začine po ukusu.

Salata sa sardinom – Operite i odvojite listove 100g zelene salate, rukole i baby spanaća, dodajte 1 grilovanu crvenu papriku, 100g sardine, prelijte sa kašikom maslinovog ulja i jabukovim sirćetom ili sokom od pola limuna. Po želji možete dodati kašiku senfa.

Salata sa sirom - 1 šargarepa, 1 krastavac, 1 paradajz, nemasni sir (200g). Šargarepu izrendati, a paradajz i krastavac sitno iseći i izmešati u činiji. Ostale sastojke (kašika maslinovog ulja, peršun, kašika lana, sir) staviti u blender i usitniti da se dobije dressing.

Salata sa šunkom - Pomešati zelenu salatu, 1 srednji paradajz, 1 krastavac, krišku praške šunke iseckanu na kockice (150g), malo maslinovog ulja, jabukovo sirće i kalijumovu so (po želji). Na isti način pravite i salatu sa pilećim ili ćurećim prsima, samo umesto šunke koristite pileća ili ćureća prsa.

Salata sa tikvicama – 250g Tikvicu oljuštiti i iseći na kolutove debljine do pola santimetra. Tikvice izdinstati na malo vode, za to vreme iseći 2 paprike. Izdinstane tikvice stavimo u činiju u kojoj su već pripremljene paprike. Malo posoliti kalijumovom ili himalajskom solju i po želji dodati ½ limunovog soka.

Salata sa tikvicama i jajima - Jedno celo kuvano jaje i tri belanca iseći na kolutove, zatim sitno iseći paradajz i krastavac i zelenu salatu. Izgrilujte jednu manju tikvicu isečenu na kolutove. Sve sastojke pomešati i preliti dressingom.

Salata sa tikvicama i rotkvicama – 2 Tikvice oljuštiti i iseći na kolutove debljine do pola santimetra. Tikvice izdinstati na malo vode, za to vreme iseći 2 paprike na kolutove ili male kockice i 2 rotkvice. Izdinstane tikvice stavimo u činiju u kojoj su već pripremljene rotkvice i paprika. Malo posoliti kalijumovom ili himalajskom solju i po želji dodati ½ limunovog soka.

Salata sa tunom - Operite i odvojite listove 100g iceberg salate, dodajte jedan paradajz, 100g tunjevine, prelijte maslinovim uljem i jabukovim sirćetom ili sokom od ½ limete, po želji dodajte kašičicu senfa.

Vitaminska salata - Rendana jabuka 1 kom + 1 kom šargarepa + ½ crvenog kupusa ili 200g cvekle, sve to isećete u jednu činiju i prelijete sokom od limuna.

Vitaminska salata sa povrćem i mladim sirom: Šargarepu izrendajte, paradajz, krastavac iseckajte na kocke i sve pomešajte. Izblendirajte mladi sir, maslinovo ulje, 2 supene kašike lana i peršun u blenderu. Pomešajte dobijeni namaz sa salatam.

Voćna salata sa bananom - 2 pomorandže, 1 banana, 2 kivija, suvo grozde. Voće očistite i operite, zatim iseckajte na kolutiće ili kockice. Po želji dodajte drugo sezonsko ili suvo voće. Po želji dodajte jednu kašiku cimeta preko salate.

Zelena salata sa goveđom pršutom - 150g Zelenu salatu iseckati, dodati rukolu i 100g malo čeri paradajza. 200g goveđe pršute iseckati i pomešati sa već pripremljenom salatam. Salatam začinite sa maslinovim uljem i biljnim začinima po želji.

SENDVIČI

Integralni sendvič - Uzeti integralni hleb, staviti na njega prethodno izrendani paradajz, ili samo isečen paradajz, (sok+peršun+bosiljak+mirođija), zatim tanko isečene kolutove pilećih ili ćurećih prsa, goveđe pršute ili tunjevine ili nemasnog sira (50g po sendviču za žene, 70g za muškarce), pa preko sitno sečeni paradajz ili čeri i bosiljak (ili neku drugu salatu i drugi biljni začini). 1 kriška hleba je 1 sendvič.

Integralni sendvič sa povrćem - Integralni sendvič sa paprikom pravite tako što 1 papriku izgrilujete i iseckate na dve polovine. Jednu stavite na 1 krišku integralnog hleba ili hleba po recepturi i preko nje stavite paradajz sečen na kolutove. Takođe sendviče možete praviti sa brokolijem, tikvicama, šampinjonima ili drugim povrćem. 100g povrća iseckati na kockice kratko izinstati. Obavezna je sveža salata: kupus, paradajz, rukola, zelena salata...

Sendvič sa kiselim mlekom i maslinama - 2 kriške integralnog hleba istostirati. Kiselo mleko-2 (supene) kašike ili 50g president sira izmešati sa 50g maslina iseckanih i dodati biljne začine po ukusu. Integralni hleb premazati namazom i jesti uz zelenu salatu.

Sendvič sa povrćem i sirom - Na integralni hleb ili hleb po recepturi namažite sveže rendani paradajz, pospite bosiljkom i stavite nemasni sir (50g po parčetu), po želji dodajte zelenu salatu, čeri paradajz ili svežu papriku.

Topli integralni sendvič - Uzeti integralni hleb, staviti na njega prethodno izrendani paradajz, ili samo isečen paradajz, (sok+peršun+bosiljak+mirođija), zatim tanko isečene kolutove pilećih ili ćurećih prsa, goveđe pršute ili tunjevine ili nemasnog sira (50g po sendviču za žene, 70g za muškarce), pa preko sitno sečeni paradajz ili čeri i bosiljak (ili neku drugu salatu i drugi biljni začini), kada ste sendviče pripremili, zapécite ih u rerni na 220°C. 1 kriška hleba je 1 sendvič.

SOKOVI I SMOOTHIE

Čaj od đumbira - Potrebno je 4 šolje vode, koren đumbira oko 5cm. Kupite svež koren đumbira, oljuštite i isecite na kolutove. U šerpu stavite vodu da proključa i zatim u nju ubacite kolutove đumbira i ostavite da kuva još 10-ak minuta. Zatim skinite sa ringle i ostavite da odstoji 15 minuta, procedite i pijte nezaslađen čaj.

Detox 1-2 šake blanširanog spanaća, 1 očišćena kruška, 1 banana, 1 očišćena jabuka, 1 šolja ananasa. Dodavati vodu do željene gustine.

Energy 2 šake blitve, 1 banana, 1 nektarina, 1 šolja borovnica, ¼ šolje goji bobica. Dodavati vodu do željene gustine.

Sirup od đumbira sa limunom – za bolju probavu: 400g korena đumbira oljuštite i izrendajte, dodajte mu sok od 500g limuna i 1l vode. Ovaj sirup držite u frižideru, razblažite ga sa vodom u razmeri po želji i pijte pre svakog obroka (po jednu čašu).

Smoothie sa jogurtom - 500ml jogurta staviti u blender dodati 200g malina, višanja, kupina, jagoda ili borovnica. Može da koristite i smrznuto voće.

Smoothie birate sami koji želite da pijete bitno je da bude po nekoj od narednih receptura:

Smoothie od šargarepe

2 šargarepe
2 jabuke
200g ananasa
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Smoothie od kivija i jabuke

2 kivija
1 jabuka
2 pomorandže
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Smoothie od nara i jabuke

1 nar
2 jabuke
1 pomorandža
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Zeleni smoothie

100g spanaća
1 jabuka
200g ananasa
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sokovi mogu biti za I ili za II užinu, nikako svaki dan i nikako uz obrok
Sok birate sami koji želite da pijete bitno je da bude po nekoj od narednih receptura:

Sok od borovnice

1 šolja borovnica
1 šolja kupina
1/2 šolje grožđa
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od cvekle

Sok broj 1:

300g cvekle
100g sargarepe
30g rotkvica
100g celera
1 limun

Sve izrendati ili izblendirati, ostaviti da odstoji 15-30 minuta. Zatim procediti i piti po 200ml soka, kada Vam piše u jelovniku. Dodati još 100ml vode pre konzumiranja.

Sok broj 2:

400g cvekle
150g jabuka
2-3 limuna

Sve izrendati ili izblendirati, ostaviti da odstoji 15-30 minuta. Zatim procediti i piti po 200ml soka, kada Vam piše u jelovniku. Dodati još 100ml vode pre konzumiranja.

Sok od šargarepe

2 šargarepe
2 jabuke
3 breskve
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od jabuke

2 jabuke, 2 šargarepe, 1 pomorandža.
Iscediti sok od jabuke i šargarepe i preliti sokom od pomorandže.

Sok od jabuke i cvekle

1/2l soka od jabuke
1/2l soka od cvekle
Sok od jabuke i cvekle mešati u odnosu 1:5

Sok od kupusa

1/2 glave kupusa, 1-2 krastavca, 1-2 paprike, biber, kari. Iscediti pomoću sokovnika, piti odmah.

Sok od maline

2 šolje malina

2 šargarepe

1 pomorandža

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od maline i jabuke

1 šolja malina

1 jabuka

2 pomorandže

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od paradajza

Iscediti nekoliko paradajza, ljutu papriku. U sokovniku, dodati po ukusu jabukovo sirće, mlevene alge i druge začine po želji.

Sok od povrća - Povrće dobro oprati i iscediti pomoću sokovnika (1 paradajz, 2 šargarepe, ½ korena celera, ½ cvekle i 1 šaka svežeg peršuna).

Sok od jagodastog voća (koktel)

1 pomorandža, 1 čaša jagoda ili malina, 1 jabuka ili

2 breskve, 1 jabuka, 1 čaša borovnica ili

2 čaše trešanja (višanja), 1 kajsija, ½ čaše malina ili

1 čaša kupina, 1 čaša malina, (2 čaše kupina), 1 kajsija.

Izmešajte sve sastojke u blenderu dok ne postane tečno.

Sok - koktel

4 velike šargarepe, 1 koren celera, ½ manje cvekle

Dobro oprati šargarepu, celer i cveklju, iscediti pomoću sokovnika, piti odmah.

Ovde možete dodati po želji, 1 paradajz, 1 papriku, 1 šaku svežeg persuna.

Sweety 2 šolje zelene salate, 1 očišćena kruška, 1 očišćena jabuka, 1 šolja borovnica, 1 banana. Dodavati vodu do željene gustine.

SUPE I ČORBE

Uvek izaberite sveže povrće. Kako bi supa ili čorba bila ukusnija, dodajte korenasto povrće - (garni buket) šargarepa, paštrnak, peršun, celer. Koristiti manje soli (himalajske ili kalijumove), a više začinskog bilja (lovorov list, mirođija, peršun, majčina dušica, origano, ruzmarin, majoran i dr.), industrijske začine izbaciti.

Povrće se opere i oljušti, ponovo se opere i iseče, na polovine, četvrtine ili kockice. Izdinstati pola glavice crnog luka i dodati garni buket i malo vode. (Ukoliko ne želite da dinstate luk, možete ubaciti celu oljuštenu i opranu glavicu luka, pa kada je čorba gotova, izbaciti luk).

U posudu se sipa hladna voda, koja se postepeno zagreva (grejno telo uključiti na maksimum), zatim dodati željeno povrće od kog se pravi supa, na primer brokoli, prethodno očišćen i temeljno opran. Kada voda u kojoj se povrće kuva proključa, smanjiti grejno telo na umerenu temperaturu i ostaviti povrće da omekša, zatim dodati biljne začine po ukusu.

Da bi se čorba ili potaž zgusnuli, pri kraju kuvanja izrendati 1/2 manjeg krompira u čorbu i kuvati do kraja.

Supe, čorbe, potaž možete jesti uz glavni obrok, za užinu, večeru ili noćnu užinu.

Čorba od karfiola - U vrelu vodu staviti iseckan 1 veći krompir i napola ga skuvati. Dodati prstohvat biljnih začina, lovorov list, mleveno sušeno povrće i 150g iskidane cvetove karfiola i 1 manju tikvicu na kockice.

Čorba od koprive - 2-3 šolje naseckane koprive; 1 krompir, prstohvat bosiljka i mirođije, beli luk 1-2 čena po ukusu. U hladnu vodu iseckati krompir, na pola ga kuvati i dodati mu bosiljak i naseckanu koprivu, kada provri skinuti sa ringle. Dodati beli luk, mirođiju po ukusu. Preliti pripremljenu koprivu. Čorbu od želja i spanaća možete pripremiti na isti način. Ukoliko želite obogatiti ukus, možete dodati 5-6 mlevenih badema i kašiku kiselog mleka.

Čorba od mesa - Posno meso po izboru isecite na kockice 200g mesa, stavite u šerpu i nalijte hladnom vodom. Dodate sitno seckano povrće 1 šargarepu, celer (1/2 drške), 50g paškanat i 1 manji krompir. Kuvajte na jačoj temperaturi dok ne provri, a zatim smanjite temperaturu i kuvajte dok meso ne postane meko, kao i povrće. Na kraju pripreme dodajte kalijumovu so i biljne začine po želji, prstohvat (peršun, origano ili bosiljak).

Juneća ili teleća čorba - Posno juneće ili teleće meso isecite na kockice oko 250g mesa, stavite u šerpu i nalijte hladnom vodom. Dodate sitno seckano povrće 1 šargarepu, 1/2 celera, 1 paškanat i 1 manji krompir. Kuvajte na jačoj temeperaturi dok ne provri, a zatim smanjite temperaturu i kuvajte dok meso ne postane meko, kao i povrće. Na kraju pripreme dodajte kalijumovu so i biljne začine po želji, peršun, origano ili bosiljak.

Minestrone supa - Sastojci: 1 šargarepa, 25g zelena boranija, 1 paškanat, 50gtikvica, jedan manji praziluk, 50g brokoli, 50g karfiol, 25g grašak, 10g peršunov list, začinsko bilje bosiljak, majčina dušica ili neko po želji, 50g paradajz, kalijumova ili himalajska so. Povrće se opere i oljušti, ponovo se opere i iseče, na polovine, četvrtine ili kockice. Izdinstati pola glavice crnog luka sa malo vode. U posudu se sipa hladna voda, koja se postepeno zagreva (grejno telo uključiti na maksimum), zatim dodati povrće od kog se pravi supa. Kada voda u kojoj se povrće kuva proključa dodati naseckan paradajz, zatim smanjiti grejno telo na umerenu temperaturu i ostaviti povrće da

omekša, a potom dodati biljne začine po ukusu. Kada se čorba skloni sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Paradajz čorba - Povrće staviti da se kuva. Kada je kuvano povrće (cela glavica manjeg crnog luka, 1 seckana drška celera, 1 svežanj svežeg peršuna, 1 manja šargarepa, 1 pastrnak) propasirati. U vodu u kojoj se povrće kuvalo dodati izrendani ili izblendiran veći paradajz, vratiti u čorbu povrće i ostaviti da se kuva. Odvojeno skuvati 2-3 supene kašike integralnog pirinča (kada se skuva integralni pirinač, poželjno je da stoji još 15-20 min u vreloj vodi), kada je mekan dodati ga čorbi od paradajza i posoliti po ukusu i dodati biljne začine po ukusu. Kada se čorba skloni sa grejnog tela, dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

Potaž od blitve sa kiselim mlekom i lešnikom - Na malo vode izdinstati dve trećine krupno sečenog 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 kuvanja izbacuju) i na kocke isečenu tikvicu i blitvu (1 kg). Dodati lovorov list, granu peršuna i sve naliti vodom da ogrezne. Kuvati dok se povrće ne skuva. Iz skuvanog povrća izvaditi lovorov list, peršun, paškanat i peršunov list, pa ostatak izblendati. Kada se posuda skine sa grejnog tela, potažu dodati 1 kašiku maslinovog ulja, so, biljne začine i i po ukusu mleveni muskantni orah, na vrh kašičice. Pre služenja dodati po ukusu kiselo mleko i seckanih/samlevenih 10 lešnika.

Potaž od bundeve - Na malo vode izdinstati 2/3 (dve trećine) krupno sečenog 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 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.

Potaž od graška - Izdinstati 1 prazluk na malo vode, tome dodati 100g celera isečenog na krupne kocke (koren) i 2 lovorova lista, sve prodinstati 5 min, pa dodati 200g zamrznutog graška i jedan na kocke isečen manji krompir. Naliti vodom "da ogrezne" i ostaviti da se skuva. So i i biljne začine dodajte po ukusu. Sve staviti u blender i napraviti potaž. Kada je potaž skuvan dodati 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Potaž od povrća - Potaž možete pripremati od više vrsta povrća, tako što prethodno očistite i operete povrće (spanać, blitvu, brokoli, karfiol, tikvice), ukupno 200 g povrća, zatim dodati 1 manju šargarepu i 40g krompira, sve skuvati. Na kraju dodati biljne začine i prstohvat soli, sve to izblendirati. Po želji možete dodati 3-5 kašika kiselog mleka.

Pri kraju kuvanja dodati izrendani veći paradajz (nije obavezno) i manji krompir. Kada je čorba skuvana dodajte kalijumovu so i biljne začine (peršun, origano ili bosiljak). Kada skinete posudu sa čorbom sa grejnog tela dodajte 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Potaž sa algama - očistite i operete povrće (spanać, blitvu, brokoli, karfiol, tikvice), ukupno 200 g povrća, zatim dodati alge, 1 manju šargarepu i 40g krompira, sve skuvati. Na kraju dodati biljne začine i prstohvat soli, sve to izblendirati. Po želji možete dodati 3-5 kašika kiselog mleka. Kada je potaž skuvan dodati 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

Riblja čorba – 200g nemasne ribe po izboru (pastrmka, oslić, brancin, orada) stavite u šerpu i nalijte vodom da se kuva dok ne omekša. Izvadite je iz vode i očistite kad se prohladi. U drugu šerpu isekati na kockice jedan luk, šargarepu, paškanat, 1/2 celera, naliti vodom i ostaviti da se kuva dok voda ne provri, potom u to dodajte očišćene komadiće prethodno kuvane ribe. Sve zajedno nastavite da kuvate na srednjoj temperaturi.

Supa od kostiju - Supu od goveđih ili telećih kostiju kuvamo na isti način kao kad je spremamo sa mesom. Ukus supe je gotovo identičan kao kad je kuvate sa mesom. Povrće po želji 300g (brokoli, karfiol, tikvica, šargarepa, paškanat) i 1 manji krompir, isekamo na sitne komade. U vodu dodamo isekano povrće, zatim biljne začine (po želji). Dodamo kosti i nalijemo sa oko 1l vode i posolimo. Kad je supa gotova procedimo je, odstranimo kosti a povrće propasiramo. Kada posudu skinemo sa grejnog tela, dodajemo 1 kašiku maslinovog ulja.

TESTO

Bezglutenski hleb – U odgovarajuću posudu dodati 200g belog bezglutenskog brašna, 200g heljdinog brašna i 100g kukuruznog brašna. Zatim dodati malo bezglutenskog kvasca razmućenog u vodi. Izmeriti 300ml toplije vode. Vodu dodati u brašno i kvasac i mešati dok se smesa ne zgusne. Vodu dodajemo postepeno kako bi se smesa sjedinila. Zatim uzeti prstohvat kalijumove ili himalajske soli i dodati smesi. Na kraju dodati dve supene kašike maslinovog ulja. Ostaviti testo sat vremena da odstoji, napraviti veknu ili testo i ubaciti u kalup. Hleb peći 25 minuta na 230°C.

Brusketi - Zagrejati rernu na 180-200 stepeni, iseći hleb na 2-3 kriške debljine do 1 cm, poređati hleb na tepsiju obloženu papirom za pečenje i peći ga oko 10 minuta. Dok se hleb peče, iseckati paradajz na kockice. Kada su bruskete pripremljene iseckan paradajz se stavi odozgo i pospite seckanim bosiljkom ili rukolom. Iseći malo nemasnog sira i dodati na hleb uz paradajz. Preliti sa par kapi maslinovog ulja.

Brusketi sa tofu ili tempeh sirom - Zagrejati rernu na 180-200 stepeni, iseći hleb na 2-3 kriške debljine do 1 cm, poređati hleb na tepsiju obloženu papirom za pečenje i peći ga oko 10 minuta. Dok se hleb peče, iseckati paradajz na kockice. Kada su bruskete pripremljene iseckan paradajz se stavi odozgo i pospite seckanim bosiljkom ili rukolom. Iseći malo tofu sira ili tempeh sira i dodati na hleb uz paradajz. Preliti sa par kapi maslinovog ulja.

Brusketi sa šampinjonima - Zagrejati rernu na 180-200 stepeni, iseći hleb na 2-3 kriške debljine do 1 cm, poređati hleb na tepsiju obloženu papirom za pečenje i peći ga oko 10 minuta. Dok se hleb peče, u tiganju izgrilovati šampinjone. Iseckati paradajz na kockice. Kada su bruskete pripremljene iseckan paradajz i gotove šampinjone staviti odozgo i pospite seckanim bosiljkom ili rukolom i organom po želji. Preliti sa par kapi maslinovog ulja.

Burek od heljdinih kora sa mesom - Izdinstati 1 glavicu crnog luka sa 300g junećeg mlevenog mesa. Dinstati 15 minuta. 250g heljdinih kora, staviti dve kore, pa zatim fil i tako do kraja. Na vrhu treba da budu dve kore i poprskati sa malo mlake vode. Iseckati na kockice veličine po želji i staviti u zagrejanu rernu. Peći 10 min na 220°C, zatim smanjiti na 180°C. (heljdine kore ne možete kupiti u manjem pakovanju od 500g, pa polovinu koja Vam ostane možete ostaviti do sledeće nedelje u frižideru.)

Burek od heljdinih kora sa sirom – Fil - 250g nemasnog ella sira pomešati sa 2 jaja. Potrebno je 250g heljdinih kora. Naizmenično ređati dve kore, pa fil i tako do kraja. Na vrhu treba da budu dve kore i poprskati sa malo mlake vode. Iseckati na kockice veličine po želji i staviti u zagrejanu rernu. Peći 10 min na 220°C, a onda smanjiti na 180°C. (heljdine kore ne možete kupiti u manjem pakovanju od 500g, pa polovinu koja Vam ostane možete ostaviti do sledeće nedelje u frižideru.)

Burek od heljdinih kora sa šampinjonima - Izdinstati 1 glavicu crnog luka sa 300g šampinjona (šampinjone iseckati na listove). Dinstati 10 minuta. 250g heljdinih kora, staviti dve kore, pa zatim fil i tako do kraja. Na vrhu treba da budu dve kore i poprskati sa malo mlake vode. Iseckati na kockice veličine po želji i staviti u zagrejanu rernu. Peći 10 min na 220°C, zatim smanjiti na 180°C. (heljdine kore ne možete kupiti u manjem pakovanju od 500g, pa polovinu koja Vam ostane možete ostaviti do sledeće nedelje u frižideru.)

Hleb od heljdinog brašna - 250g heljdinog brašna, 150g ražanog brašna, 4dl vode, 3 kašike maslinovog ulja, prašak za pecivo, so, soda bikarbona, laneno seme, ovsene pahuljice (možete posuti po hlebu). Priprema: Sve izmešati u činiji viljuškom da testo bude gusto (da viljuška stoji uspravno u testu- pridržavajte se mera jer one daju tu gustinu testa). Po ukusu dodati soli i lanenog semena, a sodu bikarbonu samo na vrh noža. Ovsene pahuljice su za posipanje odozgo. Kada umesite testo ostavite ga u frižideru da prenoći (uveče pripremite za sutradan ujutru), važno je da odstoji u frižideru. Testo istresite na papir za pečenje koji ste stavili u posudu, samo malo poravnati testo i peći ga u rerni na 180°C na 40 minuta. Preporučujem da ga napravite dan ranije, pre konzumiranja jer sve što duže stoji, to je bolji.

Hleb od spletinog brašna - 400g speltinog brašna, 100g heljdinog brašna, 500 ml mlake vode, dve kašike maslinovog ulja, dve kašike semenki golice, dve kašike mlevenog lana, dve kašike susama, prašak za pecivo, kašičica sode bikarbone, kašičica soli. U posudu sipati brašno i so i pomešati smesu, dodati semenke, prašak za pecivo i sodu i opet pomešati smesu. Nakon toga dodati maslinovo ulje 1-2 supene kašike i vodu. Smesu mešati oko 5 minuta dok se ne umuti. Smesa će biti prilično žitka, ne brinite, takva i treba da bude. Umešenu smesu ostaviti minimum 2 sata da stoji. U vatrostalnu činiju na dno stavite papir za pečenje, smesu sipajte u činiju, poklopite i stavite u rernu. Rernu tad uključite na 250°C i hleb pecite sat vremena. Nakon sat vremena proverite sa nožem ili štapićem da li je hleb pečen u sredini. Hleb izvaditi iz posude, staviti na rešetku da se ohladi a zatim uviti u čistu kuhinjsku krpu. Prilikom vađenja budite obazrivi, posuda je vrlo vruća.

Integralna testenina sa oradom i paradajz sosom - Skuvati 150g integralne testenine. Paradajz sos: U tiganj sipati malo vode, dodati ½ glavice crnog luka, prstohvat kalijumove soli, biljni začini i dinstati. Zatim dodati 1 izrendan paradajz. Dinstati i dodati bosiljak i peršun. Kada je sos skuvan dodati malu kašiku maslinovog ulja. U tiganj staviti oradu da se griluje i malo posoliti. Kada je riba spremna, skinuti kožicu i iseckati na komade. U odgovarajuću posudu za služenje staviti 150g kuvane integralne paste, prelići sa paradajz sosom i dodati 100g orade ili iscedene tune.

Integralna testenina sa povrćem - Skuvati integralnu testeninu u vodi. U drugoj posudi dinstati na malo vode 1/2 glavice crvenog luka, sa celerom i šargarepom. Zatim dodati manju tikvicu, brokoli, papriku i pečurke. Sve zajedno dinstati, kad je gotovo izrendati paradajz, posoliti i dodati biljne začine (origano, majčina dušica, mirođija), po ukusu. Zatim treba sjediniti testeninu i povrće i prelići maslinovim uljem. Pastu možete praviti i bez paradajz sosa.

Integralna testenina sa pršutom i povrćem - Skuvati integralnu testeninu u vodi. U drugoj posudi dinstati na malo vode 1/2 glavice crvenog luka, sa celerom i šargarepom. Zatim dodati manju tikvicu, brokoli, papriku i listiće pršute. Sve zajedno dinstati, kad je gotovo izrendati paradajz, posoliti i dodati biljne začine (origano, majčina dušica, mirođija), po ukusu. Zatim treba sjediniti testeninu i povrće i prelići maslinovim uljem. Pastu možete praviti i bez paradajz sosa, umesto pršute možete dodati tunjevinu.

Integralna testenina sa piletinom - Skuvati integralnu testeninu u vodi. U drugoj posudi dinstati na malo vode 1/2 glavice crvenog luka, sa celerom i šargarepom. Zatim dodati manju tikvicu, brokoli, papriku i 200g pileline. Sve zajedno dinstati, kad je gotovo izrendati paradajz, posoliti i dodati biljne začine (origano, majčina dušica, mirođija), po ukusu. Zatim treba sjediniti testeninu i povrće i prelići maslinovim uljem. Pastu možete praviti i bez paradajz sosa, umesto pileline možete dodati tunjevinu.

Integralna testenina sa šampinjonima - Jednu manju tikvicu, dršku celera i jednu šargarepu oljuštiti i iseći na sitne kocke, šampinjone (200g) oprati i iseći na tanke listiće, zatim sve zajedno dinstati, kad bude gotovo izrendati jedan paradajz i dodati jednu kašiku maslinovog ulja, posoliti i začiniti (origano, majčina dušica...). Za to vreme skuvati integralnu testeninu (100g), procediti i preliti dinstanim povrćem i pečurkama.

Integralni pšenični hleb - U odgovarajuću posudu sipati 300g integralnog pšeničnog brašna, 1 supenu kašiku praška za pecivo, 1 malu kašiku sode bikarbone, prstohvat soli i 10g lana u zrnu. Dodati 250ml vode i sve promešati. Dodati još 100ml vode, još 200g integralnog pšeničnog brašna i još 100ml vode. Sve dobro izmešati, dodati 3 supene kašike maslinovog ulja i opet sve dobro pomešati. Ostaviti testo u frižider da prenoći (uveče pripremiti za sutradan ujutru). Testo istresite na papir za pečenje koji ste stavili u posudu, malo poravnati testo i posuti ovsene pahuljice. Peći u rerni 40 minuta na 180°C.

Lazanje - Na malo vode prodinstati luk i mleveno meso (250g), kada je meso gotovo dodati začine i dve šolje vode. Kada voda provri ugasi šporet i dodati dve kašike paradajz pirea. Dobro promešati. U drugoj šerpi pripremiti bešamel sos. U tepsiji ređati lasanje, bešamel, fil od mesa i malo rendanog kačkavalja. Tako ređati dok se ne utroši materijal. Poslednju koru preliti samo bešamelom. Peći oko 30 minuta sa folijom preko na 250 stepeni, skinuti foliju i peći još 20ak minuta na 200 stepeni. Kada su gotove isključiti rernu, na lasanje staviti narendan kačkavalj i vratiti još 5 minuta u rernu, odnosno dok se ne istopi sir. Izvaditi lasanje i ostaviti oko 5-10 minuta da odstojе na sobnoj temperaturi, ne seći odmah.

Lazanje sa integralnim – heljdinim makaronama - 1 manji crveni luk dinstati sa 150 grama mlevenog nemasnog junećeg mesa, u to dodati 1 rendanu šargarepu. Kiselo mleko (100ml) promešati sa pola kašike heljdinog brašna. Obariti 200 integralnih makarona (može i heljdine), procediti. U vatrostalnu činiju ređati red makarona, red mlevenog mesa, red kiselog mleka i tako dok sve ne utrošite. Na vrhu preko makarona stavite samo kiselo mleko. U soseve možete dodati kašičicu suvog biljnog začina po želji. Zapeći u rerni na 200°C 20-30 minuta.

Mafini sa sirom – Za jednu porciju (3-4 komada) izrendati 300-350g sira, pa dodati 1 umučeno jaje (može i bez jaja) i malo vode. Sve dobro sjediniti, pa dodati 1 šolju integralnog pšeničnog brašna, malo praška za pecivo i sode bikarbone. Sve promešati pa izliti u kalupe za mafine. Peći dvadesetak minuta na 180 stepeni.

Mafini sa tikvicama - Jednu tikvicu izrendati, pa dodati 1 umučeno jaje (može i bez jaja) i malo vode. Sve dobro sjediniti, pa dodati 1 šolju integralnog pšeničnog brašna, malo praška za pecivo i sode bikarbone. Sve promešati pa izliti u kalupe za mafine. Peći dvadesetak minuta na 180 stepeni.

Mafini sa spanaćem - 250g spanaća usitniti, pa dodati 1 umučeno jaje (može i bez jaja) i malo vode. Sve dobro sjediniti, pa dodati 1 šolju integralnog pšeničnog brašna, malo praška za pecivo i sode bikarbone. Sve promešati pa izliti u kalupe za mafine. Peći dvadesetak minuta na 180 stepeni.

Palenta - Prokuvajte 300 ml vode u većoj šerpi. Dodati pola kašičice himalajske soli. Pre nego što voda proključa postepeno dodavati 75g palente. Palentu mešati kružnim pokretima, dok ne postane čvrste konzistencije.

Pita od povrća

Sastojci:

- 150g rendane šargarepe
- 400g rendanih tikvica
- 150g krompira
- 2 jaja
- 3 kašike integralnog pšeničnog brašna
- 1 kaš maslinovog ulja (kod dece 100ml jogurta)
- biljni začini i himalajska so

Tikvice izrendati i ostaviti da puste vodu, zatim ocedene tikvice, šargarepu i krompir sastaviti, dodati jaja, brašno i ulje i sve dobro pomešati i dodati začine po ukusu. Pleh obložiti pek papirom, za decu posuti semenkama po želji i peći na 200°C 45 minuta.

Pizza – Potrebno: 300 g heljdinog brašna, maslinovo ulje 35ml, pola kesice suvog aktivnog kvasca, malo soli i malo stevije i topla voda. Za fil: 300 g povrća po želji ili praška šunka ili pileća prsa ili tuna u sopstvenom soku, 100 g nemasnog sira, 100 ml soka od paradajza (100% pasirani paradajz) pomešan sa biljnim začинима (bosiljak, origano, majčina dušica). **Priprema:** Stavite suvi aktivni kvasac iz kesice u toplu vodu i polako promešajte dok se ne istopi. Kvasac treba da zapeni i uskisne, dodajte ulje, steviju, a potom brašno (brašno možete koristiti i drugo ili pomešati sa pšeničnim). So dodajte na kraju, mešajte sastojke dok ne dobijete homogenu smesu. Testo mesite 10 minuta, dok ne postane glatko i elastično, po potrebi posipajući brašno na radnu površinu da se testo ne bi zalepilo. Testo ostavite da malo nadodje, a onda ga rasklagijate. Potrudite se da bude otprilike jednake ili za nijansu manje veličine od tepsije. U tepsiju stavite 5ml ulja. Stavite testo u tepsiju i dodajte sastojke za Vašu picu. Picu pecite u zagrejanoj rerni 220 °C oko 15-20 minuta. Posmatrajte da li testo se odvaja od tepsije, ako se odvaja, dijetalna pizza je gotova.

Pizza sa testom od karfiola - Jednu glavicu karfiola iseckajte na sitne cvetiće, usitnite u blenderu pa prokuvajte. Ocedite od vode i spustite na papirni ubrus da se sva voda iz karfiola iscedi. Prebacite karfiol u činiju stavite 2 belanca, dve kašike ella sira, origano, kalijumovu so i izmešajte. U pleh obavezno postavite papir za pečenje i rasporedite "testo" rukama. Pecite u rerni na 220 stepeni dok ne počne da dobija zlatno žutu boju. Na testo možete staviti, 100ml soka od paradajza, 200g šunke ili šampinjona, 2 kašike ella sira. Kada ovo dodate, testo vratite da se još malo zapeče.

Pizza (28cm) – 170g heljdinog brašna, 15ml maslinovog ulja, 5gr suvog kvasca, 0,03g stevije, 100gr pilećih prsa, 90gr tikvice, 70g crvene paprike, 30gr rukole, 40g čeri paradajza, 250g nemasnog sira, 150ml paradajz soka. **Priprema:** U odgovarajuću posudu sipati malo mlake vode, dodati suvog kvasca i stevije, ostaviti 10-15 minuta. Nakon toga dodati malo soli i lagano dodavati integralno brašno, konstantno mešati dok se ne dobije masa za podlogu za picu. Razvući je u okrugao oblik, postaviti u pleh na pek papir i premazati pelatom, zatim dodati malo sira. Kolutove paprike i tikvice staviti u rernu da se peče 15ak minuta. Kada bude pečena, izvaditi je napolje i odozgo poređati ćureća prsa, posuti rukolom i čeri paradajzom.

Pogačice sa ella sirom

- 500g Ella sir
- 5 Jaja

100g mlevenog badema
100g mleveni lan
4 kašike chia seme
4 kašike lanenog brašna
1 kesica prašak za pecivo
1 kašičica kalijumove ili himalajske soli
Po želji dodati seme suncokreta ili bundeve.

Proja - U odgovarajuću posudu sipati 250g kukuruznog brašna, palente. Dodati 200-300ml mlake vode, na vrh kašike praška za pecivo, 2 jaja i prstohvat himalajske soli. Sve dobro izmešati da se dobije žitka masa. Masu sipati u kalupe za projice. Peći u rerni 20-ak minuta na 230°C.

Rezanci sa sirom - Integralnu testeninu 250g (rezanca), prokuvajte u vodi bez ulja, ocedite fino, ohladite. Dodajte izmrvljen nemasni sir 300g ili ella sir, zatim narendajte u sve 1 šargarepu, dršku celera i 1 papriku iseckanu na kocke.

Rezanci sa sirom i jajima - Integralnu testeninu 250g (rezanca) prokuvajte u vodi bez ulja, ocedite fino, ohladite. Dodajte izmrvljen nemasni sir 400g, zatim narendajte u sve 1 šargarepu, dršku celera i 1 papriku iseckanu na kocke (povrće po ukusu). Na kraju sve možete prelitati sa 1 jajetom, 100ml jogurta i vodom po potrebi. Recept može biti i bez jaja.

Tortilje od pirinčanog brašna

-300ml vode
-10 vršnih supenih kašika pirinčanog brašna
-2 kašičice (kafene) lanenog brašna
-1 kašičica origana
-1/2 kašičice kima
-1/2 kašičice praška za pecivo
-1 kašika maslinovog ulja
-Prstohvat soli

Priprema:

Prokuvati 200ml vode, posoliti je. Pomešati 100ml vode sa 3 kašike pirinčanog brašna, laneno brašno, origano, kim, prašak za pecivo. Sipati u ključalu vodu i mešati da bude masa kao za puding. Skinuti sa ringle, promešati i dodati 1 kašiku maslinovog ulja, mešati i dalje i dodavati 7 kašika pirinčanog brašna. Dobijenu masu podeliti na 5 jednakih loptica. Staviti na tacnu 1 malu kašičicu maslinovog ulja i svaku lopticu staviti u ulje i oblikovati. Loptice stavimo između 2 papira za pečenje pritisnemo daskom za seckanje da bi napravili tortilju. Peći na srednjoj temperaturi u tiganju. Tortilje mogu stajati u frižideru 3 dana.

Tortilje

Sastojci:

Velika šolja sirovih semenki bundeve
4 kašike psilijum ljustica
Oko pola šolje vode

Semneke samleti u teksturu brašna, dodati psilijum i malo soli

Postepeno dodavati vodu dok ne bude tvrđe testo

Oblikovati loptu i uviti u prozirnu foliju i ostaviti u frižider na pola h (ja sam preko noći).

Nakon toga razvući testo između dva pek papira i oblikovati tortilje uz pomoć poklopca od šerpe ili nekog drugog kalupa.

Peći na suvom tiganju na srednje tihoj temperaturi (ja sam 5 od 9).

Par min sa svake strane dok ne budu zlatne boje.

ZA ALERGIČNE NA GLUTEN I LAKTOZU/KAZEIN

Bezglutenski sos - 1 kašika GI prečišćenog pteraja ili maslinovog ulja, 2 kašike brašna (piričano, kukuruzno, brašno od amaranta), 1 čaša vode ili bademovog mleka, začini, so, malo muskatnog oraščića.

Zagrejte puter u šerpici, umešajte brašno i minut, dva mešajte na laganoj vatri. Sklonite sa vatre i mešajući, dodajte mleko od badema. Mešajte dok ne postane sasvim glatko. Stavite šerpicu ponovo na laganu vatru, začinite. Neprestano mešajte na pojačanoj vatri dok se ne zgusne (ne dozvolite da sos vri).

Lazanje sa integralnom – heljdinom pastom - ½ glavice crnog luka dinstati na vodi sa 100 g mlevenog nemasnog junećeg mesa, u to dodati rendanu šargarepu. Obariti 100g bezglutenskih makarona (mogu i heljdine), procediti. U vatrostalnu činiju ređati red makarona, red mlevenog mesa, red bezglutenskog sosa po receptu i tako dok sve ne utrošite. Na vrhu preko makarona stavite samo bešamel. U soseve možete dodati kašičicu suvog biljnog začina po želji. Zapeći u rerni na 200°C 20-30 minuta.

ZDRAVI SLATKIŠI

Banana sa čokoladom - Bananu oljuštiti i preseći na pola (uzduž). U jedan tanjir iseckati jezgrasto voće (badem, lešnik, suvo grožđe, suve šljive), a u drugi staviti istopljenu crnu čokoladu. Bananu uvaljati u prvi pa u drugi tanjir.

Cheesecake

Podloga: 250g badema, ½ pomorandže i 15 urmi (prethodno potopljenih u toplu vodu), zajedno izblendirati. Dobijenu masu ubaciti u kalup za podlogu. **Krem:** 450g nemasnog sira i stevija u prahu ili agava šećer po ukusu. Ovaj krem umutite i izlijete preko podloge. **Glazura:** Voće 300g kuvati sa vodom i agavom oko 10 min. Jedan želatin takođe ostaviti da nabubri 10 min u vodi, istopiti ga (ne sme da provri) i dodati u voće koje ste skinuli sa vatre. Ostaviti da se ohladi. Od voća možete koristiti miks bobičastog voća, maline, borovnice, kupine, jagode, ili samo jednu vrstu voća. Glazuru dodajte preko belog krema.

Čokolada za najmlađe

250g bele čokolade i 250g čokolade sa stevijom, zaleđeno voće i orašasti plodovi. Posudu/tepsiju ili kalupe u obliku jaja ili zeca obložite papirom za pečenje. Izlomljenu čokoladu istopite i sipajte u pripremljene kalupe, kada ste je ravnomerno rasporedili dodajte voće i koštunjave plodove koje vaša deca vole. Jako lepo izgledaju borovnice, maline, kupine sa bademom, orahom i pistaćima. Ostavite u frižider dok se čokolada ne stvrdne, nakon toga odlepите papir, pa servirajte poslasticu.

Domaća “nutella” :)

150g lešnika/badema

2 pune kašike rogača/kakaoa

2 kašike agave

1/2 ceđene pomorandže

Lešnik/bedeme ispeći u rerni. Staviti ih u blender, dodati 2-3 kašike agave i 2 kašike ceđene pomorandže i sve zajedno izblendati, da se dobije kremasta masa.

Ovu smesu držite u frižideru i kada imate potrebu uzmite 100g jagoda/trešanja(malina ili sezonskog voća) i jednu kašiku “nutelle-smese”, sjediniti ih mikserom ili u blenderu i jesti obavezno zajedno sa jednom flašicom vode od 0.5l, naizmenično.

Džem od suvih šljiva i smokvi - 150g smokve ili urme bez koštica, 150g suvih šljiva bez koštica, 1.5 šolja ključale vode. Isecite smokve ili urme i suve šljive na komadiće, spustite ih u ključalu vodu i kuvajte dok se masa ne zgusne. Dobija se količina od oko 20 kašika džema. Koristite džem kao namaz na integralni hleb ili hleb po recepturi.

Knedle sa šljivama/višnjama

Sastojci: 500g krompira, 50g speltinog griza, 100g speltinog brašna ili pšeničnog integralnog brašna, kašika maslinovog ulja, prstohvat soli

Za punjenje:

voće po izboru (visnje, sljive, kajsije, maline),
agava sirup ili šećer,
cimet

Za valjanje knedli:

integralne prezle ili
mleveni badem ili lesnik ili kokos ili šećer,
agava,
cimet.

Način pripreme: krompir oguliti i kuvati u blago slanijoj vodi. Kada se skuva napraviti pire i dodati prstohvat soli, maslinovo ulje, brasno i griz. Od dobijene smese praviti kuglice željene veličine i svaku kuglicu rastanjiti, u sredinu staviti voće po izboru i zaslađivač. Rukama praviti knedle i ubaciti u ključalu vodu, malo posoljenu. Kuvati dok knedle ne isplivaju na površinu. U međuvremenu pomešati par kapi maslinovog ulja, prezle i agava šećer i promešati. Kuvane knedle uvaljati u smesu od prezli ili samo u mlevene bademe ili lešnik.

Kolač od banane

Sastojci:

200g integralnog pšeničnog brašna
100g heljadinog brašna
kašika chia semena
kašika mlevenog lana
350g ispasiranih banana (pirea od banane) + 1 banana za dekoraciju
1 jaje (može i bez jaja)
2,3 kašike agava sirupa
vode po potrebi oko 100 ml
prašak za pecivo
pola kašičice sode bikarbone

Način pripreme: Pomešati brašna, dodati chia seme, mleveni lan, pire od banane, jaje, agava sirup, prašak za pecivo i sodu bikarbonu. Po potrebi dodavati vodu, kako bi se dobila gušća smesa. Izliti u kalup za pečenje obložen pek papirom, ukrasiti bananom i peći u zagrejanoj rerni na 100°C oko 40 minuta. Gotov kolač premazati agava sirupom.

Kolač od jagode

Sastojci:

200g integralnog pšenice brašna
100g heljedinog brašna
kašika chia semena
kašika mlevenog lana
350g ispasiranih jagoda (pirea od jagoda) + 10 jagoda za dekoraciju
1 jaje (može i bez jaja)
2,3 kašike agava sirupa
vode po potrebi oko 100 ml
prašak za pecivo
pola kašičice sode bikarbone

Način pripreme: Pomešati brašna, dodati chia seme, mleveni lan, pire od jagoda, jaje, agava sirup, prašak za pecivo i sodu bikarbonu. Po potrebi dodavati vodu, kako bi se dobila gušća smesa. Izliti u kalup za pečenje obložen pek papirom, ukrasiti jagodama i peći u zagrejanoj rerni na 180°C oko 40 minuta. Gotov kolač premazati agava sirupom.

Kompot - Voće oprati, oljuštiti i iseckati, zatim staviti u ključalu vodu i kuvati dok ne omekša, bez dodavanja šećera. Kada skuvate kompot, voću možete dodati kašičicu cimeta.

Kuglice od koštunjavog i suvog voća

1 šolja sirovih badema
1/3 šolje ovsenih pahuljica
1/2 šolje urmi bez koštica
3 kašike suvog grožđa
1 kašika čistog ekstrakta vanile
1/2 kašike mlevenog cimeta
Prstohvat morske soli

Priprema:

Dodajte bademe u blender ili secko za hranu i ravnomerno blendirajte.
Dodajte ovsene pahuljice, urme, vanilu, cimet i so, blendirajte. Od gotove smese napravite kuglice. Stavite u frižider da odstoji 30 minuta. Možete ih preliti glazurom crne čokolade.

Kuglice od smokvi

300g smokvi, 100g oraha, 100g susama, ½ pomorandže, 1 supena kašika meda ili agave.
Mlevene smokve pomešati sa sokom od pomorandže. Med pomesajte sa mlevenim susamom i dodajte orahe. Masu spojite sa mlevenim smokvama. Pravite kuglice i uvaljajte u mlevene orahe/bademe.

Kuglice sa kokosom, kakaom i malinama/jagodama

Sastojci:

100g niskomasnog sira (ella sir)
100g kokosovog brašna
50g mlevenog badema
3-4 kašike agava sirupa
po potrebi kašiku, dve hladne vode
po želji: 50g smrznutih malina ili 2 kašike kakaa

Način pripreme: U posudu staviti niskomasni sir, dodati sitno mleveno kokosovo brašno, badem i agavu dobro promešati i ako je smesa mnogo gusta dodati po malo hladne vode. Za čokoladne kuglice dodati kakao, a za voćne smrznute maline ili jagode. Promešati i od smese praviti kuglice, uvaljati u kokos ili kakao ili bademe ili mlevene suve maline. Ostaviti u frižider da se stegnu.

Ove kuglice možete jesti za užinu i mogu biti zdrava zamena za slatkiše.

Keksići sa topljenom čokoladom - 300g urme, 200g badema, 1 pomorandža, 100g crne čokolade sa stevijom. Ubaciti u blender urme, bademe i narendanu koru od jedne narandže. Smesi dodati ceđenu pomorandžu i sve do kraja blendirati. Praviti kašikom malo udubljenje, i ubaciti u rernu da se ispeče 15 minuta na 250 C. Kada je gotovo keks ostaviti da se ohladi i nakon 10-ak min ga preliti toplom čokoladom.

Ovseni keks – Sastojci: 1 banana, 3 jabuke srednje veličine, 1 šolja ovsenih pahuljica, 10 lešnika.
Način pripreme: Jabuke očistiti, prokuvati i napraviti pire od nje, zrele bananu izgnječiti i pomešati je sa pireom od jabuke, zatim dodati ovsene pahuljice. Ukoliko je smesa suviše retka, dodati još ovsenih pahuljica. Kašikom uzimati smesu i ređati na papir za pečenje. Formirati oblik keksa blago pritiskajući smesu. Po želji posuti seckanim lešnikom. Staviti u prethodno zagrejanu rernu na 180°C i peći dok ne porumeni, oko 15 minuta.

Palačinke bez jaja - U odgovarajuću posudu sipati 1 punu šolju integralnog pšeničnog brašna. Dodati 1 supenu kašiku praška za pecivo, 1 malu kašiku sode bikarbone, prstohvat soli i 200ml vode. Sve sastojke izmešati, zagrejati tiganj i peći bez ulja na tihoj vatri.

Palačinke sa lanom - Seme lana sameljite u blenderu. Prelijte ga sa 3-4 kašike obične vode i ostavite 5 minuta. Pomešajte brašno integralno (pšenično, heljdino, speltino) prašak za pecivo i kalijumovu so. Nalijte sa pola čaše vode, mešajte da se razbiju sve grudvice, zatim dodajte ostatak vode i lan. Ostavite desetak minuta, da brašno upije vodu. Masa ne treba da bude previše gusta, ako je potrebno dodajte još vode, da bude kao za palačinke. :) Zagrejte tiganj i pecite palačinke na suvo. Ako se bude malo lepilo, namažite tiganj sa jako malo ulja i tu prvu sledeću palačinku bacite.

U palačinke možete dodati tunjevinu, salatu ili nemasni sir ili džem sa fruktozom ili crnu čokoladu ili domaću nutellu.

Palačinke sa ovsenim pahuljicama - Ovsene pahuljice 4-8 kašika preli sa 30-60ml vrele vode, zatim dodati umućena jaja i belanca, posoliti i staviti na blago zagrejan tiganj da ne zagori. Ispeći sa jedne strane, pa okrenuti drvenom varjačom sa druge strane, ako imate u receptu neki dodatak ubacite ga uz palačinku.

Pečena jabuka –Jabuku dobro operite, ubacite je u rernu da se ispeče, kada je pečena njoj možete dodati 5 mlevenih badema ili lešnika.

Pita od heljdinih kora sa jabukama i bundevom – Izrendajte jabuku i bundevu. Narendanu smesu pomešajte sa agavom, možete dodati i malo cimeta po ukusu. Potrebno je 250g heljdinih kora, staviti dve kore pa fil i tako do kraja. Na vrhu treba da budu dve kore i poprskati sa malo mlake vode. Iseckati na kockice veličine po želji i staviti u zagrejanu rernu. Peći 10 min na 220 stepeni a onda smanjiti na 180 stepeni.

Pita od heljdinih kora sa višnjama - Višnje očistite od koštica i pomešajte sa agavom, možete dodati i malo cimeta po ukusu. Potrebno je 250g heljdinih kora, staviti dve kore pa fil i tako do kraja. Na vrhu treba da budu dve kore i poprskati sa malo mlake vode. Iseckati na kockice veličine po želji i staviti u zagrejanu rernu. Peći 10 min na 220 stepeni, a onda smanjiti na 180 stepeni.

Pita sa jabukama i bundevom – Izrendajte jabuke i bundevu. 250g heljdinih kora, staviti dve kore pa fil i tako do kraja. Na vrhu treba da budu dve kore i poprskati sa malo mlake vode. Iseckati na kockice veličine po želji i staviti u zagrejanu rernu. Peći 10 min na 220 stepeni, a onda smanjiti na 180 stepeni.

Puding sa chia semenkama - Potopite 3 supene kašike chia semenki sa vodom da prekrije semenke (ostavite 15 min. da chia nabubri), ispasirate jednu bananu ili drugo voće, skinete kožicu sa 2 urme ili suve šljive (samo ih stavite pod toplu vodu i lako se skine kožica) i izgnječite ih sa bananom. Po želji možete dodati malo sirovog organskog kakao praha ili sirovog organskog mlevenog rogača. Kada je chia nabubrila u nju dodate bananu i suvo voće i sve lepo izmešate.

Puding sa orasima i bananom

Sastojci:

500ml jogurta

5 supenih kašika chia semenki

5 supenih kašika oraha

4 urme

Banana

1-2 kašike lešnika

Voće za dekoraciju(pola banane i kivi)

Priprema:

Urme potopiti vrelom vodom i ostaviti da odstoje. U blender dodati 500ml nemasnog jogurta, 5 supenih kašika chia semenki, 5 supenih kašika oraha, 4 urme (prethodno potopljene vrelom vodom) i jednu veliku bananu. Sve izblendirati i sipati u činiju. Posuti puding lešnicima i dodati voće za dekoraciju.

Punjeno voće (jabuke, kajsije i dr.) - Kajsije ili drugo voće potopiti u sok od iscedene pomorandže. Suve šljive iseckati na kockice, dodati suvo grožđe, samlevene bademe i masu sjediniti. Puniti masom kajsije. Voće možete ubaciti u rernu i zapeći.

Raw torta od lešnika i čokolade

Za podlogu:

250g lešnika (pečenog, oljuštenog)

10-15 urmi

3-4 kašike kakaoa

Fil:

300g indijskog oraha (prethodno potopljen u vodi 6-8h)

Urme (ili agava sirup)

Kakao

Za aromu stavite malo vanile ili pomorandže

Glazura:

Kakao puter

Kakao

Urme bez kože(ili agava)

Voda po potrebi

Podloga:

U blenderu ubacite lešnike, urme i kakao, meljite ih dok se ne pretvore u pastu.

Mali kalup za tortu (oko 20cm) obložite papirom za pečenje. Na dnu poravnajte pastu od lešnika i urmi. Ostavite u zamrzivaču dok pripremate fil.

Fil: Indijske orahe ubacite u blender i blendajte dok se ne pretvore u krem. Dodajte urme (ili sirup agave), vanilu ili pomorandžu za aromu. Ukoliko želite kremastiji fil možete dodati bademovo mleko, koje možete sami pripremiti (nije neophodno). Izlijte krem na pripremljenu podlogu i odložite sve u zamrzivač da se stegne.

Glazura:

U kakao puter umešajte kakao prah, urme ili sirup agave po ukusu.

Glazurom prelijte dobro ohlađenu tortu i ostavite u frižideru do posluživanja.

Tortu možete ukrasiti koštunjavim plodovima ili voćem po želji

Sladoled - Iscedite sok od 1-2 pomorandže u plastičnu čašu, spustite u zamrzivač i pre nego što se sasvim zamrzne stavite štapić i vratite u zamrzivač da se potpuno zaledi.

Sladoled - 500ml jogurta i 500g malina staviti u blender, pa u plastičnu posudu i zalediti.

Sladoled od kajsije, pomorandže, jagode ili drugog voća - Uzeti voće po želji (1 voćku), pomešati je sa 200g ella sira, staviti u kalup i staviti u zamrzivač da se zaledi. Služiti ga uz sveže voće sa kockicom crne čokolade.

Torta sa čokoladom i malinama

Kora:

100 g crne čokolade 55-75% kakao.

4 jaja

Fil 1

Indijski orah 200g (treba da stoji u vodi 8h)

Blanširan badem 400g

30 ml vanilinog ekstrakta

150 g stevije ili agave / po ukusu

Limunov sok 150 ml

Kokosovo ulje 200 ml

Fil2

Jagode ili maline 400g

Fil1 (ostaviti od fila1-250g)

Glazura

150g istopljenog kokosovog ulja

150g kakao u prahu

Priprema:

Čokoladu istopiti, istopljenoj čokoladi dodati 4 žumanca, a od 4 belanca napraviti beli sneg i pomešati ga smesom čokolade. Staviti u kalup i peći u rerni. Ostaviti da se dobro ohladi.

U blender ili secko ubaciti indijski orah i blanširan badem, izblendirati i dodati limunov sok, steviju ili agavu, vanilin ekstrakt i kokosovo ulje i sve blendirati dok se ne dobije gust fil.

Kada je kora od jaja i čokolade hladna, dodati ovaj fil (malo više od pola).

U drugu polovinu fila (fil 2), dodati maline ili jagode, izblendirati i kada je torta gotova staviti u frižider 2h. Dodajte sastojke za glazuru, pomešajte i mutite dok se ne stvori gladak sos.

Kada se torta ohladi staviti glazuru od čokolade.

Chia puding sa jogurtom i jagodama/malinama/ borovnicama - 4 kašike chia semenki ubacite u čašu, dodate oko 150ml nemasnog jogurta i sve dobro promešati, kako smenke ne bi ostale na dno čaše. Dodati 150 - 200g iseckanih jagoda ili drugog crvenog voća. Suve šljive ubacite u vrelu vodu, kako bi omekšale. Suvim šljivama, u blender, dodati jagode i zajedno izblendati. Chia puding u dodati izblendirane jagode i suve šljive.

Čoko brownies- 2 banane oljuštiti i izgnječiti. Dodati jedno celo jaje, 3 kašike kakao praha i prstohvat praška za pecivo. Sve pomešati i izliti u kalup za pečenje. Peći u zagrejanoj rerni, na 180 stepeni, 15-ak minuta.