

izaberite zdravo...



**... hranom do
zdravlja...**



**recepti
zdrave prehrane**



POLPETE OD TIKVICA (predjelo ili prilog za više osoba)

1 kg tikvica, 200 g sira “feta”, 2 žlice ribanog parmezana, 2 krumpira, 3 jaja, 1 kriška tostiranog i naribanog kruha, nasjeckana svježa metvica, papar, sol, brašno, ulje za prženje.

Oguliti i oprati tikvice, narezati na tanke komadiće, dobro ih posoliti i ostaviti da odleže jedan sat, potom ih dobro stisnuti i ocijediti.

“Fetu” usitniti, zdrobiti, nasjeckati. Krumpir skuhati i zgnječiti u pire. Tostirati kruh i naribati ga u mrvice.

U zdjelu staviti 2 jaja pa, dok ih se tuče, umiješati “fetu”, ribani parmezan, kruh, metvicu, papar i 1 žlicu brašna.

Dobro sve izmiješati i smjesu staviti na pola sata u hladnjak. Napraviti polpete, pobrašniti ih i pržiti u vrućem ulju.

SALATA OD BALANCANA – za 6 osoba

1 kg balancana (poželjno onih okruglih), 0,5 dl maslinova ulja, 2 žlice sjeckanog peršina, 1 veći limun, 1 srednja kapula, sol

Izbušiti vilicom balancane na više mjesta i peći ih u pećnici 45 minuta da omekšaju i da im koža zagori. Očistiti ih i dobro zgnječiti uz dodatak limunovog soka i malo soli.

Potom u smjesu dodati sitno sjeckanu kapulu, peršin i malo-pomalo ulje. Poslužiti ukrašeno sjeckanim peršinom, crnim maslinama i feticama pomidora.

Varijante: limunov sok može se zamijeniti s 2-3 žlice octa i po želji ubaciti 2 zrna sjeckanog češnjaka ili, za različitu salatu, u smjesu od balancana umiješati pola šalice majoneze i pola šalice jogurta.

SALATA OD KRSTAVACA S JOGURTOM

2 krastavca, 2 dl jogurta, 1 kapula sitno nasjeckana, 2 žlice maslinova ulja, 1 žlica octa, sjeckano lišće metvice, sol, papar

Krastavce oguliti, narezati na male kockice i staviti u zdjelu za salatu. Dodati kapulu, metvicu, sol, papar i sve promiješati.

Izmiješati jogurt s uljem, octom i malo soli, pa time preliti krastavce. Ukrasiti grančicama svježe metvice.



BALANCANE “IMAM” (za 6 osoba)

6 balancana, okruglih, većih, 5 kapula narezanih na tanke fetice, 10 zrna češnjaka izrezanih na četvrtine, 5 zrelih pomidora oguljenih, bez sjemenki, narezanih na komadiće, 2 dl ulja, sol, papar. Balancane dobro oprati, odrezati vrhove. Zarezati ih nožem uzdužno na tri mjesta i posoliti.

U padelu staviti pola količine ulja da se zagrije pa popržiti balancane sa svih strana. Izvaditi ih i odložiti u drugu padelu (za pećnicu).

U padelu od prženja doliti preostalo ulje, dodati kapulu i češnjak da lagano požute, pa onda dodati pomidore, peršin, sol i papar. Pirjati dok sve skupa dobro zgusne.

Umakom napuniti proreze na balancanama, sve prelići preostalim umakom i s još 2,5 dl vode i peći u pećnici oko jedan sat.

PIRE OD MLADOG BOBA (za 6-8 osoba, kao prilog)

0,5 kg mladog boba, 1 veća kapula, kapula sitno sjeckana, sjeckani peršin, 1 dl maslinova ulja, sol, papar.

Očistiti i oprati bob pa ga skuhati u vodi. Skinuti pjenu koja se stvorila prije vrenja pa ubaciti kapulu prerezanu na pola. Kuhati na laganoj vatri oko jedan sat. Kuhani bob propasirati i staviti ga u padelu na laganu vatru s polovicom ulja. Posoliti i popapriti. Pirjati uz miješanje 5 minuta.

Rasporediti pire u tanjure ili zdjelice. Kada se ohladi, pošćropiti preostalim uljem, posuti sjeckanom kapulom i peršinom.

TIKVICE S KRUMPIROM U PEĆNICI (za 4-6 osoba)

1 kg srednjih tikvica, 1 kg krumpira, 0,5 kg pomidora, 6 zrna češnjaka, 1 kitica peršina, 1,5 dl ulja, sol, papar.

Oguljeni krumpir narezati na okrugle fete. Oguliti i oprati tikvice i narezati uzdužno na fete. U posudu složiti sloj tikvica, posoliti, popapriti i posuti polovicom sjeckanog češnjaka i peršina. Na to složiti nasjeckani pomidor (bez kože i sjemenki). Složiti sloj krumpira, pa opet tikvice i češnjak, peršin i pomidor. Posoliti, popapriti, prelići uljem i s oko 0,5 l vode.

Staviti u pećnicu oko 1 sat.

Varijanta: po želji se može pola količine tikvica zamijeniti balancanama.



ARTIČOKE S MLADIM BOBOM (za 6 osoba)

1 kg mladog boba, 6 artičoka, 5 mladih kapulica narezanih na fetice, 1 kitica koromača, nasjeckanog, 1,5 dl ulja, 2 limuna, sol, papar

Očistiti mladi bob i oprati. Artičoke očistiti oguliti peteljku, odrezati tvrde vrhove listova, ukloniti eventualne dlačice.

Natrljati ih limunom da ne pocrne i ostaviti da se moče u vodi s komadima limuna.

U padelu staviti ulje i kapulu da lagano zažute. Dodati koromač i komadiće limuna. Uliti 0,4-0,5 l vode pa ubaciti bob i artičoke. Posoliti, popapriti i pustiti da kuha na laganoj vatri oko 1,5 sat.

**DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK, NEMOJTE GA PRESKAKATI
RUČAJTE REDOVITO, LAGANE I JEDNOSTAVNE OBROKE
VEČERAJTE SKROMNO, 2-3 SATA PRIJE ODLASKA U KREKET**

ARTIČOKE S MLADIM GRAŠKOM (za 4 osobe)

8 artičoka, 0,5 kg mladog graška, 6-8 mladih kapulica, jedna kitica koromača, nasjeckanog, 1,5 dl ulja, 2 dl juhe, 2 jaja, 2 manja limuna, sol, papar.

Očistiti artičoke, oguliti peteljku, odrezati tvrde vrhove listova, ukloniti eventualne dlačice. Natrljati ih limunom da ne pocrne i ostaviti s limunom u vodi.

U padeli na ulju zažutiti kapulice narezane na tanke fetice. Dodati limun, koromač, artičoke i grašak. Posoliti, popapriti, dodati 4 dl vode i kuhati oko 1 sat, dok iskuha sva voda i ostane gusti umak.



U međuvremenu pripremiti umak od jaja i limuna:

2 dl juhe, 2 jaja, 2 limuna

Istući jaja skupa s limunovim sokom. Postepeno dolijevati juhu i dobro izmiješati.

Artičoke maknuti s vatre i odmah umiješati pripremljeni umak.

KOPRIVA S KRUMPIROM

0,5 kg listova koprive, 0,4 kg krumpira, 0,5 dl maslinovog ulja, češnjak, sol, papar.

Lišće mlade koprive očistiti, oprati i kuhati u osoljenoj vodi oko pola sata. Ocijediti, staviti na dasku i iskosati.

Krumpir narezati na fete i posebno skuhati u slanoj vodi pa ocijediti.

U tavi zagrijati ulje, dodati nasjeckani češnjak, koprivu, krumpir, papar (po potrebi dosoliti) i miješajući pirjati još nekoliko minuta.

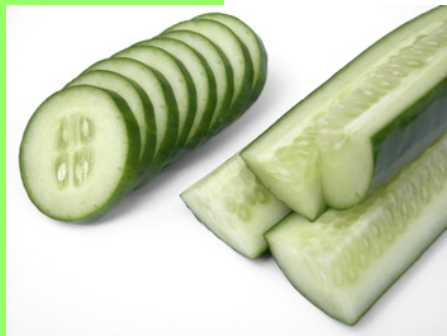


TZAZIKI

2 dl gustog jogurta (vodicu ocijediti), 2 srednja krastavca, 4-6 zrna češnjaka (krupnijih), 4 žlice maslinova ulja, veoma malo octa, sol.

Naribati krastavce ili ih jako tanko narezati. Dobro ih stisnuti, ocijediti i posoliti.

Dodati sitno sjeckani češnjak, ocat, jogurt i sve dobro promiješati. Na kraju dodati ulje. Poslužiti posuto mljevenom slatkom paprikom i ukrašeno crnim maslinama.



**U PREHRANI DAJTE PREDNOST RIBI I NEMASNOME MESU
OD MASNOĆA KORISTITE MASLINOVO I BUČINO ULJE
SLATKIŠE ZAMIJENITE ORAŠASTIM PLODOVIMA I SUHIM VOĆEM**

(dnevno koliko stane u vašu šaku)

ODABERITE PROIZVODE OD CJELOVITIH ŽITARICA

(zamijenite bijeli kruh integralnim)

OGRANIČITE UNOS SOLI

PIJTE DOVOLJNO TEKUĆINE-VODE

(izbjegavajte zaslađene i gazirane napitke)

PAPALINE ILI SRDELICE “NA BUZARU” S KRUMPIROM

1 kg papalina ili malih srdelica, 1 kg krumpira, 6 zrna češnjaka, peršin, sol, papar, 0,5 dl maslinovog ulja, 1 dl bijelog vina.

Očistiti ribu, odrezati glave i oprati je. Krumpir narezati na fetice debljine oko 0,5 cm. Široku padelu nauljiti, na dno složiti sloj krumpira, pa sloj ribe, posuti sjeckanim češnjakom i peršinom, posoliti i popapriti, poškropiti maslinovim uljem i vinom i tako nastaviti dok se sve ne posloži, zadnji sloj neka bude krumpir.

Dodati još malo ulja i zaliti vodom da pokrije gornji sloj krumpira.

Pokriti aluminijskom folijom i peći u pećnici 30-40 minuta.



HLADNO JELO OD PALAMIDE

Palamidu od oko 1,5 kg očistiti i narezati na fete debljine oko 2 cm, lagano posoliti i odložiti.

Narezati na listiće 4 srednje kapule, nasjeckati sitno 4 zrna češnjaka, narezati na kolutiće dvije mrkve i sve pirjati u 0,5 dl maslinova ulja, na laganoj vatri, oko 15 minuta. Dodati još malo maslinova ulja i 1,5 dl vode (ili još bolje, ribljeg temeljca), 4 žlice pasiranog pomidora, žličicu papra, sol i malo zdrobljenog peperoncina. Sve pirjati još 15 minuta.

Polovicu dobivene smjese staviti u široku padelu. Na to posložiti fete palamide i pokriti preostalom polovicom umaka (smjese). Zaliti s 2 dl bijelog vina i kuhati poklopljeno na laganoj vatri, oko 20-25 minuta.

POKLOPAC NE OTVARATI, PADELU POVREMENO SAMO PROTRESTI.

Poslužiti ohlađeno, s feticama limuna uz kuhani krumpir ili rižu.

JEDNAKO JE DOBRO S POLOVICAMA VELIKIH SKUŠA ILI PLAVICA!!

CARPACCIO NA PODLOZI OD RIGE

300-400 g očišćene ribe (tuna, brancin, losos, hobotnica), sok limuna, maslinovo ulje, aceto balsamico, riga, papar, tost, maslac.

Ribu odvojiti od kože i kosti, par debljih krakova hobotnice oguliti – očistiti. Sve to marinirati 24 sata u soku od limuna i maslinovom ulju. Nakon toga komade ribe i hobotnice zamotati u foliju i zamrznuti.

Na pladanj posložiti rigu, začiniti maslinovim uljem i acetom balsamicom i na nju posložiti vrlo tanko narezanu ribu i hobotnicu. Sve posoliti, začiniti limunovim sokom, maslinovim uljem i po volji paprom. Servirati uz tost i maslac.

RIBA MORA BITI JAKO SVJEŽA.

HLADNO PREDJELO OD INĆUNA

1 kg inćuna, 1 kitica sitno sjeckanog peršina, 1 kitica kopra, sitno sjeckanog ili žlica suhog iz vrećice, 0,5 dl maslinovog ulja, sok jednog limuna, sol.

Očistiti, oprati i posušiti inćune. Posložiti ih, jedan do drugoga, na dno odgovarajuće posude. Preliti maslinovim uljem i posuti svim sastojcima, osim limunovog soka.

Poklopiti poklopcem koji odlično zatvara, ili zatvoriti posudu aluminijskom folijom, i kuhati ih u vlastitoj pari, na umjerenoj vatri, 7-8 minuta.

NE OTVARATI POKLOPAC, SAMO POVREMENO PROTRESTI .

Maknuti s vatre i pustiti 10-ak minuta da se ohlade, pa ih onda poškropiti limunovim sokom. Poslužiti tek kada se potpuno ohlade!

MORSKI PAS U UMAKU S CRNIM MASLINAMA

1 kg odrezaka morskog psa (ne debljih od 2 cm), 750 g pomidora, oguljenih, bez sjemenki, narezanih na kockice (može i pelati iz konzerve dovoljno je 400-500 g), 150 g sitnijih crnih maslina iz salamure, 2 zrna češnjaka i kitica peršina, sitno nasjeckano, 0,5 dl maslinovog ulja, sol, papar.

U širokoj, plitkoj padeli zagrijati ulje i češnjak. Kad češnjak počne žutiti, dodati pomidore, peršin, sol, papar. Pirjati nekoliko minuta, dodati masline i odmah posložiti ribu.

PIRJATI DOK RIBA POTPUNO POBIJELI I NI TRENUTKA VIŠE!

Trebalo bi biti gotovo za 10-ak minuta.

MARINADA OD LANDOVINE

2 kg miješane landovine (raža, pas, mačka, golub), 1 dl maslinovog ulja, 2 dl sjem. ulja, 3 kapule, 4 zrna češnjaka, 2 dl bijelog vina, 2 dl octa, 3 lista lovora, 4 grančice ružmarina, papar u zrnu, 4 klinčića, 1 limun, sol.

Ribu očistiti, narezati na komade, posoliti, pobrašiti i ispržiti u mješavini ulja. Friganu ribu staviti u posebnu padelu.

U isto ulje ubaciti kapulu narezanu na listiće, kada zastakli, dodati češnjak, podliti vinom i octom, dodati lovor, ružmarin, klinčiće, papar u zrnu i sol. Kuhati 5 minuta i time odmah prelići isprženu ribu.

Preko ribe poslagati fetice od limuna i sve skupa lagano prokuhati još 2-3 minute. Kad se marinada potpuno ohladi, poklopiti padelu. Tako pripremljena marinada može trajati na hladnom mjestu 15 dana.

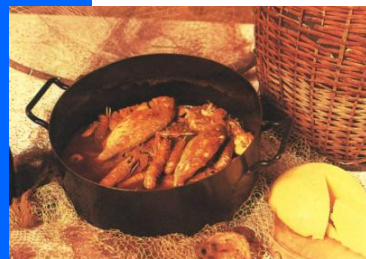
BRUDET OD ŠKARPINE

1 kg škarpine, 3 srednje kapule, 300 g pomidora, lovorov list, sol, papar, 1 dl maslinova ulja, 3 dl bijelog vina.

Škarpinu očistiti, oprati i narezati na komade. Kapulu narezati na tanke listiće. Pomidore oguliti, očistiti sjemenke i narezati. fete.

U padelu složiti komade ribe, na njih poslagati kapulu i pomidor. Posoliti i popapriti. Zaliti uljem i vinom, dodati list lovora i kuhati na umjerenoj vatri oko 30 minuta.

Padelu povremeno protresti.



ŠKARPINA S KRUMPIROM U PEĆNICI

Škarpina od 1-1,5 kg, 1 kg krumpira, 1 veća kapula, 4 zrna češnjaka, 2 lista lovora, sol, papar, 1,5 dl maslinova ulja.

Krumpir izrezati na veće komade i staviti u nauljenu posudu za pećnicu. Dodati krupnije narezanu kapulu, isjeckani češnjak i lovor. Posoliti, popapriti, prelići s pola količine ulja i staviti u zagrijanu pećnicu.

Škarpinu posoliti u trbušnu šupljinu i škržni prostor glave.

Kada krumpir bude napola mekan, smjestiti između njega škarpinu, prelići ostatkom ulja i peći na 220°C, 30 – 40 minuta.

ARBUNI S RUŽMARINOM

1 kg srednjih arbuna, 0,5 dl maslinova ulja, 1 dl bijelog vina, 1 žličica koncentrata od pomidora, 1 zrno češnjaka, peršin ružmarin, sol, papar.

U trbuhe očišćenih arbuna staviti malo izmravljenog ružmarina. U široku padelu staviti ulje i složiti ribu u jednom sloju.

Politi ribu koncentratom (otopljenim u malo vode) i vinom, posuti nasjeckanim češnjakom, peršinom i izmravljenim ružmarinom. Posoliti i popapriti.

Kuhati poklopljeno na laganoj vatri 10-15 minuta. Padelu povremeno samo protresti.



TRLJE U VINU

12 komada srednjih trlja, očistiti, oprati, posušiti, 2 zrna češnjaka i kitica peršina, sve nasjeckano, 4-5 žlica maslinova ulja, sol, papar, 2 dl bijelog vina (ili crvenog ako volite odlučniji okus).

U širokoj plitkoj padeli zažutiti češnjak i peršin na ulju pa posložiti trlje u samo jednom sloju. Prelijte ih vinom i kuhajte 10 minuta na laganoj vatri. NE MICATI TRLJE. Posoliti i popapriti pred kraj kuhanja.

Na kraju posuti svježim sjeckanim peršinom i poslužiti s vinskim umakom, uz fete preprženog kruha.

POLPETE OD MUZGAVACA

1 kg skuhanih i samljevenih muzgavaca, 2,4 dl vode, 100 g brašna, 1 jaje, češnjak, peršin, krušne mrvice, maslinovo ulje, sol, papar.

Istući brašno u hladnoj vodi, pa ga staviti na laganu vatru da zgusne. Dodati mljevene muzgavce, maslinovo ulje, sjeckani češnjak i peršin, sol, papar i malo mrvica, pa sve dobro i brzo promiješati.

Od dobivene smjese formirati polpete, umočiti ih u razmućeno jaje, uvaljati u mrvice i pržiti na vrućem ulju, da dobiju lijepu rumenu boju s obje strane.

PEČENI BAKALAR

1 suhi bakalar (350-500 g), 2 kapule, 1 dl kiselog vrhnja, 2 žlice krušnih mrvica, sol, papar, 4 žlice maslinovog ulja.

Bakalar močite u vodi 24 sata. Par puta mijenjajte vodu. Istucite ga drvenim batom i kuhajte u slanoj vodi da omekša. Izvadite, ocijedite, očistite od kože i kosti i nasjeckajte.

Na zagrijanom ulju zažutite nasjeckanu kapulu, da ostane staklasta. U vatrostalnu posudu staviti na dno malo ulja i kapule. Na to složiti sloj kuhanog bakalara, posuti paprom i mrvicama i zaliti s malo kiselog vrhnja i tako, naizmjenice, potrošiti sve sastojke, s time da na vrhu moraju ostati mrvice i kiselo vrhnje. Staviti u zagrijanu pećnicu i peći dok se kiselo vrhnje ne zapeče, a mrvice porumene.



PUNJENE LIGNJE NA NAPULJSKI NAČIN

Očistiti lignje. Glave i krakove narezati na sitne komadiće.

U padeli zagrijati maslinovo ulje i dodati jedan češanj nasjeckanog češnjaka, nasjeckane lignje, nekoliko nasjeckanih crnih maslina, jednu žlicu kapara, 2 žlice nasjeckanih pomidora, 2 žlice nasjeckanog peršina, malo peperoncina (ili nekoliko kapi TABASCO sosa) i na kraju, kad je sve to dobro propirjalo, još jednu žlicu krušnih mrvica.



Sve dobro promiješati pa tom smjesom napuniti lignje i zatvoriti ih.

U širokoj padeli zagrijati malo maslinovog ulja i zažutiti jedan češanj nasjeckanog češnjaka. Dodati par nasjeckanih pomidora, bez kože i sjemenki, žličicu origana, sol i papar. Propirjati i u taj umak poslagati punjene lignje.

Poklopiti i kuhati na laganoj vatri oko pola sata.

POLPETE OD MUZGAVACA

1 kg skuhanih i samljevenih muzgavaca, 2,4 dl vode, 100 g brašna, 1 jaje, češnjak, peršin, krušne mrvice, maslinovo ulje, sol, papar.

Istući brašno u hladnoj vodi, pa ga staviti na laganu vatru da zgusne. Dodati mljevene muzgavce, maslinovo ulje, sjeckani češnjak i peršin, sol, papar i malo mrvica, pa sve dobro i brzo promiješati.

Od dobivene smjese formirati polpete, umočiti ih u razmućeno jaje, uvaljati u mrvice i pržiti na vrućem ulju, da dobiju lijepu rumenu boju s obje strane.

HOBOTNICA KUHANA S KRUMPIROM

Hobotnica od 1 kg očišćena, narezana na komade od 3-4 cm, 2 kapule, 2 zrna češnjaka, kitica peršina, 2 lista lovora, šafran (ako imate), 0,5 kg krumpira, narezanog na fete, 0,5 dl maslinovog ulja, sol, papar.

Zažutite na ulju sitno nasjeckanu kapulu, češnjak i peršin. Malo zatim dodajte komade hobotnice.

Hobotnica će ispustiti vodu, što bi moglo biti dovoljno za skuhati krumpir, ali je teško predvidjeti pa ipak, ako je potrebno, dodajte još malo vode i kuhajte najmanje jedan sat. Hobotnica bi trebala biti mekana. U padelu dodajte krumpir, lovor, sol, papar i kuhajte još 20-30 minuta, da budu mekani i hobotnica i krumpir.

Na samom kraju pospite žličicom šafrana, sve promiješajte i prije posluživanja ostavite poklopljeno da počine nekoliko minuta.

SRDELE (ILI INĆUNI) NA NAPULJSKI NAČIN

Ribu očistiti, odvojiti glave i središnju kost, ali rep ostaviti da drži skupa dvije rastvorene polovice, oprati i posušiti.

Pleh za pećnicu lagano nauljiti maslinovim uljem. Posložiti rastvorene srdele u najviše dva sloja. Posuti solju, paprom, sjeckanim češnjakom i peršinom te jednom srednjom žlicom origana. Na više mjesta rasporediti komadiće pomidora (oguljenih i bez sjemenki) i sve skupa prelići s malo maslinovog ulja.

Peći u pećnici 15-20 minuta, na oko 200 °C.

Ako ne volite pomidor, umjesto toga, ribu ravnomjerno premažite mješavinom maslinovog ulja, sitno sjeckanog peršina i krušnih mrvica.

Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam naputaka za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. Redovito spavajte 7-8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan).
3. Redovito doručkujte.
4. Jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude što više voća i povrća.
5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.

