

Knjižica  
receptata



Iznenadi nepce  
neodoljivim okusima!

# Šampinjoni punjeni sirom



Dodatak PERŠINA  
neposredno prije  
posluživanja daje  
jelu lijepu boju i  
svjež okus.



12 velikih šampinjona  
20 g maslaca  
100 g svježeg sira (ili ricotte)  
1 rezanj bijelog luka  
1 kašičica Vegeta Maestro peršina  
prstohvat Vegeta Maestro mljevenog  
crnog papra  
sol  
80 g naribanog polutvrdog sira (cheddar)

1 kašika krušnih mrvica  
1 kašičica Vegeta Maestro peršina  
1 kašika naribanog parmezana



Šampinjone očistite, operite i osušite.  
Klobuke odvojite, a stapke sitno nasjeckajte.  
U posudu stavite nasjeckane stapke i prelijte ih maslacem koji ste zagrijali do vrenja.  
Ostavite nekoliko minuta, pa dodajte svježi sir, nasjeckani bijeli luk, peršin, svježe mljeveni crni papar, sol i naribani sir. Sve dobro promiješajte da dobijete nadjev.  
Šupljine kalupa za muffine (12) premažite uljem.  
Pripremite smjesu od krušnih mrvica, peršina i parmezana.  
Klobuke umočite u smjesu i stavite u šupljine kalupa. Preko njih nanosite smjesu sa sirom (možete i slastičarskom vrećicom sa širim otvorom). Pospite preostalom smjesom s krušnim mrvicama.  
Pecite oko 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 180°C.  
Poslužite kao predjelo, prilog ili glavno jelo.

## Savjet:

Koristite smeđe šampinjone (portobello)  
koji su veći i prikladniji za punjenje.

# Salata s piletinom



BOSILJAK nemojte sjeckati, natrgajte ga prije dodatka u jelo.



2 pileća filea (2x250 g)

sol

1 kašika Vegete Natur za piletinu (15 g)

2 kašike ulja

ZA SALATU:

1 avokado

2 paradajza

1 krastavac

1 ljubičasti luk

1 breskva

50 g listova mladog špinata

1 kašičica Vegeta Maestro bosiljka

80 ml ekstra djevičanskog maslinova ulja

4 kašike limunova soka

sol



Pileće filee prerežite da dobijete odreske, pospite Vegetom Natur za piletinu, pa ih ostavite marinirati oko 30 minuta.

Na zagrijanoj nauljenoj tavi (ili grill tavi) popecite meso do zlatne boje.

Kad je pečeno, narežite ga na trakice.

Paradajz, avokado, krastavac i ljubičasti luk narežite.

U posudu stavite pripremljeno povrće, preko njega listove mladog špinata, pa na ploške narezanu breskvu i piletinu te bosiljak.

Za preljev, maslinovu ulju dodajte limunov sok i sol, promiješajte i prelijte preko salate.

Sve lagano promiješajte i poslužite.

Savjet: Umjesto pilećine možete upotrijebiti i sir (skutu ili feta sir).

# Okruglice od špinata



250 g žemlji (1 dan starih)  
3 jaja  
150 ml mlijeka  
20 g maslaca  
1 luk  
1 režanj bijeloga luka  
200 g zamrznutog špinata  
70 g polutvrdog ovčjeg sira  
3 kašike krušnih mrvica  
sol

prstohvat Vegeta Maestro mljevenog  
crnog papra  
¼ kašičice Vegeta Maestro origana  
malo Vegeta Maestro mljevenog  
muškarnog oraaha  
1 kašika Vegete



Žemlje narežite na sitne kocke. Mlijeko i jaja izmiješajte i prelijte preko žemlji. Ostavite neka se namoče.

Špinat ostavite da se odmrzne pa ga stavite na cijeđilo da se ukloni višak tekućine. Na zagrijanom maslacu kratko popecite sitno narezani luk, dodajte nasjeckani bijeli luk i špinat.

Žemljama dodajte pripremljeni špinat, naribani sir, mrvice, sol, mljeveni crni papar, origano, naribani muškarni oraščić i Vegetu. Sve dobro izmiješajte i navlaženim rukama oblikujte okruglice.

Stavite ih kuhati u posoljenu kipuću vodu i nastavite kuhati na sasvim laganoj vatri 8 minuta. Kuhane okruglice izvadite šupljikavom kašikom na ugrijani tanjir.

Prije posluživanja posipajte ih naribanim sirom i prelijte rastopljenim maslacem. Okruglice od špinata možete poslužiti kao predjelo ili glavno jelo.

## Savjet:

Okruglice možete poslužiti s umakom od paradajza, s raznim mesnim jelima u umaku ili u kombinaciji s raznim povrćem. Pri oblikovanju vlažnim rukama ne samo da ćete lakše oblikovati okruglice već ćete tako i zatvoriti šupljine u njihovoj strukturi.

# Začinjena piletina

iz pećnice



RUŽMARINOM možete i aromatizirati namirnice u pripremi drugih jela, poput mlijeka za pripremu bešamel umaka.



4 pileća filea  
sol

1 kašičica Vegeta Maestro dimljene paprike

¼ kašičice Vegeta Maestro mljevenog crnog papra

¼ kašičice Vegeta Maestro ružmarina

¼ kašičice Vegeta Maestro majčine dušice

40 g maslaca

1 limun



Pileći file očistite od suvišne masnoće i dobro osušite kuhinjskim papirom.

U zdjelici pomiješajte dimljenu papriku, mljeveni crni papar, ružmarin i majčinu dušicu.

Meso posolite i stavite u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje.

Pospite ga pripremljenom smjesom začina i na svaki komad stavite komadić maslaca.

Pecite u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 30 minuta.

Pečenu piletinu toplu poslužite s prilogom po želji

ili jednostavno sa salatom.

Savjet:

Piletinu poslužite s ploškama limuna i za ljepši izgled pospite nasjeckanim peršinom.

# Mini Quiche s gljivama i kobasicama



Zbog blagog okusa koji podsjeća na luk, VLASAC se odlično uklapa u umake, namaze i salate.



## ZA TIJESTO:

280 g oštrog brašna  
prstohvat soli

1 kašičica Dolcela Praška za pecivo

140 g maslaca

100 g krem sira

## ZA NADJEV:

2 kašike ulja

60 g luka

300 g gljiva

1 režanj bijelog luka

60 g sušenog paradajza (iz uljne otopine)

3 jaja

300 ml slatkog vrhnja

100 g krem sira (ricotta)

50 g naribanog parmezana

1 kašika glatkog brašna

2 kašičice Vegete Natur

prstohvat Vegeta Maestro mljevenog crnog papra

1/4 kašičice Vegeta Maestro mljevenog muškarnog oraščića

1 kašičica Vegeta Maestro vlasca

1 kašičica narezanog svježeg peršina

2 kobasice

Brašno pomiješajte sa soli, praškom za pecivo i dodajte na listiće narezan hladan maslac. Električnom miješalicom izmiješajte sastojke u zrnatu smjesu te na kraju dodajte krem sir i kašiku vode, pa umijesite glatko tijesto. Zamotajte ga u prozirnu foliju i držite u hladnjaku 30 minuta.

Tijesto razvaljajte na pobrašnjenom podlozi, izrežite na krugove i stavite u namašćene posude za male pite (Ø 12 cm) tako da prekrijete i rubove.

Na zagrijano ulje stavite sitno narezan luk i popecite do zlatne boje. Dodajte narezane gljive, kratko popecite te dodajte nasjeckan bijeli luk i narezani sušeni paradajz. Maknite s vatre i ostavite da se ohladi.

Jaja i slatko vrhnje dobro promiješajte, a zatim dodajte krem sir, parmezan, brašno, Vegetu Natur, mljeveni crni papar, malo naribanog muškarnog oraščića, vlasac i peršin. Dodajte pripremljene gljive, promiješajte i nanesite preko tijesta.

Kobasice narežite na ploške i posložite po površini. Pecite u pećnici zagrijanoj na 170 °C oko 1 sat, dok površina ne postane rumena, a tijesto hrskavo.

Mini quiche ostavite da se malo ohladi prije posluživanja.

## Savjet:

Quiche s gljivama i kobasicama možete pripremiti na isti način i s lisnatim tijestom.

# Losos

s koricom od tikvica



KOPAR  
poboljšava  
apetit i prirodni  
je konzervans.



4 fileta lososa (600 g)

½ vrećice Vegete Natur za ribu (15 g)

Vegeta Maestro usitnjenog kopra

3 mlade tikvice

Vegeta Maestro crni papar mljeveni

sol

3 kašike maslinova ulja



Losos pospite Vegetom Natur za ribu te koprom.

Stavite ga s kožom prema dolje u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje.

Tikvice naribajte na ribež, pospite paprom, malo posolite i promiješajte.

Smjesu nanosite na filete lososa pa nakapajte maslinovim uljem.

Stavite u pećnicu zagrijanu na 180 °C i pecite 15-ak minuta.

Poslužite losos s kuhanim krompirima.



**Savjet:** Losos nemojte predugo peći, tako će ostati sočan kao da je poširan.  
Tikvicama možete dodati i 70 g listića badema koji će ovom jelu dati hrskavost

# Smokey gulaš

iz pećnice



LOVOR je jedan od rijetkih začina kojemu se kuhanjem aroma pojačava, pa ga je najbolje dodati na početku pripreme jela.



5 PORCIJA



SREDNJE SLOŽENO

- 1 kg junećeg mesa za gulaš (narezano na kocke)
- 1 kašika ulja
- 2 kašike maslaca
- 2 luka
- 3 režnja bijelog luka
- 2 crvene paprike
- 400g Podravka Sjeckanog paradajza
- ½ -1 kašika Vegete smoked
- Vegeta Maestro Crni papar mljeveni
- 1 list Vegeta Maestro Lovora
- 1l povrtnog temeljca
- 2 mrkve
- 2 krumpira



Pećnicu zagrijte na 180°C.

U većoj posudi pogodnoj za pećnicu zagrijte ulje i maslac.

Dodajte sitno narezani luk i popecite ga do zlatne boje.

Dodajte junetinu narezanu na kocke i popecite oko 2 minute odnosno dok ne dobije smeđu boju. Dodajte sitno nasjeckani bijeli luk, papriku narezanu na kockice, paradajz i pirjajte uz miješanje oko 3 minute.

Zatim dodajte Vegetu smoked, crni papar i lovorov list i zalijte temeljcem.

Pustite da zavri pa poklopite i stavite u pećnicu. Pecite oko 1 i ½ sat.

Mrkvu narežite na veće kocke, a krumpir ogulite i narežite na kocke.

Kada je junetina već prilično mekana, dodajte krumpir i mrkvu.

Vratite u pećnicu i pecite, poklopljeno, još 30 minuta.

Junetina bi se sada trebala raspasti, a ako se ne raspadne, vratite je u pećnicu još 10 minuta.

**Savjet:** Ovo jelo možete kuhati i na štednjaku.

# Vegeta Maestro zeleni začini



## Osvajaju nepce neodoljivim aromama!



Skeniraj za  
inspiraciju  
u kuhinji

Knjžica  
receptata

