

slobodnokuhaj



Twist



skuhaj nešto poznato
i napravi twist

S Vegetom se bolje jede!



SADRŽAJ



Pred tobom je knjižica puna dobrih kulinarskih ideja – recepata koji obećavaju skori užitek u neodoljivom okusu. No, recept je samo početna točka. Jelo koje kuhaš treba nositi tvoj potpis. Radna ploha u kuhinji slična je slikarskom platnu – slika koja će ga na kraju krasiti najviše ovisi o tvojim potezima. Jer čak i ako kreneš uobičajenim putem, tko kaže da ne možeš napraviti nešto neuobičajeno – neki twist? Začini poznatu priču i priredi svojem nepcu najfinije iznenađenje.

Punjeni pileći zabaci.....	4
Slatko twist pile.....	6
Marokanska salata od krumpira i mrkve.....	8
Orada u bijelom umaku s maslinama i kaparima.....	10
Salata sa skutom.....	12
Lungić s povrćem.....	14
Hrskavi krumpir iz pećnice.....	16
Slasni burger sa slaninom i sirom.....	18
Mirisna pečenka.....	20

Odaberi Vegetu Twist i slobodno kuhaj.

PUNJENI PILEĆI ZABACI

Sastojci:

- 600 g pilećeg zabatka bez kosti
- 1 Vegeta Twist za piletinu
- 3 mlada luka
- 100 g krem sira
- 12 duljih tanjih ploški slanine (oko 200 g)



Priprema:

Pileće zabatke operite i posušite papirnatim ubrusom. Pospite ih Vegetom Twist za piletinu i dobro ih natrljajte. Pustite neka odstoje oko 30 minuta.

Kada je piletina odstajala, s donje strane uz dio gdje se nalazila kost nožem s objiju strana lagano razdvojite meso.

Mladi luk narežite na tanje ploške, pa ih još malo usitnite i pomiješajte s krem sirom. Dobivenu smjesu rasporedite po rastvorenim dijelovima zabataka. Razdvojene dijelove spojite, pa svaki zabatak zamotajte u 1 – 2 ploške slanine, ovisno o veličini. Zabatke položite u lim za pečenje na masni papir i pecite 40 – 50 minuta u pećnici zagrijanoj na 190 °C.

Savjet:

Ploške pancete dat će sočnost i finu aromu ovom jelu. Za još sočnije meso, prije zamatanja u pancetu meso namažite tankim slojem meda.

Kreni uobičajenim putem.
A onda napravi twist.



SLATKO TWIST PILE

Sastojci:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 pile (oko 1,2 kg) | Crni mljeveni papar Podravka |
| 1 Vegeta Twist za zlatnu piletinu | 800 g jabuka |
| | Sol |
| 2 žlice ulja | 2 žlice limunova soka |
| 2 žličice Meda bagrem Podravka | 50 ml vina |
| | Ulje za prženje |



Priprema:

Pile očistite, operite i posušite. Dobro ga istrljajte Vegetom Twist iznutra i izvana i stavite ga u lim za pečenje. Pomiješajte ulje, med i malo papra pa time premažite pile. Jabuke narežite na kriške, očistite od koštica i dobro namočite limunovim sokom, pa stavite uz pile.

Pecite oko 90 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 °C. Pazite da ne zagori pa povremeno lagano podlijevajte sokom od pečenja ili vodom. Poslužite uz pečenu jabuku i prilog po želji.

Savjet:

Dijelu pečenih jabuka možete odstraniti kožicu, pa uz dodatak malo umaka od pečenja štapnim mikserom usitniti u fini umak. Pile će biti još sočnije ako u unutrašnjost stavite pola limuna.

MAROKANSKA SALATA OD KRUMPIRA I MRKVE

Sastojci: Za umak:

800 g manjih mladih krumpira
400 g mrkve
1 Vegeta Twist za krumpir
50 ml maslinova ulja
75 g punjenih maslina
1 vezica peršina
Ulje za prženje

300 g kiselog vrhnja
80 g majoneze
½ žličice Češnjaka u prahu
Podravka
2 žlice nasjeckanog korijandra
Sol
Crni mljeveni papar Podravka



Priprema:

Krumpir dobro operite, osušite i prerežite popola. Mrkvu ogulite, opeite i narežite na nekoliko komada (deblju prvo narežite popola).

U lim za pečenje stavite krumpir, mrkvu, pospite Vegetom Twist za krumpir, prelijte uljem i dobro izmiješajte. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C 50 – 60 minuta ili dok ne dobije lijepu boju. Pečeni krumpir prebacite u posudu za posluživanje, dodajte ocijeđene masline, nasjeckani peršin i lagano izmiješajte.

Umak pripremite tako da vrhnju dodate majonezu, češnjak, nasjeckani korijandar te malo soli i papra. Dobro izmiješajte, prelijte preko krumpira i odmah poslužite.

Savjet:

Za pripremu pečenog krumpira dobro je odabrati krumpir s više škroba, što ćemo utvrditi kad zarežemo krumpir. Ako se nož lijepi za krumpir i ispusti bjelkast sok, radi se o škrobastom krumpiru.

Naoružaj se poznatim i kreni u nepoznato.



ORADA U BIJELOM UMAKU S MASLINAMA I KAPARIMA



Priprema:

Filete ribe pospite Vegetom Twist za ribu i pustite neka odstoje 30-ak minuta.

Na zagrijano ulje stavite filete ribe s kožom prema dolje i pecite oko 5 minuta.

Dodajte masline narezane na kolutiće, kapare i pecite još oko minutu.

Zalijte vrhnjem i pustite neka zakuha.

Ribu pažljivo okrenite, a umak popaprite i po potrebi posolite. Ako je pregust, dolijte malo vode.

Kuhajte još 2 – 3 minute i poslužite uz kuhani krumpir posut peršinom.

Sastojci:

8 fileta orade (po 150 g)

1 Vegeta Twist za ribu

50 ml maslinova ulja

10-ak Zelenih otkoštichenih
maslina Podravka

1 žlica kapara

500 ml vrhnja za kuhanje

1 žličica Peršina Podravka

Savjet:

Pred kraj pečenja umjesto vodom možete podliti s malo bijelog vina za još intenzivniji aromu.

Prati recept. Ali slušaj svoja osjetila.

SALATA SA SKUTOM



Sastojci: Priprema:



250 g zelene salate (kristal)
50 g rikule
50 g matovilca
100 g cherry rajčica
150 g skute
4 žlice maslinova ulja
2 žličice Vegete Twist
za salatu (6 g)
2 – 3 žlice octa
(ili limunova šoka)

Zelenu salatu očistite, operite
i narežite. Dodajte opranu rikulu,
matovilac i narezane cherry rajčice.
Skutu narežite na kockice
i dodajte salati.
Za preljev, pomiješajte ulje,
Vegetu Twist i ocat. Salatu
neposredno prije posluživanja pre-
lijte pripremljenim preljevom
i lagano promiješajte.

Savjet:

Salati možete dodati i drugo povrće, npr. krastavce,
rotkvice itd. Najbolje salate su one koje se pripremaju
od sezonskog povrća.

Dodatkom skute laganu salatu od sezonskog povrća
obogatili smo kvalitetnim proteinima. Bez obzira na to je li
ovčja ili kravlja, sezonskog je karaktera pa je možete
zamijeniti ricottom.

Začini poznatu priču
i privedi nepcu najfinije iznenađenje



LUNGIĆ S POVRĆEM

Sastojci:

600 g svinjskog filea (lungića)
1,5 žlica Vegete Twist za svinjetinu (18 g)
5 žlica ulja
2 mrkve (250 g)

500 g brokule
2 češnja češnjaka
Sol
4 žlice maslinova ulja



Priprema:

Svinjski file očistite od masnoće i kože. Pospite ga Vegetom Twist za svinjetinu, lagano utrljajte i prelijte s tri žlice ulja. Meso ostavite neka stoji oko 30 minuta. Za to vrijeme mrkvu narežite na kolutiće, a brokulu natrgajte na cvjetiče. U kipuću posoljenu vodu stavite kuhati mrkvu, nakon 10 minuta dodajte brokulu. Kuhajte nekoliko minuta, da brokula ostane hrskava, a zatim ocijedite.

Na zagrijano ulje stavite protisnuti češnjak i ocijedeno povrće. Kratko popirjajte. Marinirano meso stavite na zagrijano ulje i zapecite sa svih strana do rumene boje. Smanjite vatru, ulijte malo vode i poklopljeno pirjajte još 20 minuta. Meso mora u sredini ostati sočno (ružičaste boje).

Pečeni lungić narežite na ploške i poslužite s pirjanim povrćem.



Savjet:

Svinjski file ili lungić mekano je i lako probavljivo meso s niskim sadržajem masti. Začini iz Vegete Twist zajedno s uljem kojim ga premazujemo te zagrijanim uljem na kojem ga pečemo osiguravaju izvanrednu sočnost mesu.

HRSKAVI KRUMPIR IZ PEĆNICE



Sastojci: Priprema:

1 kg krumpira
4 žlice ulja

20 g ploški Pancete Podravka
15 g Vegete Twist za hrskave
krumpiriće
1 žlica narezanog vlasca

Krumpir narežite na kriške i osušite.

U veću posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje složite krumpir u jednom redu i pokapajte uljem. Po njemu rasporedite narezanu pancetu i pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 45 minuta, odnosno dok ne postanu hrskavi.

Pečene krumpire pospite Vegetom Twist za hrskave krumpiriće i lagano promiješajte. Pospite vlascem i poslužite kao samostalno jelo ili prilog mesnom jelu.



Savjet:

Ovo jelo možete pripremiti i s krumpirom za pomfrit. Vrijeme pečenja skratit ćete ako krumpir prethodno prokuhate. Tako će krumpir upiti i manje masnoće tijekom pečenja.



SLASNI BURGER SA SLANINOM I SIROM

Sastojci:

400 g mljevene teletine
400 g mljevene govede potrbušine
1 Vegeta marinada s češnjakom
3 žlice maslinova ulja
12 ploški Pancete Podravka
narezane po dužini

4 hamburger peciva
4 kriške chedar sira
50 g majoneze
Sol
Crni mljeveni papar Podravka



Priprema:

U posudu stavite mljevenu teletinu i govedinu, Vegeta marinadu, pa temeljito izmiješajte rukom, a od smjese napravite 4 deblja burgera (oko 3 cm) i pustite ih neka odstoje 30-ak minuta. Burgere izvana premažite maslinovim uljem i pecite na roštilju sa svake strane oko 4 minute. Na roštilju kratko popecite i narezanu slaninu.

U prerezana peciva za hamburger stavite prvo meso, a na njega položite sir. U svako pecivo stavite po 3 ploške pečene slanine, poklopite gornjim djelom peciva premazanim majonezom i poslužite uz pržene krumpiriće.

Savjet:

Kad umiješate smjesu za burger, meso možete omotati u prozirnu foliju i pustiti ga da odleži 1 sat kako bi se arome bolje prožele.

Jelo koje kuhaš
treba nositi tvoj potpis.

MIRISNA PEČENKA

Sastojci: Priprema:

800 g svinjskog karea
u komadu (bez kosti)
1 Vegeta marinada univerzalna
4 žlice ulja
100 ml bijelog vina



Salata:

250 g zelene salate
100 g cherry rajčica
1 krastavac
2 mlada luka
100 g Slanutka iz konzerve
Podravka
Sol
Crni mljeveni papar Podravka
4 žlice ulja
2 žlice octa

Savjet:

Svinjski kare u komadu
izvrstan je odabir za pečenje.
Najbolje ga je peći najprije 20
minuta na 220 °C, a zatim 45
minuta na 180 °C.

Svinjski kare u komadu prelijte mari-
nadom i ostavite najmanje 30 minuta.
Meso iz marinade stavite u nauljenu
posudu za pečenje zajedno s preosta-
lom marinadom i ulijte vino.
Posudu prekrijte papirom za pečenje
ili aluminijskom folijom i pecite oko
60 minuta u pećnici zagrijanoj na
200 °C. Meso povremeno okrenite, a
nakon 40 minuta otkrijte
da se lagano zapeče.
Pečenje narežite toplo ili hladno i
poslužite sa salatom.
Salatu pripremite tako da najprije
narežete zelenu salatu. Stavite je u
zdjelu za posluživanje, dodajte
rajčice narezane na ploške, krastavac
i luk na kolutiće te ocijedeni
slanutak. Lagano promiješajte,
posolite, popaprite, zalijte
mješavinom ulja i octa te poslužite.



Uz Vegetu Twist, u kuhinji ne postoje ograničenja. Tijekom cijele godine možeš uživati u jelima zamamnih okusa i neodoljive sočnosti, čija je priprema brza, jednostavna i praktična. Ako odlučiš pripremati meso, uz Vegeta Twist marinade potrebno ti je svega 30 minuta da postigneš savršenu sočnost i besprijekoran okus.

Bez dodanih pojačivača okusa i aditiva, Vegeta Twist pretvara kuhanje u užitek i igru, darujući tvojim omiljenim jelima posebnu notu zbog koje ćeš im se uvijek rado vraćati.



Tražiš idealan zalogaj za trenutno raspoloženje?
Posjeti www.vegeta.hr

MOOD FOOD
✕

slobodno kuhaj



tvoja osjetila su
opet bila u pravu



Kad znaš što pripremaš, uzdaj se u svoja osjetila i slobodno malo prodrmaj stvari. Posegni za Vegetom Twist i začini poznatu priču nečim sasvim originalnim. Kad znaš što pripremaš, slobodno kuhaj.

S Vegetom se bolje jede!

MOOD FOOD

