



JASNA

FESTIVAL



jasna i slasna

KNJIŽICA RECEPATA



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

FRESH AND CRISPY MEAL

autorica:
MARIJA BOŠNJAK

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice za okruglice od slanutka:

100 g konzerviranog slanutka
10 g brašna
10 g panko mrvica
25 g crvenog luka
5 g peršinovog lista
sol, papar, čili papričica
ulje za prženje

Potrebne namirnice za salatu:

50 g mladog špinata
10 g mikrobilja
30 g mrkve
30 g korijena celera
50 g jogurta od indijskih oraščića
5 ml limunovog soka
2 g svježeg nasjeckanog kopra
sol, papar
5 g čipsa od leće
10 g tofua s okusom badema i lješnjaka

Posluživanje:

U posudu staviti mladi špinat, potom na njega složiti okruglice od slanutka, julienne mrkvu i celer, mikrobilje, čips od leće i tofu, a na vrh salate staviti dressing za salatu. Salatu izmiješati neposredno prije konzumacije.

Postupak pripremanja okruglica:

1. Slanutak procijediti i dobro posušiti
2. Slanutak staviti u blender i dodati: luk, peršinov list i preostale začine
3. Sve skupa blendati dok smjesa ne postane kompaktna, a potom u smjesu dodati brašno
4. Od smjese oblikovati kuglice i potom ih uvaljati u panko mrvice
5. U dubokom i zagrijanom ulju pržiti okruglice (3 do 4 minute)
6. Pržene okruglice staviti na kuhinjski papirnati ubrus da upije višak masnoće


Postupak pripremanja salate:


1. Povrće oprati, a mrkvu i celer oguliti
2. Mrkvu i celer narezati na tanke štapiće – julienne
3. Dressing za salatu: jogurt, kopar, limunov sok, sol i papar izmiješati tako da se sve namirnice međusobno povežu

KUS KUS S VOĆEM I GRČKIM JOGURTOM

autor:
**IVAN
GAŠPIĆ**

Priprema: **20 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

- 1 dl vode
- 10 dag kus kusa
- 5 dag oraha
- 5 dag badema
- 2 g cejlonskog cimeta
- 2 g chia sjemenki
- 20 g meda (kao zamjena može poslužiti agavin ili javorov sirup)
- 5 dag voća (banane, jabuke, maline)
- 10 dag grčkog jogurta

Postupak pripremanja:

1. Zakuhati vodu. Kad prokuha dodati kus kus. Kratko promiješati i maknuti s vatre. Pustiti da se kratko ohladi
2. Dodati sjeckane, blago tostirane bademe i orahe te sve promiješati
3. Dodati cejlonski cimet, chia sjemenke i med (kao zamjena može poslužiti agavin ili javorov sirup)

Posluživanje:

Prilikom posluživanja jela dodati sjeckane banane, jabuke, maline ili neko drugo voće. Po potrebi dodati još meda (agavinog ili javorog sirupa). Dodati žlicu grčkog jogurta i sve dodatno promiješati.

EKO PIROV GRIZ

autorica:
**MARIJA
KATILOVIĆ**

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

300 ml mlijeka ili vode

prstohvat soli

5 jušnih žlica pirovog griza

1 jušna žlica sitnih zobnih pahuljica

1 banana

smeđi šećer ili med ili 2 sjeckane svježe datulje

1 jušna žlica kakao praha

Postupak pripremanja:

1. U lončiću pomiješati mlijeko ili vodu, sol i šećer (ako ste se odlučili za šećer)
2. Zagrijte mlijeko ili vodu, a kada zakuha smanjite vatru i polako dodajte pirov griz uz neprestano miješanje
3. Griz kuhajte 2 do 3 minute, dok se ne zgusne
4. Pred kraj dodajte zobene pahuljice i kuhajte još kratko uz neprestano miješanje, sve dok ne postignete željenu gustoću


Posluživanje:


Prilikom posluživanja jela, griz prebacite u zdjelicu u koju ste prethodno nasjeckali bananu, umiješajte med, datulje i na kraju posipajte kakao prahom.

FRANCUSKI TOST (POHLANI KRUHI)

autor:
**IVAN
DUKIĆ**

Priprema: **20 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

1 jaje
pola šalice mlijeka
pola žlice vanilije ili vanilin šećera
prstohvat cimeta
maslac
2 tosta (ili kriške kruha)

Postupak pripremanja:

1. Umutite jaje s mlijekom, vanilijom ili vanilin šećerom i cimetom
2. Umočite tost ili kruh u smjesu na nekoliko sekundi s obje strane, dozvolite da upije
3. Zagrijte tavu na srednju temperaturu i potom dodajte komad maslaca
4. Kad se maslac rastopi, pecite tost dok ne postane zlatno-smeđe boje


Posluživanje:


Jelo poslužiti uz javorov sirup ili uz med i svježe voće.


SLAVONSKI TOST

OSLANO-SLATKA KOMBINACIJA S DOBRO POZNATIM
NAMIRNICAMA KOJE JAMČE UKUSAN I DRUGAČIJI.
(COOL SENDVIČ)

autor:
**MARCO
ALILOVIĆ**

Priprema: **20 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

kus kus
zelena salata narezana na trakice
rajčica narezana na kockice
mladi luk narezan na kolutiće
paprika narezana na trakice
avokado narezan na ploške
kruh narezan na kockice

četvrtina limuna
maslinovo ulje
sol
papar

Postupak pripremanja:

1. Skuhajte tvrdo kuhana jaja. Ohladite ih i narežite na kockice
2. Narežite slaninu na tanke trakice te ju tostirajte u tavi
3. U posudu stavite jaja, avokado, majonezu, vlasac, kopar, senf, celer, sol, papar, sok od limete te povežite sve sastojke
4. Obje strane tosta umjereno namažite maslacem te ih tostirajte
5. Jednu krišku tosta namažite tankim slojem pekmeza, a drugi tost namažite tankim slojem čili umaka
6. Na krišku tosta na koju ste prethodno namazali pekmez stavite salatu od jaja
7. Posipajte jaja hrskavom slaninom te poklopite drugim komadom tosta namazanim čili umakom

Posluživanje:

Sendvič poslužite zamotan u masnom papiru.

JAUZNA SALAD BOWL

autor:
MARKO ALILOVIĆ

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

tost
maslac
tvrdo kuhana jaja
slanina
pekmez od šljiva
avokado narezan na kockice
sriracha (čili umak)
majoneza

nasjeckani vlasac
celer štap (kockice)
nasjeckani kopar
senf
sok od limete
sol
papar

Postupak pripremanja:

1. Sami odlučite koliku količinu kus kusa želite pripremiti te ga izvažite i stavite u zdjelicu
2. Prokuhajte količinu vode jednaku gramaži kus kusa
3. Natopite kus kus vrelom vodom te posudu zatvorite prijanjajućom folijom
4. Vaš kus kus spreman je za 20 minuta
5. Razradite vilicom kus kus u rahlu masu

Postupak dovršavanja i posluživanja salate:


1. Na tavi lagano tostirajte papriku, mladi luk i kockice kruha te ih odložite na stranu
2. U omiljenu posudu za jauznu najprije stavite zelenu salatu, rajčicu, posipajte kus kusom te dodajte tostiranu papriku, luk i kockice kruha
3. Salatu dovršite dodavanjem ploški avokada i zalijevanjem maslinovim uljem
4. Tanjur posipajte sa solju i paprom te tu sol i papar pokupite služeći se kriškom limuna

Posluživanje:


Začinjenu krišku limuna stavite u zdjelicu sa strane te ju stisnite i posipajte po salati prije nego ju krenete jesti.

PALAČINKE SA ZOBENIM PAHULJICAMA I BANANAMA

autor:
**MIROSLAV
BALAŽIĆ**

Priprema: **20 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 1 jaje | 15 g borovnica |
| 50 ml mlijeka | 15 g nara |
| 60 g banane | 15 g badema |
| 40 g brašna od zobenih pahuljica | |
| 4 g praška za pecivo | |
| 2 g cimeta | |
| 14 g meda | |
| 30 g krem sira | |

Postupak pripremanja:

1. Umiješati jaje, mlijeko, izgnječenu bananu, prašak za pecivo i cimet
2. Samljeti zobene pahuljice i dodati ih u već pripremljenu smjesu
3. Smjesu peći na tavi 2 do 3 minute

Posluživanje:

Poslužiti s krem sirom, voćem i orašastim plodovima te preliti medom.

SALATA OD KUS KUSA S POVRĆEM I PILEĆIM PRSIMA

autor:
**MIROSLAV
BALAŽIĆ**

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

40 g kus kusa
150 g pilećih prsa
20 g cherry rajčica
20 g žute paprike
20 g krastavaca
15 g rukole
5 g vlasca
30 g mini mozzarelle

15 ml limunovog soka
25 g meda
25 g maslinovog ulja
2 g soli
2 g papra

Postupak pripremanja:

1. Kus kus preliteri kipućom vodom uz par kapi limunovog soka te ostaviti 5 do 10 minuta u poklopljenoj posudi da nabubri
2. Povrće oprati, cherry rajčicu izrezati na polovice, žutu papriku izrezati na trakice, a krastavce nasjeći na kockice
3. Pileća prsa začiniti te pržiti u tavi na ulju
4. Nakon što je kus kus nabubrio, potrebno ga je lagano promiješati žlicom i dodati izrezano povrće

Posluživanje:

Na podlogu od rukole položiti kus kus s povrćem, dodati pileća prsa izrezana na trakice i mini mozzarellu te sve preliteri dresingom od limunovog soka, meda i maslinovog ulja. Na kraju posipati vlascem.

SALATA OD JEČMA I NARA

autor:
**IVAN
KELAVA**

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

100 g kuhanog ječma
10 g kiselih krastavaca
12 g crvene i žute paprike
10 g ljubičastog luka
2 g bučinih sjemenki

15 g nara
5 ml bučinog ulja
5 ml vinskog octa
2 ml limunovog soka
6 g soli

Postupak pripremanja:


1. Ječam kuhati u vodi dok ne omekša, potom ga procijediti i ohladiti
2. Sve sastojke izrezati na male kockice i pomiješati
3. Salatu začiniti bučnim uljem, vinskim octom i limunovim sokom, a po potrebi dodati sol i papar

Posluživanje:


Za pripremu ove jednostavne i brze salate možete upotrijebiti i druge vrste hladno prešanih ulja, kao što su, primjerice, maslinovo, suncokretovo, konopljino ili sezamovo ulje. Hladno prešana ulja u termičkoj obradi gube hranjive sastojke, zbog čega ih je puno bolje koristiti kao začine nego kao masnoću za termičku obradu hrane. Zbog svojeg kemijskog sastava, ječam je iznimno važna namirnica jer sadržava vitamine A, D, E, B12, B5, zatim minerale, kao što su, primjerice, željezo, cink, magnezij, fluor, kobalt, jod i fosfor. Osim toga, ječam je bogat vlaknima što pospješuje probavu. Njegov neutralan okus omogućava mu kombiniranje s različitim varivima. Začinjavanje salata limunovim sokom ima svojih prednosti jer limun sadržava veće količine vitamina C i antioksidansa u odnosu na ocat, što ga čini zdravijom inačicom u začinjavanju.

SENDVIČ S PILETIKOM

autorica:
**MIHAELA
TOŠENBERGER
ANDRIĆ**

Priprema: **20 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

150 g pilećih prsa
1 kuhano jaje
1 avokado
50 g mozzarelle
mikrobilje ili klice po izboru

30 g rukole
sol
papar
ljuta mljevena paprika
1 pecivo

Postupak pripremanja:

1. Izrezati pecivo na dva dijela
2. Namazati donju stranu peciva avokado pastom začinjenu solju i paprom
3. Piletinu popapriti, posoliti, dodati ljutu mljevenu papriku i ispeći na maslinovom ulju
4. Pećenu piletinu složiti na avokado pastu
5. Složiti mozzarellu
6. Dodati rukolu
7. Složiti kuhano jaje narezano na kolutiće
8. Dodati mikrobilje ili klice
9. Poklopiti sendvič

Posluživanje:

Sendvič poslužite zamotan u masnom papiru.

SENDVIČ SA SALATOM OD TUNE

autor:
KRONOS LAV
BIBEROVIĆ

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

1 konzerva tune (još bolje salate od tune zbog kukuruza i graha)

50 g rukole

1 kuhano jaje

mikrobilje ili klice po izboru

20 g biomajoneze
papar

1 duguljasto pecivo

Postupak pripremanja:


1. Ocijediti gotovu tunu (ili salatu od tune) i dodati na pecivo
2. Dodati rukolu
3. Dodati kuhano jaje narezano na kolutiće
4. Dodati malo papra na kuhana jaja
5. Dodati biomajonezu
6. Staviti mikrobilje ili klice
7. Poklopiti sendvič


Posluživanje:


Sendvič poslužite zamotan u masnom papiru.

TORTILJA S PILETINOM U UMAKU OD SENFA

autorica:
**IRENA
SLOVAČEK**

Priprema: **20 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

velika tortilja

80 g piletine narezane na trakice

1 naranča

1 limun

20 g krem feta sir

100 g salatice (rukola/matovilac)

50 g cherry rajčica

žlica senfa

začini, sol

maslinovo ulje

Postupak pripremanja:


1. Začinjene trakice piletine popržiti na maslinovom ulju
2. Trakice piletine umiješati u umak od senfa, limuna, krem sira, začiniti po potrebi
3. Filetirati naranču
4. Kratko zagrijati tortilju

Posluživanje:


Na tortilju složiti salatice, cherry rajčicu, filetiranu naranču, trakice piletine. Zamotati. Izrezati ukoso napola. Servirati na tanjuru.

SKYR S BOBIČASTIM VOĆEM

autorica:
**IRENA
SLOVÁČEK**

Priprema: **7 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

200 g Skyra bez okusa ili proteinskog pudinga
100 g bobičastog voća (malina, jagoda, borovnica)
20 g orašida (prženi lješnjak, orasi, bademi)

15 g chia sjemenki (2 čajne žlice)
15 g meda (čajna žlica)

Postupak pripremanja:

1. U zdjelu izliti skyr (ili proteinski puding)
2. Pomiješati skyr (ili proteinski puding) sa chia sjemenkama
3. Na dobivenu smjesu poslagati voće i orašide
4. Preliti čajnom žlicom meda
5. Pričekati 5 min da chia sjemenke nabubre

SMOOTHIE OD CIKLE

autorica:
**MARIJA
BOŠNJAK**

Priprema: **5 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

100 g cikle

50 g malina (možete koristiti svježe ili smrznute)

bosiljak

med (možete koristiti zaslađivače poput javorovog ili agavinog sirupa, kokosovog i brezinog šećera ili stevije)

voda

Postupak pripremanja:

1. Ciklu oprati i narezati
2. Izblendati ciklu, maline, bosiljak, hladnu vodu i med

Posluživanje:

Smoothie poslužiti u staklenki ili u čaši.

SMOOTHIE OD BANANE I KUPINE

autorica:
**MARIJA
BOŠNJAK**

Priprema: **5 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

150 g banane

50 g kupina (možete koristiti svježe ili smrznute)

med (možete koristiti zaslađivače poput javorovog ili agavinog sirupa, kokosovog i brezinog šećera ili stevije)

voda

Postupak pripremanja:

1. Banane oguliti i narezati, a kupine oprati
2. Izblendati voće, hladnu vodu i med

Posluživanje:

Smoothie poslužiti u staklenki ili u čaši.

SMOOTHIE OD MANJA

autorica:
**MARIJA
BOŠNJAK**

Priprema: **5 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

100 g manga

70 g jabuka

đumbir svježi ili u prahu

limunov sok

**med (možete koristiti zaslađivače poput
javorovog ili agavinog sirupa, kokosovog i
brezinog šećera ili stevije)**

voda

Postupak pripremanja:


1. Mango i jabuku oprati i narezati
2. Đumbir oguliti i naribati
3. Izblendati voće, đumbir, hladnu vodu, limunov sok i med


Posluživanje:


Smoothie poslužiti u staklenki ili u čaši.

SMOOTHIE OD ŠPINATA

autorica:
**MARIJA
BOŠNJAK**

Priprema: **5 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

20 g špinata
50 g jabuke
150 g banane
limunov sok
voda

Postupak pripremanja:


1. Oguliti i narezati bananu i jabuku, a špinat oprati
2. Đumbir oguliti i naribati
3. Izblendati namirnice i hladnu vodu

Posluživanje:


Smoothie poslužiti u staklenki ili u čaši.

VAFLI SA SVJEŽIM SIROM

autorica:
**MARIJA
KATILOVIĆ**

Priprema: **5 minuta** 

Jednostavna priprema 

Normativ za **1 osobu** 

Potrebne namirnice:

50 g brašna (najbolje integralnog ili pirovog)
40 g nemasnog svježeg sira
20 g maslaca
10 g meda
40 ml mlijeka
1 jaja
naribana limunova kora

Postupak pripremanja:

1. U posudi pjenjačom ili mikserom kratko izradite jaje, dodajte med, rastopljeni i prohlašeni maslac, sir i mlijeko. Sve dobro izmiješajte
2. Zagrijte aparat za vafle i u njega izlijte smjesu
3. Vafle pecite dok tijesto ne porumeni, obično oko dvije minute (ovisno o aparatu za vafle koji koristite). Važno je da vafli nakon pečenja budu mekani

Posluživanje:

Poslužiti toplo ili hladno, samostalno ili s dodacima po želji (voće, grčki jogurt i slično).

ZOBENA KAŠA S VOĆEM I MASLACEM OD LJEŠNJAKA

autor:
IVAN
KELAVA

Priprema: **20 minuta** 🕒

Jednostavna priprema 🍲

Normativ za **1 osobu** 👨‍🍳

Potrebne namirnice:

- 250 ml bademovog mlijeka
- 50 g zobnih pahuljica
- 70 g jabuke
- 70 g banane
- 30 g borovnica
- 30 šipka
- 20 g maslaca od lješnjaka

Postupak pripremanja:

1. U bademovo mlijeko staviti zobene pahuljice i pustiti ih da se kuhaju na srednje jakoj temperaturi dok se ne zgusnu
2. Banane izgnječiti, jabuke naribati i pomiješati s kašom
3. Na vrh staviti borovnice, šipak i maslac od lješnjaka

Savjet za posluživanje:

Zobene pahuljice namirnica su koja se vrlo brzo priprema te nema izražen okus, što ju čini idealnom namirnicom za kombiniranje s različitim voćem, čokoladom i začinima.

U pripremi jela mogu se koristiti različite tekućine, kao što su voda, sojino mlijeko, kokosovo mlijeko ili kravlje mlijeko.

Zob sadrži potrebne ugljikohidrate, proteine, vitamine B1, B2, B5, B6, kao i minerale, kao što su, primjerice, magnezij, cink, fosfor, kalcij i željezo, te druge hranjive sastojke zbog čega svakako treba biti uključena u ljudsku prehranu.

Iako se radi o žitarici, zob se ubraja među one žitarice koje u sebi ne sadrže gluten, stoga su preporučljive u pripremi bezglutenskih jela.