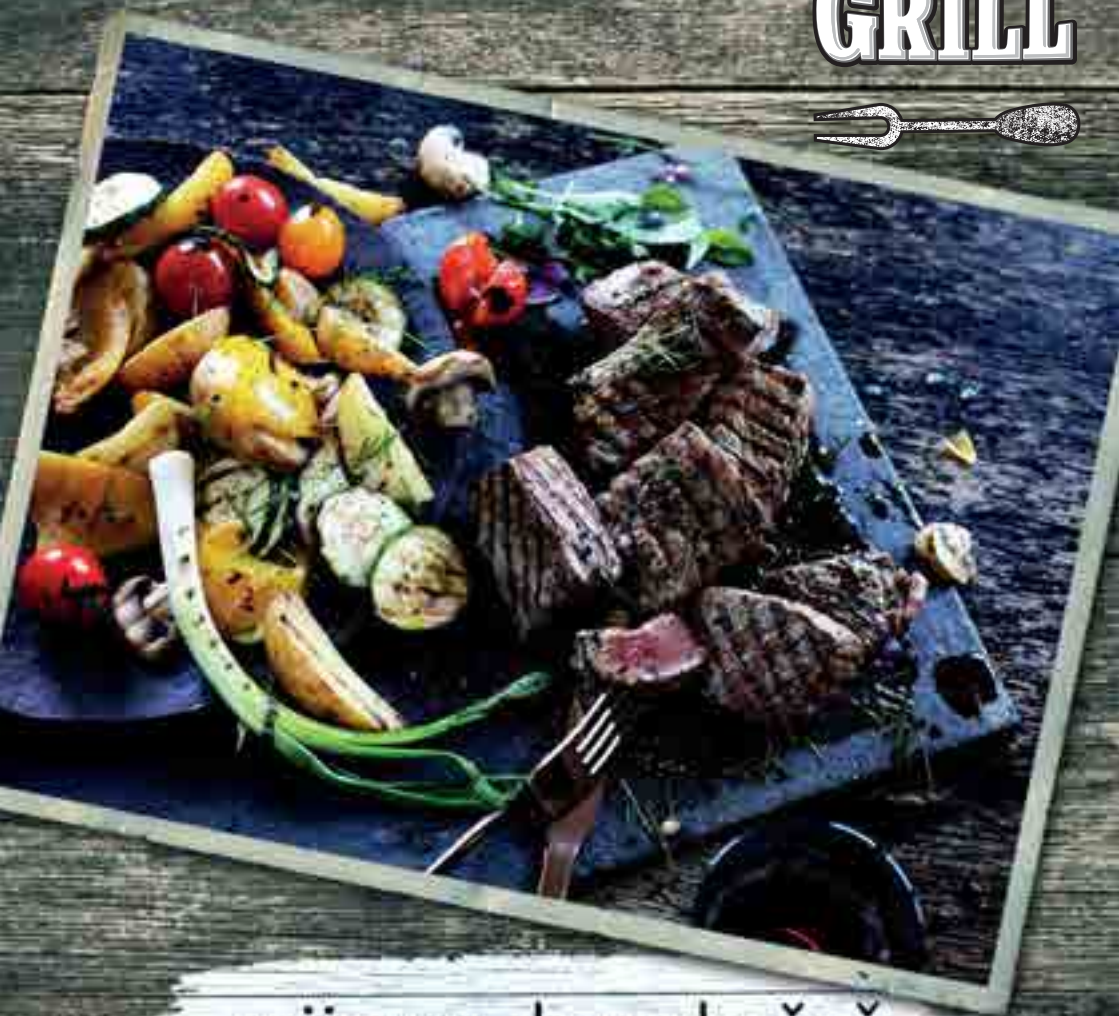


slobodno kuhaj



# GRILL



vrijeme da pokažeš  
tom roštilju **tko je šef**

*S Vegetom se bolje jede!*





Kad je u pitanju pripremanje hrane, nema veće slobode od izlaska van i paljenja roštilja. Uz odgovarajuće gorivo i pravu vatru, roštilj se gotovo peče sam od sebe. No gotovo je tu ključna riječ, jer i za roštilj ipak treba imati neke ideje i znanja. Baš zato, pred tobom se nalazi knjižica vrhunskih grill recepata koja će ti pomoći odabrati prave komade mesa i otkriti kako ih uz malo Vegete Grill učiniti savršenima. Zato prelistaj ovu kuharicu i baci se na posao. Vrijeme je da pokažeš tom roštilju tko je šef.

Odaberi Vegetu Grill i slobodno kuhaj.

Legenda:



Broj osoba



Vrijeme  
pripreme



Vrijeme  
mariniranja

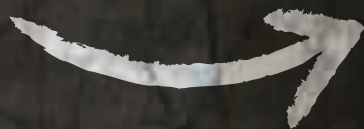


Stupanj  
složenosti



# SADRŽAJ

Savjeti za pripremu roštilja.....	4
Slasni bbq burgeri.....	6
Ramstek s povrćem.....	8
Piletina s kozjim sirom.....	10
Ražnjići na prepečenom kruhu sa sirom.....	12
Bbq lungić s aromatičnim rajčicama.....	14
Tips & Tricks.....	16
Mesne okruglice na ražnjiću.....	18
Vratina s roštilja.....	20
Srneći file na salatu.....	22
Rebarca s grilla.....	24
Sočni ramstek.....	26
Pečena rebarca s javorovim sirupom.....	28
Vege odresci s marinadom.....	30



# SAVJETI ZA PRIPREMU ROŠTILJA

## 1. Priprema žara

- roštilj pripremaj s drvenim ugljenom, briketima, a ako koristiš drva - odaberi bukvu, grab ili pak stablo masline
- za potpalu koristi sitno nasječeno drvo, npr. malo suhих drvenih trijeski ili par suhих grančica
- osušena vinova loza i možda koji dobro osušeni češer (koristi samo one koji su otvoreni i suhi) dat će specifičan ugodan miris
- za dobru će potpalu poslužiti i drvene kutije od voća (kašete) s tržnice
- ugljen postavi u sredinu roštilja u obliku piramide, na to položi sitne materijale, potpali i nakon 20 do 30 minuta ugljen raširi po cijelom roštilju
- nikad ne stavlja drva ispod ugljena jer u tom slučaju drvo neće do kraja izgorjeti, pa će se kasnije pojavljivati vatra
- ne koristi papir za potpaljivanje jer će vjetar odnijeti pepeo na meso
- žar za roštilj mora biti jak, ali i ujednačen; velika greška kod roštiljanja je slaba ili nedovoljno jaka vatra



## 2. Priprema roštilja i pribora

- zagrijanu rešetku očisti (iščetkaj) i premaži kriškom slanine ili s malo ulja kako se meso ne bi lijepilo za rešetku
- ako možeš držati dlan neposredno iznad rešetke do 3 sekunde, temperatura je idealna
- uvijek pri ruci drži grančicu ružmarina ili kist za nanošenje ulja ili marinade na komade mesa

- ni meso ni riba ne smiju biti suhi; ulje zatvara pore i zaustavlja gubitak vlage, što će dati izvanrednu sočnost mesu ili ribi
- od pribora je važno imati: dugačke hvataljke i lopatice s drškom, kuhinjski kist te prskalicu za vodu, iako je vatru bolje gasiti mokrim ugljenom
- neposredno prije pečenja, na vruć ugljen možeš posuti divlje svježe ili suho začinsko bilje, na primjer ruzmarin, mrvinac ili estrago koji će hrani dati neodoljiv miris i okus
- rešetku od roštilja uvijek drži na 15 cm od žara

### 3. Vrijeme je za meso, ribu, povrće...

- meso i riba moraju imati dovoljno mjesta za okretanje i pomicanje prilikom pečenja
- da bi se dobio savršen odrezak, najprije ga treba zapeći na najtoplijem dijelu roštilja, a zatim ga premjestiti na dio umjerene temperature kako bi se okusi u mesu u potpunosti razvili
- riba i meso se okreću samo jednom
- meso treba okrenuti kada na gornjoj strani počnu probijati sokovi iz unutrašnjosti, odnosno kad rubovi mesa promijene boju, posvijetle
- ribu stavlja suhu na gradele, zarezanu uzduž kosti kako bi se bolje ispekla iznutra
- kada se riba stavi na rešetku, treba je nekoliko puta povući po rešetki kako se ne bi zalijepila
- okreće se samo jednom i to kada se potpuno odvoji od rešetke, odnosno kada joj oko u potpunosti pobijeli
- što se meso dulje peče, postaje sve tvrđe, stoga ga je potrebno skinuti na vrijeme
- čim je odrezak pečen prema tvom ukusu, skloni ga s roštilja te zatim uzmi malo ulja ili žličicu maslaca, premaži njime odrezak i ostavi neka se rastopi –meso će biti posebno sočno i ukusno



# SLASNI BBQ BURGERI

## Sastojci:

- 700 g mljevene junetine
- 1 Vegeta Grill BBQ marinada 100 g
- 80 g luka
- 4 peciva za hamburger
- 4 jaja
- 4 ploške sira ementalera

- 100 g Pancete Podravka narezane na tanke trake
- 50 ml ulja
- 4 žlice majoneze
- Sol
- Crni papar mljeveni
- Ajvar blagi Podravka



## Priprema:

Mesu dodajte sitno narezani luk, Vegeta marinadu, promiješajte i pustite da odstoji 30-ak minuta. Od smjese oblikujte 4 deblje pljeskavice širine peciva.

Peciva prerežite na pola pa ih u većoj suhoj tavi popržite s unutarnjih strana. Izvadite ih sa strane, tavu obrišite papirnatim ubrusom, pa na nju stavite narezanu slaninu i popržite je do zlatne boje. U istu tavu ulijte 2 žlice ulja, pa kad se dobro zagrije stavite pljeskavice i ispecite ih s obje strane. Meso izvadite, ulijte preostalo ulje i na njemu ispecite jaja na oko.

Donji dio peciva prvo premažite majonezom ili blagim ajvarom. Na nju položite popečenu slaninu, zatim pljeskavicu, pa plošku sira, a potom jaje na oko. Poklopite gornjim dijelom peciva i odmah poslužite.

## Savjet:

Kod pripreme mesa za hamburger važno je da meso ne mijesite previše. Lagano promiješajte, brzo oblikujte i neka ne budu pretanki jer neće biti sočni. Ako volite hamburgere od miješanog mesa, dodajte do  $\frac{1}{4}$  svinjetine.



Uvijek pristupaj roštilju sa žarom.



# RAMSTEK S POVRĆEM

## Sastojci: Priprema:

- 4 juneća ramsteka  
1,5-2 cm debljine  
(4×250 g)
- 1 Vegeta Grill Classic  
30 g
  - 75 ml ulja
- 600 g mladog krumpira
  - 1 ljubičasti luk
  - 1 glavica češnjaka
- 1 grančica ružmarina
  - 1 ljuta papričica
  - Sol
- Crni papar mljeveni

Odeske dobro operite, osušite papirnatim ubrusom, pospite Vegetom Grill Classic i pustite da odstoji na sobnoj temperaturi oko 30 minuta.

Krumpir dobro očistite (četkicom), pa ga narežite na veće komade.

U tavi zagrijte 5 žlica ulja, dodajte krumpir i pecite sa svih strana do zlatne boje. Dodajte luk narezan na kriške, cijele očišćene češnjake, narezanu papričicu i ružmarin. Začinite sa soli, paprom i pržite nekoliko minuta. Dodajte malo vode i pirjajte još 10 min da krumpir omekša.

Na roštilj ili grill tavu na zagrijano preostalo ulje stavite odeske i popecite ih sa svake strane (oko 3 min) da se zapeku, a u sredini ostanu roza boje. Izvadite ih na topli tanjur, poklopite i pustite da odstojе oko 5 minuta.

Pečeni ramstek poslužite uz pripremljeno povrće.



## Savjet:

Za sočnost ramsteka ili bifteka vrlo je važno vrijeme odležavanja nakon pečenja koje će dovesti do toga da se vlakna malo ohlade, opuste i zadrže sokove u mesu.

Za potpuno uživanje u jelu servirajte s Ajvarom blagim Podravka.



# PILETINA S KOZJIM SIROM

## Sastojci:

- 600 g pilećeg filea
- 50 g kozjeg sira
- 1 žlica narezanog mladog luka (zeleno lišće)
- 1-2 žlice Bagremova meda Podravka
- 2 crvene paprike
- 2 zelene paprike
- 300 g šampinjona
- 1 žlica Vegete Grill Classic 30 g
- 4 žlice Senfa rustica Podravka



## Priprema:

Piletinu narežite na odreske, po potrebi malo potucite, a kozji sir pomiješajte s lišćem mladoga luka. Svaki odrezak premažite s 1-2 žličice kozjeg sira, preklopite i pričvrstite čačkalicama.

Nadjevane odreske premažite medom, pospite Vegetom Grill Classic i stavite na zagrijane rešetke roštilja koje ste prije toga premazali uljem. Pecite ih sa svake strane 5-7 minuta.

Paprike očistite i prerežite po duljini. Šampinjone također očistite, pa ih s bijelim dijelom mladog luka i paprikama popecite na rešetki na kojoj ste pekli meso. Uz pečene pileće odreske poslužite senf i povrće s roštilja.



**Savjet:** Za pripremu ovog jela možete rabiti i tvrdi kozji sir. U tom slučaju sir naribajte prije nadijevanja. Med prije premazivanja malo zagrijte.

Odaberi prave komade mesa  
i učini ih savršenima.



# RAŽNJIĆI NA PREPEČENOM KRUHU SA SIROM

## Marinada:

- 50 ml balzamična oeta (aceta balsamica)
- 1 žlica meda
- 1 Vegeta Grill Classic 30 g
- 2 žlice ulja
- 700 g pilećeg filea
- 300 g brokule
- 150 g luka
- 1 žuta svježa paprika
- 1 crvena svježa paprika
- 4 kriške integralnog kruha
- 30 g sirnog namaza

## Priprema:

Balzamični ocat pomiješajte s Vegetom Grill, uljem i medom. Dobivenu marinadu dobro promiješajte i ostavite da odstoji oko 20 minuta. Pileći file narežite na kocke, prelijte pripremljenom marinadom i pokriveno pustite da odstoji oko 30 minuta.

Paprike narežite na kocke, a luk na četvrtine. Brokulu razdijelite na cvjetiče, stavite u kipuću vodu, kuhajte 2 minute, ocijedite i ohladite. Na drvene ili metalne štapiće naizmjenice nanižite marinirane komadiće mesa, papriku, brokulu i luk.

Rešetke za roštilj dobro zagrijte i premažite uljem. Na rešetke stavite pripremljene ražnjiće i pecite ih sa svake strane oko 8 minuta. Kriške integralnog kruha premažite tankim slojem sirnog namaza. Stavite na roštilj na kojem ste pekli ražnjiće. Donju stranu kruha dobro zapecite, a zatim kratko (oko 1 minute) popecite i namazanu stranu kruha.

Uz pečene ražnjiće poslužite kriške prepečenog kruha i sezonsku salatu.



## Savjet:

Suhoću pilećeg filea izbjeći ćete tako da ga narežete na kockice podjednake veličine, pa će se temeljitije obložiti marinadom koja će ga omekšati, začiniti, a ujedno će se meso u svim dijelovima jednoliko ispeći.



# BBQ LUNGIĆ S AROMATIČNIM RAJČICAMA

## Sastojci:

- 600 g lungića
- 1 Vegeta Grill BBQ marinada 100 g
- 300 g cherry rajčica
  - 100 ml kvasine (vinskog octa)
  - 150 ml crnog vina
  - 4 češnja češnjaka
    - 40 g šećera
  - 4 kriške ukoso narezanog talijana (kruha)
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice maslinova ulja

## Priprema:

Lungić narežite na deblje odreske, prelijte marinadom i pustite da odstoji barem 30 minuta na hladnom mjestu kako bi se okusi dobro proželi.

Vino, ocat i šećer prokuhajte 10-ak minuta.

Rajčice prerežite popola i stavite u dublju tavu ili zdjelicu. Dodajte vino, cijele češnje češnjaka, malo posolite i kuhajte dok se tekućina ne reducira.

Lungić popecite na dobro zagrijanom roštilju.

Kruh popecite, natrljajte češnjakom i nakapajte maslinovim uljem.

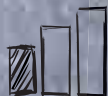
Na svaku šnit u popečenog aromatičnog kruha stavite komad lungića, prelijte rajčicama u umaku i poslužite uz salatu od rukole.



## Savjet:

Nemojte koristiti meso iz hladnjaka, ostavite ga oko 30 minuta na sobnoj temperaturi prije nego ga stavite peći u tavu. Ovaj postupak će osigurati ravnomjerno pečen komad mesa. Koristite li meso izravno iz hladnjaka, izvana će se brže dogotoviti, iznutra ostati sirovo.

Daljnijim pečenjem lako može zagorjeti što nije zdravo niti ukusno.



# TIPS & TRICKS



**Bez ubadanja, molim!**

Probadanje komada mesa vilicama i sličnim oštrim predmetima valja izbjegavati, jer na taj način sav sok može iscuriti iz mesa i učiniti ga suhim i bezukusnim. Za okretanje mesa radije koristi hvataljku.

**Ukroti vatru!**

Ako želiš ukrotiti zvijer od vatre, uvijek imaj spremnu bocu vode pored roštilja. No učinit ćeš pametno i ako odabereš komade mesa s manje masnoće. Jer upravo mast koja pada na vatru uzrokuje nekontrolirane plamene.



**Izgledam li debelo?**

Svaki komad mesa na roštilju treba držati do svoje linije. No to ne znači da treba biti pretanak. Dapače, pretanki komadi će se presušiti, a predebeli izgorjeti na površini te ostati sirovi iznutra.





## Ne okreći ga, sine!

Jedno od zlatnih pravila roštiljanja nalaže da se komadi mesa tijekom pečenja okreću samo – jednom. Prečesto dizanje i okretanje mesa samo će ga presušiti i učiniti žilavim.

## Marinada je tvoja nada!

Kod roštilja dobra marinada je pola posla – a uz Vegetu Grill za mariniranje ti treba svega pola sata! No pobrini se da mariniranje bude gotovo sat vremena prije samog roštiljanja kako bi meso prije pečenja odstajalo na sobnoj temperaturi.



## Ne daj da odnosi zahlade!

Nakon što skineš meso s roštilja, bitno je zadržati njegovu toplinu. Neka odstoji dobro poklopljeno u zdjeli na toplom – tako će se ocijediti višak sokova i vode, a meso će zadržati sočnost i mekoću.





# MESNE OKRUGLICE NA RAŽNJIČU

## Sastojci:

- 800 g mljevene teletine
- 1 Vegeta Grill marinada pikantna 100 g
  - 100 g luka
  - 2 češnja češnjaka
  - 1 jaje
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 1-2 žlice krušnih mrvica
  - 2 ljubičasta luka
- Ulje za premazivanje roštilja
- Ajvar blagi Podravka

## Priprema:

Mljevenom mesu dodajte sitno narezani luk, protisnuti češnjak i Vegeta marinadu. Dobro izmiješajte rukom i pustite da odstoji 30-ak minuta.

Dodajte jaje, nasjeckani peršin i krušne mrvice, pa smjesu dobro izmiješajte rukama da se sastojci dobro povežu i lakše izrade kuglice. Oblikujte kuglice, a ljubičasti luk narežite na veće komade (veličine kuglice), pa ih naizmjenice nanižite na štapiće za ražnjiće. Ražnjiće ispecite na zagrijanom roštilju ili grill tavi.

Za upotpunjeni okus jela okruglice poslužite s blagim ajvarom ili umakom po želji i toplim lepinjama.

## Savjet:

Za pripremu mesnih okruglica koristite srednje grubo mljeveno meso jer se kompaktnije drži.



slobodnokuhaj





Pokaži tom roštilju tko je šef.

# VRATINA S ROŠTILJA

## Sastojci:

- 1 kg deblje narezane vratine (2 cm)
- 1 Vegeta Grill vratina 30 g
  - 200 ml tamnog piva
  - 30 ml ulja



## Priprema:

Vratinu pospite Vegetom Grill vratina i pustite da odstoji 30-ak minuta.

Pecite na zagrijanom roštilju na laganoj vatri povremeno okrećući i podlijevajući pivom dok meso ne dobije lijepu boju. Uklonite s roštilja, narežite je na komade, prelijte uljem i držite dobro poklopljeno do posluživanja kako bi se okusi još bolje proželi.

Poslužite uz pečeno povrće s roštilja.



## Savjet:

Na žar od roštilja ispod mesa stavite 1-2 grančice ružmarina kako bi meso dobilo još bogatiju aromu. Također je vrlo bitno da svakom komadu vratine zarezete opnu kako vam se meso prilikom pečenja ne bi skupilo.



# SRNEĆI FILE NA SALATU



## Sastojci:

- 500 g srnećeg filea (300 g)
- 1 žlica Vegete Grill Classic
- 40 ml maslinovog ulja
- 300 g svježeg lista mladog špinata
- 250 g jabuke zlatni delišes

## Za preljev:

- 2 žlice svježeg limunovog soka
- 1 žličica Senfa estragon Podravka
- 50 ml ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- ¼ žličice Chilija Podravka
- ½ žličice sušenog Timijana Podravka
- ½ žličice sušenog Bosiljka Podravka
- Sol
- Crni papar Podravka

## Priprema:

Srneće filee očistite, operite i posušite papirnatim ubrusom. Pospite ih 1 žlicom Vegete Grill Classic, prelijte maslinovim uljem i pustite da odstoje 30-ak minuta.

Ovako pripremljene filee stavite na dobro zagrijanu grill tavu i popržite ih sa svih strana dok ne dobiju lijepu boju. Izvadite ih sa strane i ostavite na toplom.

Limunov sok, senf, timijan, bosiljak, chili, maslinovo ulje, te malo soli i papra zajedno dobro izmiješajte.

U posudu stavite dobro očišćeni i oprani špinat, dodajte jabuke narezane na tanke ploške, pečene filee narezane na manje komade, prelijte pripremljenim umakom i dobro izmiješajte. Odmah poslužite.



**Savjet:** Srneći file možete zamijeniti junetinom. Meso divljači, pa tako i srneće meso svojstvenog je mirisa, stoga ga je poželjno marinirati. Osim što će marinada omekšati meso, intenzivan miris djelomično će se izgubiti nakon mariniranja.

Srnetina sadrži sve vitamine u optimalnim količinama, a odlikuje se relativno povoljnim sadržajem željeza (3,0 mg/100 g). Posna srnetina sadrži: proteina 21%, masti 4%, a energetska je vrijednost 120 kcal/100 g.



slobodno**kuhaj**



Pripremi ulov i pronadi svoje gorivo.



# REBARCA S GRILLA

## Sastojci:

- 2 kg svinjskih rebarca
- 1 Vegeta Grill pikantno pečenje 30 g
  - 2 žlice Cvjetnog meda Podravka
  - 6 žlica ulja
- Za umak:
  - 100 g luka
  - 3 žlice ulja
  - 2 češnja češnjaka
- 20 g Pancete Podravka
  - 1 chili papričica
- 1 žličica smeđeg šećera
  - 300 ml tamnog piva
  - 200 ml Passate Podravka
  - Sol
- Šareni papar Podravka
  - Ajvar blagi Podravka

## Priprema:

Rebra narežite na veće komade, a Vegetu Grill za pikantno pečenje pomiješajte s medom i dobro premažite po rebarcima.

U veći komad folije u jedan red posložite pola količine narezanih rebara. Foliju zatvorite prvo uz rub po dužini, pa onda jedan kraj folije također dobro zatvorite. Kroz otvorenu stranu ulijte 75 ml vode i 3 žlice ulja, pa i taj kraj dobro zatvorite, ali pazite da folija nije previše stisnuta uz meso kako bi toplina unutra mogla cirkulirati. Na isti način pripremite i drugi paket. Pustite da paketi odstoje barem 1 sat pa ih položite na zagrijani roštilj.

Pripremljene pakete pecite na grillu 45-60 minuta na srednjoj vatri.

Sitno nasjeckani luk i pancetu popržite popržite u tavici na ulju do zlatne boje. Dodajte protisnuti češnjak, nasjeckanu chili papričicu, smeđi šećer, kratko prokuhajte pa zalijte pivom. Umak pirjajte na laganoj vatri 10-ak minuta da se zgusne, pa dodajte pasiranu rajčicu i još kratko prokuhajte. Posolite i popaprite po potrebi.

Meso izvadite iz folije. Foliju bacite, a meso vratite na grill i pecite na lakšoj vatri 10-15 minuta neprestano ga lagano premazujući pripremljenim umakom.

Meso poslužite s preostalim umakom ili blagim ajvarom.

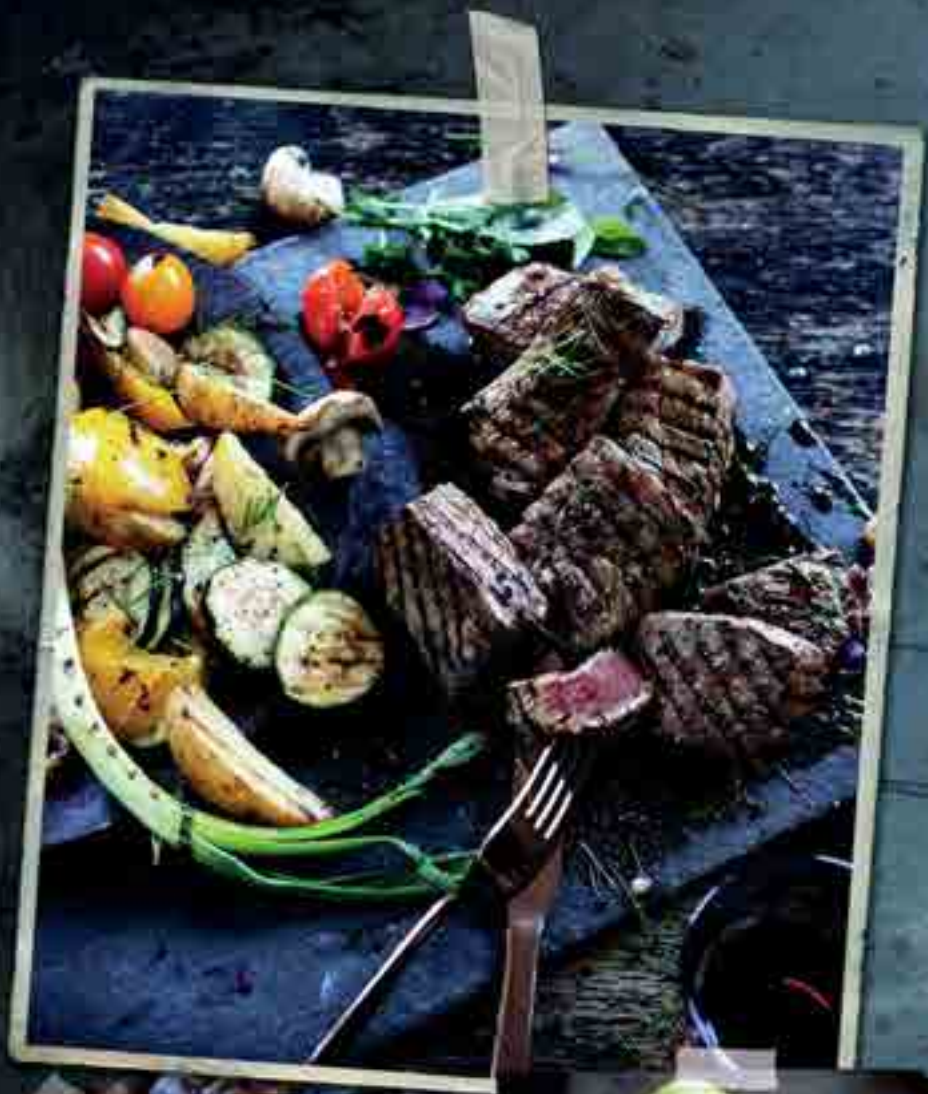
## Savjet:

Za pripremu rebarca na roštilju birajte ona manja, kraća, koja se nalaze uz samu kralježnicu, u američkom roštiljskom žargonu poznata kao baby ribs.



slobodnokuhaj





# SOČNI RAMSTEK

## Sastojci: Priprema:

- 2 kg ramsteka u komadu bez kosti
- 1 Vegeta Grill pikantno pečenje 30 g
- 1 žlica Senfa estragon Podravka
- 1 žlica Cvjetnog meda Podravka
- 1 jabuka Granny Smith (oko 200 g)
  - 50 ml biljne rakije
  - 100 ml ekstra djevičanskog maslinovog ulja
  - Sol
- Šareni papar Podravka

Odležani ramstek očistite od žilica i stavite u vrećicu za vakumiranje.

U posudu stavite senf, rakiju, maslinovo ulje, med i Vegetu Grill za pikantno pečenje. Dobro izmiješajte te ulijte u vrećicu s mesom. Dodajte na manje kriške narezanu jabuku, dobro zatvorite vrećicu, protresite je i ostavite da se marinira u hladnjaku nekoliko sati.

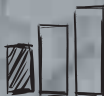
Meso izvadite iz vrećice i narežite na odreske debljine (2–2,5 cm).

Na dobro zagrijanom roštilju s obje strane pecite odreske tako da ih izvana karamelizirate, a iznutra da ostanu ružičaste boje. Tijekom pečenja premazujte ih ostatkom marinade.

Gotove odreske lagano posolite, pospite grubo mljevenim šarenim paprom i poslužite uz pečeno povrće i krumpir.



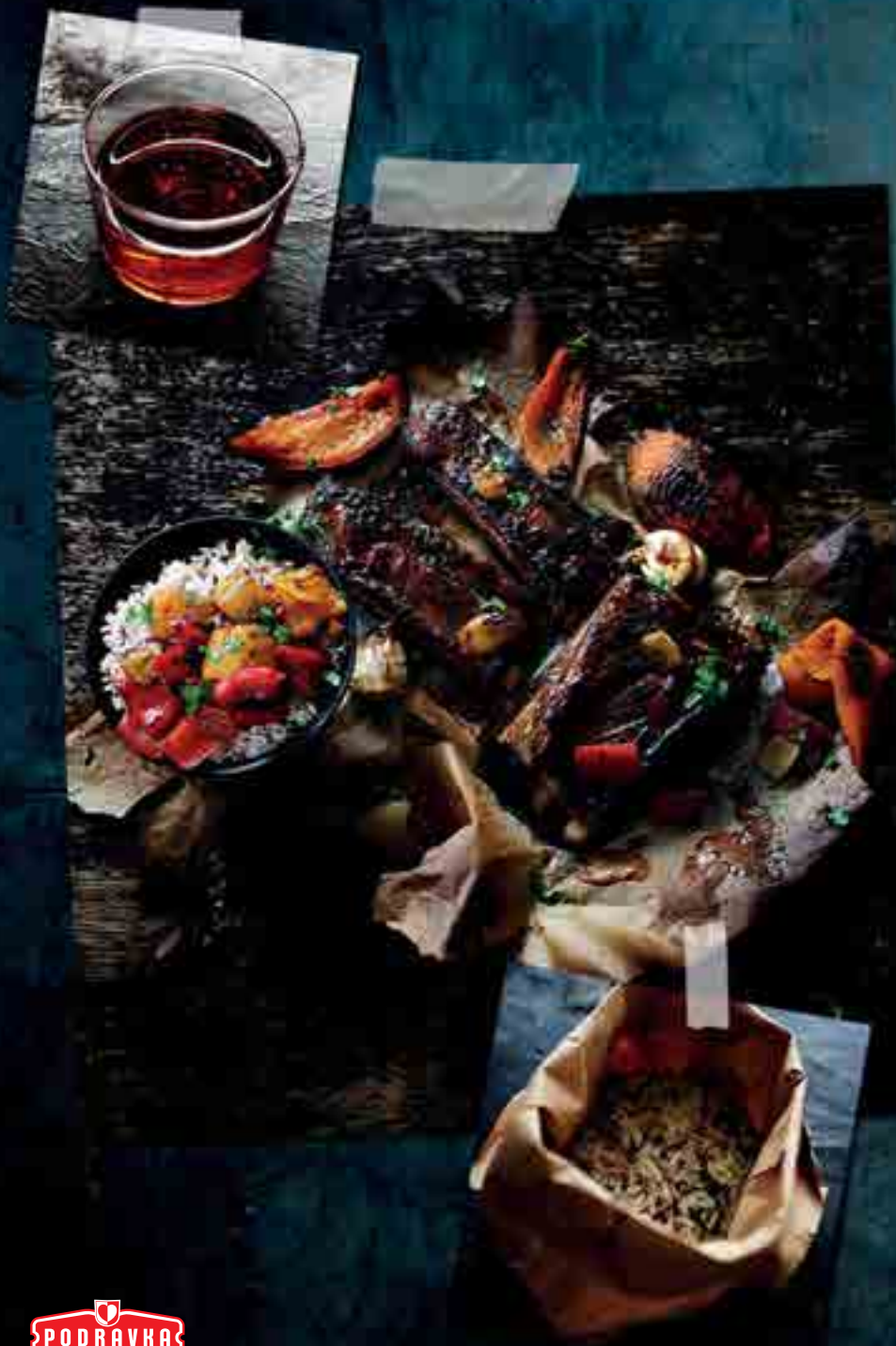
6-8



## Savjet:

Sočan ramstek pecite 2 puta po 2 minute na svakoj strani. Meso ne smijete okretati na isto mjesto, već uvijek na sljedeće slobodno jer će u suprotnom meso pustiti sokove van i sušiti se.





# PEČENA REBARCA S JAVOROVIM SIRUPOM

## Sastojci:

- 1,2 kg svinjskih rebara
- 1 Vegeta Grill BBQ marinad 100 g
- 2 žlice ulja
- 50 ml javorovog sirupa

## Prilog:

- 1 crvena paprika
- 1 žuta paprika
- 4 žlice ulja
- 2 češnja češnjaka
- Sol
- Crni papar mljeveni Podravka
- 250 g Trobojne riže Podravka

## Priprema:

Rebarca narežite na manje komade. Prelijte ih Vegeta Grill BBQ marinadom, te ostavite marinirati. Marinirana rebarca stavite na nauljenu tep-siju i pecite u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 30 minuta. Zatim ih prelijte s malo javorova sirupa i još popecite oko 20 minuta da omekšaju.

Paprike narežite na kockice i popecite u tavi na malo ulja. Kad je pečena, dodajte nasjeckani češnjak, sol i papar.

Rižu skuhaite u posoljenoj vodi, ocijedite, dodajte joj paprike s češnjakom i lagano promiješajte.

Pečena rebarca poslužite s prilogom od riže.

## Savjet:

Rebra moraju biti tanka i ne previše masna. Na taj će način veća površina rebara biti prelivena marinadom prije pečenja, a bolje će upiti sokove i marinadu tijekom pečenja. Tako ćete dobiti vrhunsku sočnost i aromatičnost.



slobodnokuhaj





# VEGE ODRESCI S MARINADOM

## Sastojci: Priprema:

- 8 odrezaka od seitana (oko 1 cm debljine)
- 1 Vegeta Grill marinada s pivom 100 g
- 50 ml maslinovog ulja
  - 3 češnja češnjaka
  - 150 ml kiselog vrhnja
    - 2 žlice majoneze
    - 1 žličica naribanog svježeg đumbira
      - Sol
- Šareni papar Podravka
  - Ajvar blagi Podravka



Odreske od seitana prelijte Vegeta marinadom s pivom i ostavite stajati barem 30-40 minuta. Marinirani seitan popecite na namašćenom roštilju na srednjoj vatri po nekoliko minuta sa svake strane premazujući ga ostatkom marinade.

Češnjak protisnite, dodajte mu 3 žlice maslinovog ulja, kiselo vrhnje, majonezu, đumbir, malo soli. i dobro izmiješajte pa pospite mljevenim šarenim paprom.

Pečeni seitan poslužite s blagim ajvarom ili preliven pripremljenim umakom i uz salatu po želji.



## Savjet:

Seitan je dijetetska namirnica koja sadrži visok udio bjelančevina, nizak udio masti i ne sadrži kolesterol. Kao dobar izvor željeza, ali i vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, odlična je zamjena za meso.



Dobra marinada mesu ili povrću ne daje novi okus; ona već postojeće okuse – naglašava! A proizvodi iz linije Vegeta Grill tu funkciju vatreno odrađuju. Bilo da je riječ o piletini, ćevapima, vratini ili pak povrću, Vegeta Grill istaknut će njihovu prirodnu sočnost i naglasiti njihov neodoljivi okus. I učinit će sve to već za 30 minuta.

Smatraj tako brzu i jednostavnu marinadu štednjom energije i vremena – svega onoga što će ti trebati da ispečeš savršen roštilj i potom u njemu temeljito uživaš.



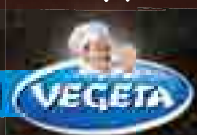




Tražiš idealan zalogaj za trenutno raspoloženje?  
Posjeti [www.vegeta.hr](http://www.vegeta.hr)

**MOOD FOOD**  
✂

slobodnokuhaj



slobodno kuhaj



GRILL



pokaži tom roštilju  
tko je šef



Kad izađeš iz kuhinje, upusti se u vrhunsku grill avanturu. Zapali vatru, odaberi prave komade mesa i učini ih savršenima uz Vegetu Grill. Kad izađeš iz kuhinje, slobodno kuhaj.

*S Vegetom se bolje jede!*

MOOD FOOD

