

ZDRAVI RUČAK S PREDSJEDNIKOM MESIĆEM

MENU

PREDJELO:

- a) mrkva
celer
crvena paprika
namaz „humus“
- b) slane srdele s kaparima
palenta

Krem juha s bundevom i bosiljkom

GLAVNO JELO:

Cvjetača sa kurkumom

Crveni kupus s đumbirom

Raštika s crnim maslinama

Šparoge s pečenom paprikom

Dalmatinska salata

Kovač na gradele

Slanutak sa mladim lukom

DESERT:

Voćni kup od crnog i bijelog grožđa

PIĆE:

Crno vino

Izvorska voda

RECEPTI:

1. a) Mrkva, celer, crvena paprika,
rezani na trake

NAMAZ HUMUS

(za dvije osobe)

namirnice:

- 1 šalica slanutka, kuhanog
- 1 žlica tahinija
- 1 žlica limunovog soka, svježeg
- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- morska sol po želji

priprema:

- U mikser staviti slanutak, tahini i limunov sok. Dok se smjesa miksa, dodavajte maslinovo ulje i začinite solju.

- b) slana srdela, kapar, maslinovo ulje, rižin ocat

PALENTA :

(za četiri osobe)

Namirnice:

- 3 šalice zobnog mlijeka
- 1 šalica instant palente
- 1/3 šalice zobnih pahuljica
- 2 prstohvata morske soli
- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- peršin za ukras

Priprema:

U zobeno mlijeko staviti zobne pahuljice, zakuhati, pa dodati palentu i kuhati dvije minute. Dodati sol i maslinovo ulje i izliti u kalup.

2. **KREM JUHA S BUNDEVOM I BOSILJKOM**
(za četiri osobe)

Namirnice:

- 3 šalice vode
- 1 šalice bundeve narezane na kockice
- 3 žlice crvene leće

- 1 režanj češnjaka, sjeckan
- 1 lovorov list
- 1 žlica limonovog soka
- 1 žlica maslinovog ulja, extra djevičanskog
- 1 žličica đumbirovog soka
- 3 prstohvata morske soli
- bosiljak svježi za ukras

PRIPREMA:

U vodi kuhajte bundevu, leću, lovor i češnjak 15 min.. Izvadite lovor, dodati preostale namirnice i izmiksajte.

3. CVJETAČA S KURKUMOM

(za dvije osobe)

Namirnice:

- 500 g cvjetače
- 5 žlica temeljca od povrća
- 1 žličica kurkume
- ribani parmezan za ukras

Dalmatinski preljev:

- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- 2 žličice limunovog soka
- 2 režnja češnjaka
- morska sol i papar po želji

PRIPREMA:

Cvjetove cvjetače narežite na četvrtine i ostavite da odstoje 5 min. prije pripremanja. Nasjeckajte češnjak i ostavite da odstoje 5 min. Na umjerenj temperaturi zagrijte temeljac od povrća u tavi od nehrđajućeg čelika. Kad temeljac zakipi, dodajte mu cvjetaču i kurkumu, poklopite i pirjajte 5 min.. Prebacite u zdjelu i izmješajte s ostalim sastojcima dok je još vruće. (dalmatinski preljev za salatu nije potrebno pripremati posebno) Ukrasite po želji ribanim parmezanom.

4. CRVENI KUPUS S ĐUMBIROM

(za dvije osobe)

Namirnice:

- 1 manja glavica crvena kupusa
- 5 žlica temeljca od povrća
- 1 žličica ribanog đumbira
- jabučni ocat

- tamari, pržene suncokretove sjemenke po želji
Dalmatinski preljev
- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- 1 žlica + 1 žlica limunova soka
- 1 režanj češnjaka
- morska sol i papar po želji

PRIPREMA:

Kupus narezati na četvrtine, pa na rezance širine 6-7 mm i ostaviti da odstoji 5 min.. Poprskati ga žlicom limunova soka prije pripremanja, kako ne bi poplavio. Protisnuti ili nasjeckati češnjak i ostaviti da odstoji 5 min.. U tavi od nehrđajućeg čelika, na srednje jakoj vatri zagrijati temeljac od povrća. Kada zavrije, dodati mu kupus, poklopiti i pirjati 5 min.. Češnjak dodati dvije minute prije kraja pirjanja, prebaciti u zdjelu i izmješati s ostalim sastojcima dok je još vruć.

5. RAŠTIKA S CRNIM MASLINAMA

(za dvije osobe)

Namirnice:

- ½ kg raštike
- 3 luka srednje veličine rezanih na polumjesec
- crne masline rezane na kockice za ukras
- 1 režanj češnjak
Dalmatinski preljev
- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- 1 žličica limunova soka
- morska sol i papar

PRIPREMA:

U parilicu ulijte vode do 5 cm visine. Dok se voda grije listove režite na komadiće veličine 1,5 cm sve do stabljike, potom narežite stabljiku na komadiće veličine otprilike 0,5 cm i ostavite ih da odstoje 5-10 min. Protisnuti ili nasjeckati češnjak i ostaviti da odstoji 5 min.. Raštiku kuhajte 5 min na pari. Luk kuhajte dvije minute, dodajte raštiku i kuhajte još pet minuta. Češnjak umetnite dvije minute prije kraja kuhanja. Raštiku premjestite u zdjelu i pomješajte s ostalim sastojcima i ukasite crnim maslinama. (Dalmatinski preljev nije potrebno pripremati zasebno)

6. ŠPAROGE S PEČENIM PAPIKAMA

(za dvije osobe)

Namirnice:

- ½ kg šparoga
- 3 žlice temeljca od povrća
- jedna crvena paprika srednje veličine, pečena

- feta sir po želji
- 2 režnja češnjaka
Dalmatinski preljev
- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- 2 žličica limunova soka
- morska sol i papar
-

PRIPREMA:

Protisnuti ili nasjeckati češnjak i ostaviti da odstoji 5 min.. U posudi od nehrđajućeg čelika na srednje jakoj vatri zagrijte temeljac od povrća. Dok se temeljac zagrijava, narežite šparoge na djelove duljine 5 cm. Kada temeljac počne isparavati, dodajte šparoge, pokrijte posudu i kuhajte 5 min.. Prebacite šparoge u zdjelu i pospite preostalim sastojcima dok su vrući. Ukrasite ih trakicama pečene paprike i feta sirom. (Dalmatinski preljev nije potrebno pripremati zasebno)

7. DALMATINSKA SALATA

(za dvije osobe)

Namirnice:

- 2 šalice rikule
- 1 rajčica srednje veličine narezana na kockice
- 1 krastavac srednje veličine narezan na kockice
- 2 žlice krupnije nasjeckanih oraaha
- 2 žlice nadrobljenog mozarela sira
Dalmatinski preljev
- 1 žlica limunova soka
- 3 žlice maslinovog ulja, extra djevičanskog
- morska sol i papar

PRIPREMA:

U zdjeli pomješajte rikulu, krastavac i rajčicu, posipajte sirom i orasima. Sastojke za preljev zamješajte u maloj zdjelici. Salatu prelijte preljevom neposredno prije posluživanja.

8. a) KOVAČ NA GRADELE

(za dvije osobe)

Namirnice:

- 1 kg ribe kovač
- morska sol

- maslinovo ulje, češnjak, peršin
- 1 limun rezan kriške

b) SLANUTAK S MLADIM LUKOM

(za dvije osobe)

Namirnice:

- 2 šalice kuhanog slanutka
- 2 rajčice srednje veličine rezane na kockice
- 1 svežanj mladog luka
- 2 žlice maslinovog ulja extra djevičansko
- 1 žlica rižinog octa
- morska sol i papar po želji

PRIPREMA:

Spojite sve sastojke i promješajte

9. VOĆNI KUP OD CRNOG I BIJELOG GROŽĐA

(za dvije osobe)

Namirnice:

- 1 šalica crnog grožđa
- 1/3 šalice bijelog grožđa
- 2 žlice limunovog soka
- 1 žličica limunove korice
- 2 žlice meda

PRIPREMA:

Odvojite zrna grožđa od peteljke i stavite ih u dvije desertne posude. U malenoj posudi izmješajte med s limunovim sokom i limunovom koricom. Žlicom prelijte umak preko grožđa i poslužite.

NAPOMENA: Nastojati da namirnice budu iz organskog uzgoja!

Jelovnik pripremili:

George Mateljan, Maja Gorjan, Darinka i Željko Petrović