

COOK.EAT.REPEAT

INSPIRACIJA ZA SVAKI DAN U KUHINJI





SADRŽAJ

DORUČAK 05 12

RUČAK 13 22

VEČERA 23 30

UŽINA 31 40

SLATKI ZALOGAJI 41 48

DAN U PRIRODI 49 58

PIZZA NIGHT 59 66



COOK.EAT.REPEAT

Hello! Ja sam Nevena. Volim da kuvam, fotografišem hranu, putujem i jednostavnost. Kuvanje je moja dugogodišnja strast i uživam da za svoju porodicu svaki dan skuvam obroke od sezonskih namirnica, nutritivno bogate i najvažnije, ukusne.

Kuvaj, jedi, pa sve ponovi– začarani je krug. Kako obaveze pritiskaju sa svih strana začarani krug se pretvara u nešto sličnije isprekidanoj elipsi koju pokušavate usmeriti i vratiti na pravi put. Deca, partner, posao – život. Sve se to nekako spoji, i čini se da ste u 24-satni raspored uspeli ubaciti 48 sati obaveza. Ipak, nije sve toliko zamršeno. Ako zastanete na trenutak, duboko udahnete i popišete sve prioritete, sigurna sam da je i kvalitetna ishrana svaki dan na toj listi.

Tako se rodila ideja da Samsung i ja napravimo projekat Cook.Eat.Repeat i inspirišemo sve one koji žele da se kvalitetno hrane, više kuvaju kod kuće ali im za to nedostaju ili vreme ili ideje.

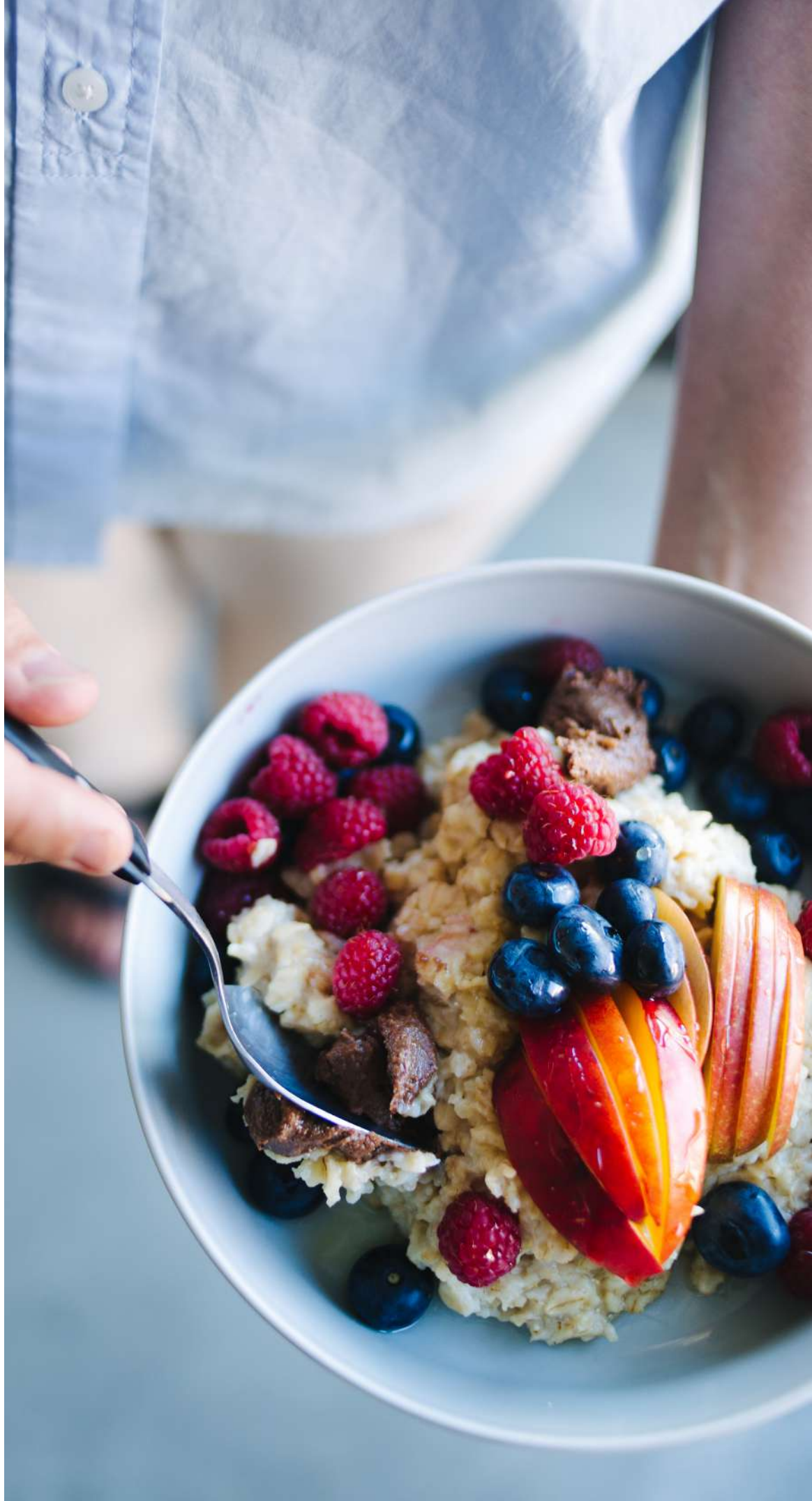
Pripremila sam recepte koji su raznovrsni i jednostavni, koji mi omogućavaju da mogu da se posvetim uživanju sa porodicom, prijateljima, odem u prirodu bez da se odrekнем kuvanja i ukusnih obroka.

Koliko god da volim da provedem ceo dan u kuhinji, zbog životnog tempa imam potrebu da budem što efikasnija dok kuvam. Tu na scenu stupaju moji brzi, sezonski recepti i Samsung Dual Cook Flex rerne, Virtual Flame indukciona ploča i Twin Cooling frižider.



DORUČAK

DORUČAK



OVSENA KAŠA

1.5 šolja ovsenih pahuljica
2 šolje vode
1 šolja ovsenog mleka
1 kašika meda

Čokoladni suncokret puter:

150g putera od suncokreta
2 kašike kakaa
2 kašike meda
(med dodajte ili oduzmite po ukusu)

Sve sastojke za ovsenu kašu osim meda stavite u šerpicu i zagrejte dok ne počne da vri. Smanjite temperaturu na umerenu i kuvajte uz često mešanje oko 7-8 minuta. Kada kaša počne da se zgušnjava, moraćete da mešate stalno da vam se ne bi zalepila. Kuvajte i mešajte dok ne dobijete željenu konzistenciju.

Kod kaše nema pravila. Neko voli gušće, neko ređe. Meni je 7-8 minuta taman.

Dok kaša ne počne da vri, pripremite čokoladni suncokret puter. Odmerite puter od suncokreta u činiju, dodajte kakao i dobro izmešajte. Dodajte i med, dobro izmešajte i ostavite sa strane. Ova količina putera je dovoljna za više ovsenih kaša tako da ako vam ostane, premeštite ga u frižider.

Kada je kaša gusta koliko želite, sklonite sa ringle i dodajte med.

Ako koristite čokoladni suncokret puter, možda ne morate da dodajte med. Prvo isprobajte. Med uvek možete dodati naknadno.

U tanjir ili, ako nosite na posao, u teglu stavite voće. Preko sipajte ovsenu kašu pa od gore čokoladni suncokret puter. Poslužite odmah ili dobro zatvorite poklopcem i ponesite sa sobom ovaj divni, zdravi doručak.

GRANOLA

250g ovsenih pahuljica	kokosa (ili putera ili neko drugo ulje)
50g badema (iseckanih na krupne komadiće)	1 kašičica kardamoma
50g indijskog oraha (iseckanih na krupne komadiće)	1 kašičica cimeta
50g semenki suncokreta (sirovih)	3 kašike čia semenki
50g semenki bundeve (sirovih)	100g suvih višanja (ili brusnica, suvog grožđa ili nekog suvog voća)
2 kašike susama	
4 kašike meda (za vegan varijantu možete dodati javorov ili agavin sirup)	
4 kašike istopljenog ulja od	

Rernu uključite na 175C.

U velikoj činiji izmešajte sve sastojke i izručite ih u tepsiju na kojoj se nalazi papir za pečenje. Pecite u rerni oko 25 minuta. Nekoliko puta u toku pečenja promešajte kako bi se ravnomerno istostirali sastojci.

Dok je još toplo, dodajte brusnice i čia semenke.

Granolu čuvajte u hermetički zatvorenim teglama i iskoristiti u roku od mesec dana. Poslužite sa mlekom, jogurtom ili nekim biljnim napitkom.

JAJE NA OKO SA AVOKADOM

1/2 zrelog avokada
Dimljena paprika
So
Limun (opciono)

1 jaje

Maslinovo ulje za prženje

Ražani hleb
Beli luk

Hleb istostirajte i natrljajte čenom belog luka.

Avokado isecite na kriške i stavite preko jednog parčeta hleba. Posolite i pospite dimljenom paprikom. Možete nakapati i par kapi limuna ukoliko volite kiselkasto.

Tiganj zagrejte na srednje jakoj temperaturi. Pre nego razbijete jaje, smanjite temperaturu na srednju. Pržite jaje dok belance ne dobije hrskavu koricu a žumance je i dalje kremastonali više nema sluzi oko njega.

Poslužite odmah.

SPIŠAK ZA KUPOVINU

- OVSENE PAHULJICE
- SUPERFOOD: ČIA. SEMENKE KONOPLJE
- ORAŠASTI PLODOVI I SEMENKE
- OMILJENI PUTER OD ORAŠASTIH PLODOVA ILI SEMENKI (BADEM, LEŠNIK, SUSAM, SUNCOKRET...)
- SVEŽE SEZONSKO VOĆE
- AVOKADO
- JAJA
- MLEKO/BILJNI NAPITAK PO IZBORU
- GRČKI JOGURT
- KVALITETAN HLEB
- JAVOROV SIRUP/MED

SAVET ±

Kvalitetan hleb nije uvek zgodno kupiti, ali ja imam caku za to. Mi u Bačkom Petrovcu nemamo baš neki izbor što se hleba tiče pa kada god sam u prilicu kupim kvalitetan hleb, kajzerice, kifle... Kod kuće ih, dok je još sve sveže, isečem na kriške i zamrzem. Kada su mi potrebni samo odmrzmem. Budu kao da su kupljeni taj dan. Nekad jedemo tako a nekad istostiram.

Ukoliko nemate vremena da kuvate kašu, probajte da potpitate 1/2 šolje ovsenih pahuljica u 1 šolju mleka ili grčkog jogurta i zasladite medom/javorovim sirupom i dodajte kakao, neko suvo voće ili cimet... Ostavite da odstoji preko noći. Ujutro samo dodajte toping po želji i imate spreman doručak za pet minuta a možete ga poneti u teglici sa sobom.

BELEŠKE



RUČAK

RUČAK



LOSOS SENDVIČ

1 veći filet lososa	maslinovog ulja
	So
mešavina začina:	
1 čen belog luka, narendan	Sveža paprika
1 kašičica đumbira, narendanog	Rukola
Prstohvat korijandera u prahu	Šargarepa
Prstohvat kumina	Kuvani kukuruz
1/2 mlevene paprike	
So	2 zemičke
1/2 šolje grčkog jogurta	
1/2 kašičice meda	
1 kašika ekstra devičanskog	

Lososu odstranite kožu i dobro natrljajte mešavinom začina. Stavite u neku činiju s poklopcem i ostavite u frižideru da odstoji dok pripremate ostale sastojke. Povrće pripremite da je spremno za konzumaciju. Prebacite u frižider. Na srednje jakoj temperaturi u tavi zagrejte maslinovo ulje. Ispecite losos po ukusu. Ja sam pekla sa jedne strane 5 minuta da bude reš, do tada je polovina filae dobila svetliju boju, pa sam prebacila na drugu stranu i pekla još 1 minut. Hleb izgrilujte kratko na jakoj temperaturi.

Grčki jogurt pomešajte sa maslinovim uljem i medom pa dodajte so po ukusu.

Svaku krišku hleba bogato namažite grčkim jogurtom, dodajte povrće i losos koji ste grubo iscepkali prstima. Posolite po ukusu i nakapajte malo maslinovog ulja. Odlično je i toplo i hladno.

KESADILJA SA PEČURKAMA I PAPRIKOM

250g pečurki
1/2 paprike

1 čen belog luka

1 kašičica majčine dušice
1 kašika balsamiko sirćeta
Prstohvat ljute mlevene paprike
So, biber

150g sira koji se dobro topi,
blagog ukusa

U činijici pomešajte sve sastojke za marinadu i dobro izmutite. Šitake i papriku očistite četkicom i prelijte preko njih marinadu. Dobro izmešajte i ostavite sa strane desetak minuta.

Beli luk sitno iseckajte.
Sir izrendajte.

Zagrejte gril tiganj na srednje jakoj temperaturi. Pečurke i papriku ispržite tako da pečurke i paprike ostanu hrskave, 5-6 minuta. Tiganj ne treba da je zakrčen pečurkama jer će onda umesto da se prže, početi da se kuvaju. Bolje iz dva puta da ispržite ako mislite da imate manji tiganj.

Ostavite sa strane da se malo prohladi.

Zagrejte tortilju 1 minut. Pospite sirom i pecite dok se sir skroz ne rastopi. Preko rastopljenog sira stavite papriku i pečurke, preklopite i pecite još kratko.

Služite toplo uz salatu po izboru.



PASTA SA PATLIDŽANOM I MOCARELOM

2200g paste
1 konzerva pelata ili 500 ml
domaće šalše
1 lopta mocarele
1 veći čen belog luka
1 patlidžan

Ekstradevičansko maslinovo
ulje
So, biber
Sveži bosiljak

Parmežan po želji

Rernu uključite na 220C, gril program.
Stavite vodu da se kuva.
Patlidžan isecite na komade. Beli luk sitno iseckajte.

Zagrejte tiganj i dodajte malo maslinovog ulja. Propržite patlidžan na srednje jakoj temperaturi. Dodajte beli luk i nakon minut dodajte pelat. Posolite po ukusu. Ostavite sos da se ukuva. Kada voda proključa, ubacite so. Dodajte pastu i skuvajte al dente i procedite.

Pomešajte sos i pastu i dodajte bosiljak i parmežan.

Vatrostalnu posudu premažite maslinovim uljem i izručite u nju pastu. Iscepajte mocarelu, pospite parmežanom izmešajte i pecite u rerni 15-20 minuta.

Poslužite toplo.



SPIŠAK ZA KUPOVINU

- PASTA
- TORTILJE
- ZEMIČKE
- FILET LOSOSA ILI RIBE PO ŽELJI
- PEČURKE
- SVEŽE SEZONSKO POVRĆE
- SVEŽI ĐUMBIR
- PELAT UKOLIKO NIJE SEZONA PARADAJZA
- GRČKI JOGURT
- SIR KOJI SE DOBRO TOPI (ČEDAR, EMENTALER, GAUDA...)
- MOCARELA
- PARMEZAN
- MED
- ZAČINI: KORIJANDER, KUMIN, MLEVENA PAPRIKA
- BALSAMIKO SIRĆE
- ZAČINI: ZATAR, DIMLJENA PAPRIKA, BELI LUK U GRANULAMA
- KAKAO

SAVET ±

Uvek sam u potrazi da pojačam proteine u jelu pa nekad u sos dodam 2 šake kivanog crnog sočiva. Možete dodati i piletinu ukoliko ste za mesnu varijantu.

Ponekad mi padne na pamet Sicilija pa ubacim i koje zrno suvog grožđa i 1 kašiku mlevenog pečenog badema uz patlidžan.

Umesto pečurki i paprike, probajte kombinaciju šalše od paradajza i zamrznutog Mexico mix povrća. Možete da zarolate kao palačinke, narendate od gore sir i zapečete u rerni.

VEČERA



VEČERA



CEZAR SALATA SA LEBLEBIJOM

Iceberg salata

Ekstradevičansko maslinovo
ulje (za služenje)

Preliv:

3 kašike majoneza

1 manji čen belog luka (naren-
dan)

2 kašike limunovog soka

3 kašike rendanog parmezana

1/4 kašičice vorčester sosa (ili
soja sosa)

So, zeleni biber

LEBLEBIJA:

200 g kuvane leblebije

2 kašike ekstradevičanskog
maslinovog ulja

1 kašičica dimljene paprike

1/2 kašičice belog luka u gran-
ulama

So

Rernu uključite na 200°C.

Leblebiju dobro ocedite i prebacite na tepsiju koju ste obložili papirom za pečenje tako da leblebije budu u jednom sloju, da nisu zbijene jako jer će se kuvati umesto peći. Pospite uljem i začinima i posolite po ukusu. Dobro izmešajte i pecite u već zagrejanj rerni 25-30 minuta.

Vreme pečenja zavisi od veličine zrna leblebije. Kada je ispečena, leblebija treba da je hrskava i rumena. Izvadite je iz rerne i ostavite da se ohladi do sobne temperature.

Sastojke za dresing pomešajte u činijici i ostavite sa strane.

Iceberg i zelenu salatu operite i dobro osušite. Isecite na trakice.

U činiji za služenje pomešajte i dresing i salatu. Dobro izmešajte i korigujte slanoću i kiselost po ukusu. Dodajte leblebiju i dobro izmešajte.

Poslužite i pre jela pospite maslinovim uljem po ukusu.

ČORBA OD GRAŠKA SA FETA JOGURTOM

2 kašike maslinovog ulja	2 kašike ekstraprevičanskog
1 glavica crnog luka, sitno iseck-	maslinovog ulja
ana	4 parčeta hleba
1 šargarepa	1 čen belog luka, sitnoiseckanog
1/2 celera	1 kašika suvog ili svežeg peršuna
1 čen belog luka	
1l vode	
400 g zamrznutog graška	
So, biber	
100g feta sira	
200 ml jogurta	

U dubljoj šerpi zagrejte maslinovo ulje i dodajte crni i beli luk. kratko propržite pa dodajte šargarepu i celer. Prelijte vodom i poklopite. Kuvajte 15 minuta pa nakon toga posolite po ukusus i dodajte grašak. Kuvajte još 15 minuta.

Dok se čorba kuva, pripremite feta jogurt i krutone.
Feta sir izgječite i dodajte jogurt. Dobro izmešajte da dobijete glatku kremu.

Hleb isecite na kockice.

Tiganj zagrejte na srednjoj temperaturi i dodajte kockice hleba. Izmešajte i pospite belim lukom i peršunom. Propržite par minuta da se krutoni zarumene.

Kada je grašak skuvan, štapnim mikserom izmiksajte čorbu.
Poslužite toplo sa jogurt feta kremom i krutonima.

PALENTA SA POVRĆEM IZ RERNE

500 ml supe od povrća
1/2 šolje palente
50g rendanog parmezana

500g slatkog krompira
2 srednje šaragarepe
1 paprika
5-6 cvetova brokolija
1 glavica crnog luka
3 čena belog luka

3 kašike maslinovog ulja
1 kašika sveže mirođije
So, biber

Rernu zagrejte na 220C.

Povrće isecite na krupnije komade i prebacite na veću tepsiju koju ste obložili papirom za pečenje. prelijte uljem i dodajte so, biber i mirođiju. Dobro izmešajte da se povrće skroz obloži i pecite 30 minuta.

Dok se povrće peče, napravite palanetu.

Zagrejte supu do ključanja i polako sipajte palentu uz stalno mešanje. Smanjite temperaturu i ostavite da se krčka 20 minuta. Mešajte svakih 5 minuta. Pred kraj dodajte parmezan i dobro izmešajte.

Palentu sipajte u tanjire i u svaki dodajte pečeno povrće. Poslužite toplo.

SPIŠAK ZA KUPOVINU

- SUPA OD POVRĆA ILI KOČKA ZA SUPU
- PALENTA
- LIMUN
- SVEŽE SEZONSKO POVRĆE- LUK, PARADAJZ, PAPIKA, CELER, ŠARGAREPA, SLATKI KROMPIR
- ICEBERG SALATA
- SVEŽA MIROĐIJA I PERŠUN
- GRAŠAK I BROKOLI, SVEŽI ILI ZAMRZNUTI
- JOGURT
- FETA SIR
- PARMEZAN
- MAJONEZ
- MED
- ZAČINI: BELI LUK U GRANULAMA, RUZMARIN (SUV ILI SVEŽ), DIMLJENA MLEVENA PAPIKA
- SOJA SOS ILI VORČESTER SOS

SAVET ±

Kada birate povrće koje ćete peći u rerni, obavezno ubacite i neko koje će pustiti svoj sok. Kao npr. tikvice ili sveži paradajz. Pazite da ne preterate jer će se povrće u tom slučaju kuvati. Takođe, povrću treba mesta u tepsiji pa se trudite da ne stavite previše povrća.

Umesto krutona, možete upotrebiti slatko/slani mix.

BELEŠKE





UŽINA

UŽINA



KREKERI & GVAKAMOLE

250g brašna T400 meko
1 kašičica praška za pecivo
125 ml vode
2 kašike ekstradevičanskog
maslinovog ulja
1 kašičica soli
1 kašičica belog luka u granu-
lama
1 kašičica ruzmarina

Ekstradevičansko maslinovo
ulje
Krupna morska so

Gvakamole:
1 avokado
1/2 glavice ljubičastog luka
1 manji paradajz
1/4 crvene paprike
So

U činiji pomešajte brašno, prašak za pecivo, beli luk, ruzmarin i so. U sredini napravite udubljenje i tu sipajte vodu i ulje. Sve dobro izmešajte i umesite glatko testo. Uvijte u krpu i stavite u frižider da kratko odmori.

Uključite rernu na 220°C.

Preko radne površine pospite malo brašna. Od testa koje ste izvadili iz frižidera otkinite kuglicu veličine oraha pa rukama napraviti čevap. Pospite malo brašnom i oklagijom razvaljati vrlo tanke, nepravilne trake. Trake prebacite na tepsiju koju ste obložili papirom za pečenje i premažite maslinovim uljem i pospite krupnom solju.

Trake pecite 6,7 minuta. Vodite računa, vrlo brzo od rumenih prelaze u izgorele.

Premažite maslinovim uljem i prebacite na rešetku da se ohlade.

Iseckajte paradajz na kockice i stavite da se ocedi. Papriku i avokado isto na kockice i prebacite u dublju činiju. Dodajte i paradajz i izmešajte. Nacedite 1/2 limete, posolite i izmešajte. Kratko ohladite u frižideru i poslužite.

SMUTI SA CVEKLOM I BOROVNICAMA

$\frac{3}{4}$ šolje grčkog jogurta (ili biljnog napitka po želji)

$\frac{3}{4}$ šolje zamrznutih borovnica

1 manja cvekla narendana

$\frac{1}{2}$ šake sveže nane

1 kašika čia semenki

1 kašičica meda (ukoliko volite slađe)

1 kašičica mlevenih pečenih badema

U blenderu izmiksajte sve sastojke. Prespite u čašu, pospite bademima i odmah poslužite. Možete izliti u kalup za sladoled na štapiću i zamrznuti.

Volim grčki jogurt jer je masniji, ukoliko želite napitak sa manje masti koristite jogurt ili kravlje ili biljno mleko.



SLATKO-SLANI MIX

1 šolja sirovih badema
1 šolja sirovog indijskog oraha
1/2 šolja goliće
1/4 šolje semenki suncokreta
šolje meda
2 kašike maslinovog ulja
1 kašika suvog ili svežeg ruzmarina
1/2 kašičice ljute dimljene paprike
1/2 kašičice mlevene paprike
1/2 kašičice belog luka u prahu
1 kašičica soli

Zagrejte rernu na 170C.

Usitnite ruzmarin nožem ili ako je suv, izmrvite rukama.

Sve sastojke pomešajte u dubljoj činiji i dobro izmešajte. Prebacite u tepsiju koju ste obložili papirom za pečenje. Ravnomerno rasporedite i pecite 20-25 minuta. Povremeno promešajte. Kada je sve hrskavo i med se karamelizovao, prebacite na papir u razdvojite komade da se ne bi zalepili. Ostavite da se u potpunosti ohlade pre služenja.



SPIŠAK ZA KUPOVINU

- BRAŠNO T400 MEKO
- PRAŠAK ZA PECIVO
- AVOKADO
- SVEŽE SEZONSKO POVRĆE- LUK, PARADAJZ, PAPRIKA, CVEKLA
- LIMETA
- SVEŽA NANA
- BOROVNICE, SVEŽE ILI ZAMRZNUTE
- GRČKI JOGURT (ILI JOGURT ILI BILJNI NAPITAK PO IZBORU)
- ORAŠASTO VOĆE I SEMENKE PO IZBORU
- MED
- ZAČINI: BELI LUK U GRANULAMA, RUZMARIN (SUV ILI SVEŽ), DIMLJENA MLEVENA PAPRIKA
- ČIA SEMENKE

SAVET ±

Zamrznuti smuti na štapiću je užina koju Oleg u letnjim danima jede svakodnevno. Omiljeni miks je zamrznute jagode (otopljene i kratko ukuvane sa medom) i grčki jogurt, ili avokado, banana, med i limeta.

U smuti možete dodati granolu i napraviti uvek aktuelni smothie bowl. Krekeri su odlični ako u njih ubacite i 1 kašiku semenki suncokreta.

SLATKI ZALOGAJI



SLATKI ZALOGAJI



GALETICE SA KAJSIJAMA

210 g mekog pšeničnog brašna
T400
210 g integralnog speltinog
brašna
140 g putera hladnog putera
4 žumanca
Prstohvat soli
120 ml hladnog mleka
6 kašike šečera

Sveže kajsije
Kristal šećer za posipanje

Krema:
250 g grčkog jogurta
vanil šećer po sopstvenom
nahodjenju
Pistaći za posipanje (sitnoseck-
ani)

Puter izgnječite sa brašnom, šećerom i umućenim žumancima. Dodajte so i mleko. Umešajte sve sastojke dobro dok se ne dobije homogena smesa.

Testo umotajte u providnu foliju i ostaviti u frižideru 15 minuta da se ohladi.

Uključite rernu na 180 C.

Radnu površini lagano pospite brašnom pa na njoj razvijte testo 2 cm debljine. Isecite krugove željene veličine pa prebaciti testo u tepsiju koju ste obložili papirom za pečenje i izbockajte vlnuškomb dno galete.

Kajsije isecite na reznjeve i poslažite na testo. Velikodušno pospite kristal šećerom.

Pecite u zagrejanor rerni 30-35 minuta.

Pomešajte grčki jogurt i vanil šećer po ukusu, promešajte i staviti da se hladi u frižider.

Kada je galeta ispečena, izvadite je iz tepsije i ostavite na rešetki da se potpuno ohladi.

Pred služenje, pospite galetu sitnoseckanim pistaćima i poslužite uz kašiku grčkog jogurta.

KRISP SA BOROVNICAMA

500g svežih ili zamrznutih borovnica
(Sezonskog voća- maline, kruške, jabuke, dunje, breskve...)

2 kašike meda
(povećajte i smanjite količinu po ukusu i u zavisnosti od slatkoće voća)
1 kašika gustina

1.5 šolja ovsenih pahuljica
1/2 šolje oraha
(možete staviti i bademe umesto oraha)

1/4 šolje mlevenih badema
50g otopljenog putera

1 kašika meda

Kristal šećer

Rernu zagrejte na 170C.

Borovnice stavite u dublju vatrostalnu činiju koju ste namazali kockicom putera. Dodajte gustin i izmešajte. Prelijte kašikom meda i opet izmešajte. Ukoliko su borovnice zamrznute, stavite ih na 5/6 minuta u zagrejanu rernu da bi se otopile.

Orahe usitnite i pomešajte sa puterom, ovsenim pahuljicama i mlevenim bademima. Izmrvite rukama tako da se svi sastojci povežu i pospite preko borovnica. prelijte kašikom meda.

Pecite oko 30 minuta tj dok se gornji sloj ne zarumeni.

Krisp služite vruć sa sladoledom od vanile.

NICE-CREAM SA PRŽENIM VIŠNJAMA

Sladoled:

2 zamrznute banane (isečene na kolutove pre zamrzavanja)
2 šolja prženih višanja
1 kašika kakaa

Pržene višnje:

2 šolje svežih višanja
1 kašika vanil šećera (ili više ako su višnje kisele)
1 kašika putera

Zagrijte tiganj na srednje jakoj temperaturi i dodajte puter. Kada se puter zagrejao, dodajte višnje i šećer. Izmešajte, smanjite temperaturu na srednju i ostavite da se ukuvaju 15 minuta. Višnje stavite u keramičku ili emajliranu tepsiju, dodajte puter i šećer i dobro izmešajte. Pecite 15 minuta. Izvadite iz rerne i ostavite da se u potpunosti ohlade.

Zamrznute banane i ohlađene višnje, sa sve ukuvanim sokom, stavite u multipraktik i ispuširajte nekoliko puta. Dodajte kakao pa miksajte dok ne dobijete kremastu strukturu. Prebacite u činiju u kojoj ćete zamrzavati sladoled. Izmešajte dobro i stavite u zamrzivač na 3-4 sata. 15 minuta pre služenja izvadite sladoled iz zamzivača i ostavite na sobnoj temperaturi da se malo opusti.

SPIŠAK ZA KUPOVINU

- MEKO PŠENIČNO BRAŠNO T400
- SPELTINO INTEGRALNO BRAŠNO
- GUSTIN
- OVSENE PAHULJICE
- VANIL ŠEĆER
- SVEŽE SEZONSKO VOĆE, ZAMRZNUTE ILI SVEŽE VIŠNJE I ZRELE BANANE
- PISTAĆI, ORASI, BADEMI
- PUTER
- GRČKI JOGURT
- JAJA
- MED

SAVET ±

Ukoliko koristite dunje ili neko tvrđe voće za krisp, produžite vreme pečenja za 10-15 minuta.

BELEŠKE



DAN U PRIRODI



DAN U PRIRODI



SLANI MAFINI SA BUNDEVOM

350 g hokaido bundeve, oljuštene	180 ml mleka
(Bundeve s razlikuju po količini vode koju sadrže. Za recepte ovog tipa su najbolje one koje su mesnatije poput sorte hokaido)	200 g brašna (300g ako bundeva ima više vode)
	2 kašičice praška za pecivo
	1 šaka semenki suncokreta
	So
2 kašike maslinovog ulja	Golica
1 kašičica belog luka u prahu	
1 kašičica timijana	
100 g feta sira	
2 jaja	

Rernu zagrejte na 200C. Bundevu oljuštite i iseckajte na kockice. Prelijte uljem, začinite belim lukom u prahu, timijanom i solju. Pecite 20 minuta tj.dok ne omekša.

U blender stavite ispečenu, ohlađenu bundevu i izmiksajte. U drugoj posudi izlupajte jaja i dodajte im mleko. Nakon toga dodajte pire od bundeve i fete i korigujte slanoću. Polako dodavajte brašno i prašak za pecivo i nemojte previše mešati. Smeša koju treba da dobijete je vlažna i baš gusta. Ako je tečna, dodajte po malo brašna dok ne dobijete željenu konzistenciju. Ako je jako gusta, dodajte malo mleka.

Zagrejte rernu na 200C.

Nauljite kalup za mafine (u korpicama za mafine će se zalepiti) i kašikom za sladoled u svaki sipajte po jednu kašiku. Pospite susamom i ovsenim pahuljicama i pecite u zagrejanom rerni oko 15-20 minuta dok se ne zarumene.

KUKIS BEZ BRAŠNA

2 veća jaja
100g mlevenih oraha
2 kašičice čia semenki
1 kašičica cimeta
2 veće zrele banane
1/2 kesice praška za pecivo
2 kašike kokosovog ulja

Uključite rernu na 180C.

Izgnječite banane i dodajte jaja pa sve umutite. Dodajte mlevene orahe, čia semenke, cimet, prašak za pecivo i kokosovo ulje pa sve dobro izmutite.

Tepsiju obložite papirom za pečenje i spustite po jednu kašiku smese. Poravnajte da biste dobili približno kružni oblik.

Pecite 15-20 minuta.



HLADNA PASTA SALATA

200 g kratke paste

1/2 šolje zamrznutog graška

1/2 šolje zamrznutog kukuruza

2 manje crvene paprike, sitno
iseckane

1-2 šake kalamata maslina (po
ukusu)

Sveži bosiljak

So

Dressing:

1.5 kašika maslinovog ulja

1 kašičica meda

1/2 kašičice belog luka u prahu

1/4 kašičice senfa

Prstohvat soli

(ovo je dressing prilagođen dečijem
nepcu. slobodno povećajte

količine po ukusu ukoliko ga

neće jesti deca)

maslinovo ulje po želji

Pastu ubacite u ključalu vodu. Pet minuta pre završetka kuvanja paste, ubacite grašak i kukuruz. Kada je pasta kuvana, procedite sve i isperite hladnom vodom. Ocedite dobro i prebacite u veću činiju.

Pomešajte sve sastojke za dressing i dobro ga izmućkajte u teglici da se napravi emulzija.

Izručite preko paste i dobro izmešajte. Dodajte papriku, masline i sveži bosiljak i sve dobro izmešajte. Korigujte slanoću i količinu maslinovog ulja po želji.

Prebacite salatu u činiju sa poklopcem i i ostavite u frižideru da odstoji barem 1,5 h pre služenja.



SPISAK ZA KUPOVINU

- MEKO PŠENIČNO BRAŠNO T400
- PRAŠAK ZA PECIVO
- KALAMATA MASLINE
- HOKAIDO BUNDEVA ILI SORTA BUNDEVE KOJA JE MESNATIJA
- CRVENA PAPRIKA
- ZAMRZNUTI GRAŠAK I KUKURUZ
- ZRELE BANANE
- ORASI, SEMENKE SUNCOKRETA, GOLICA (ULJUŠTENE SEMENKE BUNDEVE)
- FETA SIR
- JAJA
- MED
- KOKOSOVO ULJE
- ČIA SEMENKE
- CIMET
- BELI LUK U PRAHU

SAVET ±

Slanoća i konzistencija originalnog feta sira je malo drugačija od sireva koji se kod nas prodaju pod imenom feta. Ukoliko niste u prilici da nađete originalni, možda ćete morati da dodate malo više brašna jer je ovaj sir vlažniji i da smanjite količinu soli jer je slaniji.

Mafini od bundeve su idealni i za večeru ili za užinu a odlični su kompanjoni uz obrok salatu.

Probajte da ubacite u mafine i 50g gauda sira isečenog na kockice.

Napravite kukis sa bademom i kakaom, odlična kombinacija.

Ukoliko nije suviše topao dan, u hladnu salatu ubacite i mini mocarelu. Malcima će se ona posebno svideti.

PIZZA NIGHT



TESTO ZA PIZZU

ČIKAGO STYLE



KORAK 1

Pomešajte sve sastojke u većoj činiji tako da nema grumuljica brašna, prekrijte sa providnom folijom ili debelom krpom i ostavite na sobnoj temperaturi 6 h ukoliko je toplo a ukoliko je u prostoriji hladnije 10h.

600G BRAŠNA T500
10G SOLI
1 KESICA SUVOG KVASCA
400G VODE
2 KAŠIKE MASLINOVOG ULJA

KORAK 2

Sat i po vremena pre pečenja, tepsiju namažite bogato maslinovim uljem i u nju izručite testo. Ostavite da stoji sa strane dok pripremate dodatke.

KORAK 3

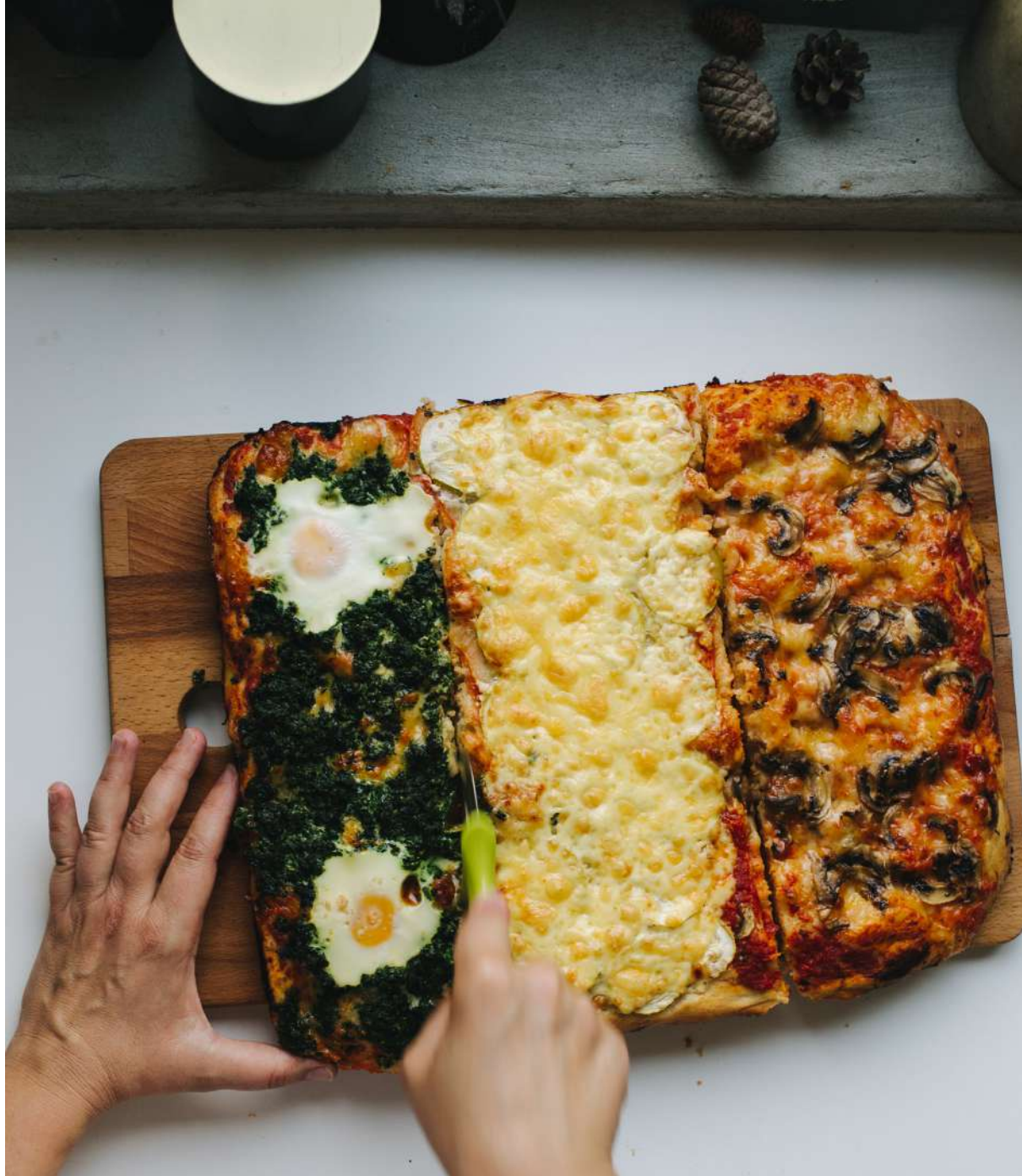
Rernu zagrejte na 250C ili ako imate ventilator na 220C. Pizzu pecite na donjem nivou 15-20 minuta u zavisnosti od jačine rerne.

CRVENI SOS

1 konzerva pelata
1/2 čena belog luka
1 kašika maslinovog ulja
1/2 kašičice soli

BELI SOS

1 šolja mlečne pavlake za kuvanje
1/2 kašičice soli
Nekoliko listova svežeg bosiljka
1/2 čena belog luka, sitno iseckanog
Prstohvat aleve paprike



PIZZA I Sveži spanać
 Jaja
 Mocarela
 Crveni sos

PIZZA II 1 tikvica, jako tanko isečena na krugove
 1/2 krompira, jako tanko isečenog na krugove
 Gauda sir, izrendan
 Beli sos

PIZZA III Sveži šampinjoni, jako tanko isečeni na režnjeve
 1/2 čena belog luka
 Mocarela
 Crveni sos

KOLAČ SA BRESKVAMA I MASKARPONEOM

Biskvit:

1 šolja brašna T400, meko

1/2 šolje šećera

1/4 šolje ulja

1 šolja jogurta

1 kašičica praška za pecivo

2 kašike kaka

1/2 kašičice kardamoma

100g čokolade sa 60% kakao delova

250g maskarponea

šećera po želji

sveže breskve

1 kašika meda

Upalite rernu na 180 C.

Umešajte sve suve sastojke za koru pa dodajte jogurt, ulje i izmešajte tek toliko da nema grudvica. Izlijte u kalup za pečenje i pećte 30-35 minuta. Ili napraviti test sa čačalicom. Probodete koru po sredini pa ako čačalica izađe čista, kora je gotova.

Breskve isecite na osmine, prelijte medom i kardamom i izmešajte. ostavite u frižideru minimum 30 minuta.

Dok se kora hladi, umutite maskarpone i dodajte šećer.

Otopite čokoladu na pari i ostavite na toplom da se ne bi stegnula.

Namažite maskarpone preko ohlađene kore. Poređajte od gore breskve, prelijte sokom koji se stvorio i čokoladom. Stavite u frižider da se hladi.

Pola sata pre služenja izvadite iz frižidera da se kolač malo opusti.

Koru sam pekla u mini kalupu ali gore navedene mere su za klasični, okrugli kalup



SPIŠAK ZA KUPOVINU

- MEKO PŠENIČNO BRAŠNO T500 I T400
- PRAŠAK ZA PECIVO
- TIKVICE, ŠAMPINJONI, KROMPIR, SPANAĆ
- BRESKVE
- MASKARPONE
- GAUDA
- MOCARELA
- MLEČNA PAVLAKA ZA KUVANJE
- JOGURT
- JAJA
- MED
- MASLINOVO ULJE ULJE
- BOSILJAK
- KARDAMOM

SAVET ±

Testo za pizzu možete da pečete i kao klasično, tanje testo.

Testo odlično podnosi zamrzavanje pa ga možete slobodno zamrznuti. Pre pečenja je potrebno da se u potpunosti otopi na sobnoj temperaturi.

Ukoliko imate slabiju rernu a fan ste domaće pizze, dobra investicija je kamen za pečenje hleba i pizze

BELEŠKE

**Prilikom pripreme jela iz ovog kuvara koristila sam
sledeće Samsung uređaje**



Rerna NV75N567IRS

- Dual Cook Flex
- 75L Large & Useful Capacity
- Pyrolytic Cleaning
- Energy Class A+
- Auto Cook 50 Recipes
- Child Safety Lock

Ploča za kuvanje NZ84J9770EK

- Virtual Flame
- Precise Control with Magnetic Knob
- 1-15 Power Level with Booster
- Wide Flex Zone
- Quick Start/Quick Stop/ Pause
- 3 side bevelled frame



Frižider RB41R7737B1/EF

Twin & Metal Cooling Plus -

SpaceMax -

Cool Select Plus -

Energy Class A++ -

433L kapacitet -

Noise 39 dBA -



COOK.EAT.REPEAT

INSPIRACIJA ZA SVAKI DAN U KUHINJI

Hleb i Lale



SAMSUNG