



NUTRICIONIST
— *bez glutena* —

7 večera
za
30
minuta

UVOD

„Nemam ti ja vremena da kuham svaki dan!“

„Dok se ja raspremim, dođe mi dostava.“

„Sve mi povrće propadne u frižideru, jer ja ne stignem kuhati.“

Sve su to opravdanja za nas same, a i sve ostale kad ne želimo kuhati. Kuhati doma može biti jednostavno, lagano i zdravo. Evo priručnika za 7 dana.

Večere koje sam složila za tebe su vrlo jednostavne za pripremu. Treba ti manje od 30 minuta od ulaska u kuhinju do serviranja večere.

Salate možeš oprati i osušiti unaprijed. Pohrani ih u posude na čije dno si stavio/la papirnati ručnik ili ubrus. Zatvori sa poklopcem koji ne propušta zrak. Dok se večera kuha ti složiš salatu i začiniš.

Najkraći rok trajanja ima salata hrastov list, a najduži kristalka.

Ako je sutra na rasporedu Ledo riba na večer je prebaci iz škrinje u hladnjak. Tako će sve biti spremno sutra kada kreneš kuhati.

Imaš i listu za kupnju. Prati listu i neće ti se dogoditi da nemaš sve sastojke koji pišu u receptu.

Vjerujem da u kuhinji imaš osnovne začine i masnoće za kuhanje i pečenje te sastojke za začiniti salate. U receptima nije napisano koliko kojih začina staviti, to moraš prilagoditi sebi.

Ja sam netko tko voli manje slanu hranu, pa suprug sebi dosoli na tanjuru :)

Salate također začini po svojoj želji. Napisala sam ti nekoliko svojim najdražih kombinacija koje možeš isprobati.

Želim ti ugodno kuhanje i lijepu zabavu za stolom!
Dobar tek!

Alisa Bunjevac



7 VEČERA ZA 30 MINUTA

1. Pečeni pileći file sa fitness mješavinom povrća i salata (hrastov list, mladi luk, cherry rajčice)
2. Svinjski kare uz pire s graškom i mrkvom i salata (kristalka, matovilac, rotkvice)
3. Teleća jetrica s kuhanom carskom mješavinom povrća i kiselo zelje s bučnim uljem
4. Losos s kuhanom brokulom i salata (hrastov list, puterica, rotkvice)
5. Piletina iz woka sa kineskom mješavinom povrća i rižinim rezancima
6. Oslić s kuhanim mahunama i salata (puterica, mladi luk, rotkvice, hrastov list)
7. Bakalar s kuhanom brokulom i salata (hrastov list, rikola, mladi luk)





LISTA ZA KUPNJU

TRGOVINA

- 1 fitness mješavina Ledo
- 1 grašak mrkva Ledo
- 1 carska mješavina Ledo
- 1 kineska mješavina Ledo
- 1 losos file Ledo
- 1 oslić file Ledo
- 1 file bakalara Ledo
- 1 zelene mahune Ledo
- 1 Rižini rezanci

-
- Sol
 - Papar,
 - Maslinovo ulje
 - Češnjak
 - Mast
 - Jabučni ocat
 - Ostali začini koje koristiš i voliš
 - Maslac

MESNICA

- 4 pileća filea
- 4 šnicle svinjskog karea
- 2 velike šnicle teleće jetrice

PLAC

- 1 salata hrastov list
 - 1 salata kristalka
 - 1 salata puterica
 - 150 g matovilca
 - 30 kom rotkvica
 - 2 veća krumpira
 - 10 cherry rajčica
 - 6 kom mladog luka
 - 100 g rukole
 - 1 luk
 - 2 glavice brokule
 - 100 g kiselog zelja
-

1. Pečeni pileći file sa fitness mješavinom povrća Ledo + salata (hrastov list, mladi luk, cherry rajčice)

SASTOJCI ZA 2 OSOBE:

- 2 pileća filea od prsa
- 1 vrećica fitness mješavine povrća Ledo
- 1 manja glavica salate hrastov list
- 2 mlada luka
- 10 cherry rajčica

PRIPREMA:

U veći lonac stavi vodu da prokuha. Posoli vodu i prema uputama na pakiranju skuhaj Fitness mješavinu povrća.

Prereži pileći file kako bi dobio dvije šnicle otprilike jednake debljine. Na tavici na malo ulja/masti isprži pileće filee.

Operi i natrgaj listove salate na manje komade. Mladi luk i cherry rajčice nareži. Salatu začini po želji jabučnim octom, maslinovim uljem, solju.



2. Svinjski kare uz pire krumpir s graškom i mrkvom + salata (kristalka, matovilac, rotkvice)

SASTOJCI:

- 4 šnicle svinjskog karea bez kosti
- 2 veća krumpira
- 1 žlica maslaca
- ½ vrećice smrznuto povrće Ledo grašak – mrkva
- ½ glavice salate kristalka
- 50 g matovilca
- 10 rotkvice

PRIPREMA:

Oguli krumpir i nareži na kocke te stavi kuhati u posoljenu vodu. Kad je krumpir kuhan procijedi ga od tekućine, ali sačuvaj dio tekućine, i uz maslac izradi pire. Ako je potrebno dodaj malo tekućine u kojoj se kuhao krumpir.

Skuhaj grašak i mrkvu prema uputama na pakiranju u slanoj vodi. Procijedi te umiješaj u pire krumpir.

Svinjski kare isprži na masti i začini po želji.

Salatu operi i natrgaj na manje komade. Rotkvice nareži na listiće. Sve zajedno pomiješaj i začini po želji.



3. Teleća jetrica s kuhanom carskom mješavinom povrća i kiselo zelje s bučnim uljem

SASTOJCI:

- 2 šnicle teleće jetrice
- 1 vrećica smrznutog povrća Ledo Carska mješavina
- 100 grama rezanog kiselog zelja

PRIPREMA:

U posoljenoj vodi skuhaj carsku mješavinu prema uputama na vrećici.

Na masti/ulju isprži teleću jetricu. Začini po želji.

Kiselo zelje začini bučnim uljem i paprom.



4. Losos s kuhanom brokulom i salata

SASTOJCI ZA 2 OSOBE:

- 2 fileta lososa
- 1 veća brokula
- Nekoliko listova salate puterica
- Nekoliko listova salate hrastov list
- 10 rotkvica

PRIPREMA:

Nareži brokulu na manje cvjetove. Kuhaj je u slanoj vodi 4-6 min. Ocijedi od tekućine i začini maslinovim uljem.

Na tavici na malo maslinovog ulja isprži lososa te začini po želji.

Listove puterice i hrastovog lista operi i natrgaj na manje komade. Rotkvice nareži na listiće. Začini po želji maslinovim uljem, jabučnim octom, limunovim sokom, solju.



5. Piletina iz woka sa kineskom mješavinom povrća i rižinim rezancima

SASTOJCI ZA 2 OSOBE:

- 1 file pilećih prsa
- 1 vrećica kineske mješavine Ledo
- Nekoliko žlica Tamarija (soja sos bez glutena)
- 100 g širokih rižinih rezanaca

PRIPREMA:

File pilećih prsa nareži na manje kockice.

Stavi vodu da prokuha koju ćeš preliti preko rižinih rezanaca.

Jako zagrij wok tavu i stavi mast/ulje. Ubaci meso te uz stalno miješanje isprži meso. Kad je do pola gotovo ubaci povrće. Uz stalno miješanje dodaj soja sos i druge začine po želji.

Preko rezanaca prelij vrelu vodu te ih promiješaj da se ne zalijepu. Za nekoliko minuta kad omekšaju dobro ih ocijedi te dodaj u wok s mesom i povrćem. Promiješaj da se sjedine sastojci i obrok je gotov.



6. Oslić s kuhanim mahunama i salata

SASTOJCI ZA 2 OSOBE:

- 4 fileta oslića
- 1 vrećica Ledo smrznutih mahuna
- Nekoliko listova salate hrastov list
- Nekoliko listova salate puterica
- 10 rotkvice
- 2 mlada luka

PRIPREMA:

Skuhaj mahune prema uputama na vrećici u slanoj vodi. Ocijedi i začini maslinovim uljem.

Salatu operi i natrgaj na manje komade. Rotkvice i mladi luk nareži na ploške. Začini po želji.

Na tavici na malo maslinovog ulja isprži filete oslića. Začini po želji.



7. Bakalar s kuhanom brokulom i salata

SASTOJCI ZA 2 OSOBE:

- 2 fileta bakalara
- 1 veća brokula
- Nekoliko listova salate kristalke
- 50 g matovilca
- 2 mlada luka
- 10 cherry rajčica

PRIPREMA:

Filete bakalara ispeci na tavi na malo maslinovog ulja i začini po želji.

Nareži brokulu na manje cvjetice i skuhaj u slanoj vodi. Procijedi i začini po želji.

Salatu operi i natrgaj na manje komade. Mladi luk nareži na listiće, cherry rajčice na polovice. Začini salatu po želji.





Preljev za salatu

1. Maslinovo ulje, jabučni ocat, sol, papar, limunov sok
2. Maslinovo ulje, limunov sok, sol, senf, origano
3. Maslinovo ulje, jabučni ocat, limunov sok, med, sol, češnjak, tostirani sezam
4. Maslinovo ulje, jabučni ocat, sol, bosiljak
5. Avokado, bademovo mlijeko, peršin, limunov sok, sol, papar
6. Maslinovo ulje, limunov sok, češnjak u prahu, bosiljak, sol





Sva prava pridržana: Alisa Bunjevac

Nijedan dio ove brošure ne smije se umnožavati, prenositi niti na bilo koji način reproducirati bez pismene suglasnosti autorice.