

Ljeto na pjatu.

Najsladji pokloni iz vrta

priče o godišnjim dobima

Ljeto na pjatu, priče o godišnjim dobima

Iva Finderle

kolovoz 2021.

www.healthylittletooth.com

Sve informacije koje se nalaze u ovom e-booku isključivo su informativnog karaktera. Prehrana je individualna stvar stoga svakako konzultirajte svog liječnika ili nutricionista za sve detaljnije informacije.

© Iva Finderle (tekst i fotografije)

razglednice iz vrta...

Ljeto je ono godišnje doba koje kao da se pauni sa svim svojim najboljim plodovima. Najšarenije i najbogatije... Vječna inspiracija!

Sve ono što se posadilo na proljeće sada već daje plodove - obilje tikvica koje narastu dok trepneš, rajčica svih boja, gorkastih patlidžana, sočnih krastavaca, pokoja feferonka i široka lepeza začinskog bilja. I ne samo...

Ljeto je idealno godišnje doba za pripremanje zimnica poput džemova od voća, ukiseljenog povrća, pesta od različitih začinskih bilja, sirupa, ali i za sušenje biljaka za čajeve.

Osim toga, ovih dana me vesele male stvari... Puno sunca, svježe povrće i začini, malo maslinovog ulja i aceta balsamica. Dobro ajde, i jedan dobro zagrijani roštilj...

Ne treba ga posebno predstavljati...

Ljeto.

Iva

malo sretno mjesto...



Pravo je bogatstvo imati mogućnost ući u vrt i ubrati povrće koje smo mazili i pazili od onog dana kada smo ga, kao maleno sjeme, stavili u zemlju. Svakim sam danom sve više svjesna i zahvalna što imam tu mogućnost. I svaki dan kada vidim novi plod otplšem u sebi mali ples!

Istina je... Na proljeće se svađam s mravima jer nose lisne uši na mlade biljke koje se onda kovrčaju, a ljeti se svađam sa smrdljivim martinima jer buše pomidore koji zbog toga trunu. Kaže B. da nema veze, da će biti dovoljno za svih.

Perfekcionista u meni uvijek želi da sve u vrtu bude po špagi, da nema korova, da je sve posijano i posađeno pod pravim kutem, da je sve uredno vezano... Ali Priroda jednostavno ima neku svoju ravnotežu u koju se mi možemo samo probati uklopiti. Dugo mi je trebalo da to shvatim... I još uvijek nisam to u potpunosti prihvatila.



Za uzgoj vlastitog povrća ili začinskog bilja nije potrebno imati veliki vrt, ponekad je dovoljan mali kutak na balkonu ili jedna šira daska na osunčanom prozoru. Uzgajanjem vlastite hrane dobijemo osjećaj za sezonalnost, a s time i bolju kontrolu nad kvalitetom hrane koje jedemo.

I vjerujte mi, neće vam smetati ona smeđa flekica ili malo veća pukotina na pomidoru... Samo ćete ju odrezati i šibati dalje.

*idemo iz vrta direkt
na pjat*

PLATA ZA TOPLE LJETNE VEČERI

Mislim da nema boljeg načina kako provesti ljetne večeri nakon povratka s mora nego s jednom malenom platom uz neki hladni osvježavajući koktel ili čašu dobrog vina.

Oko "slaganja" plate nema previše filozofije! Najvažnije je da su namirnice fine i da je društvo dobro! I kažem "slagati" jer, realno, što je neurednija to je slađa.

Savjeti za super platu

Odaberite veću dasku...

Razmišljajte o tome da daska za serviranje, bila ona drvena, mramorna, keramička ili neki fora komad kamena, bude dovoljno velika da na nju možete složiti sve što poželite te da količinski bude dovoljno za svih.

...različite zdjelice i posudice...

- za umake, masline/ukiseljeno povrće, namaze, orašaste plodove... Osim što su praktične, razbit će malo monotoniju na dasci što se tiče treće dimenzije. A vjerojatno će biti i drugačijeg materijala od daske pa će dati malo kontrasta. Nemojte zaboraviti na malene vilice s kojima ćete jesti i na malene nožiče s kojima ćete mazati namaze.



... i nešto za polizati prste!

SIREVI

Odaberite par sireva koji su različitog oblika, teksture i okusa tako da imate (za) sve gušte. Ali nemojte pretjerati, 3-5 različitih vrsta je sasvim dovoljno. Odaberite po jedan sir iz svake skupine: mekani (skuta, ricotta, mozzarella...), polutvrđi (trapist, ementaler, cheddar...), tvrdi (grana padano, parmigiano reggiano, pecorino) i „mirišljavi“ sirevi te sirevi „jačeg okusa“ (gorgonzola, brie, camembert, stilton, feta sir...).

SUHOMESNATI PROIZVODI

Drugi (vjerojatno najvažniji iako ne nužno uvijek prisutan) sastojak plate su suhomesnati proizvodi: šunka, salamini, kobasice, pršut, slanina, mortadela... Različitost će dati nekako dinamičniji i ljepši izgled plati, a u društvu se zna naći neki izbirljivac pa da bude i za nju/njega. Svakako razmišljajte o tome da budu narezani za veličine jednog zalogaja.

NAMAZI I UMACI

Birajte između hummusa, chutneya, marmelade od luka, tapenade, riblje ili mesne paštete, tzatzikija, salsa fresce i nekog ljutog umaka. Ili naaaajjednostavniju stvar ikada – fino, fino maslinovo ulje za toćanje. Nema sladega!

UKISELJENO I FERMENTIRANO POVRĆE

Ukiseljeno i fermentirano povrće odlična su komponenta plate jer nekako kao da „očiste“ nepce između zalogaja i osvježe cijelu priču. Na plati se mogu naći masline, krastavci, (za one malo hrabrije) feferoni, ukiseljeni luk, rotkvice ili tikvice, pečene paprike i slično... Kužite u kojem smjeru idem.

SVJEŽE VOĆE I POVRĆE

Osim što šareno sezonsko voće i povrće super izgleda, dodaje neku novu dimenziju platama. Moj je savjet da dodate voće i povrće koje se može jesti „s nogu“ ili ga narezati tako da je jednostavno za konzumaciju. Možete dodati cherry pomidoriće, štapiće mrkve i paprike, rukolu, matovilac ili neku drugu salatu manjih listova. Poigrajte se i sa svježim voćem poput jabuka, smokvi, grožđa ili dinje.

SUHO VOĆE I ORAŠASTI PLODOVI

Plati dodajte suhe brusnice, groždice, smokve, marelice. Od orašastih plodova meni su najdraži orasi i bademi, iako se znaju naći i lješnjaci i pistacchio. Nemojte ih preskakati... Obećajem!

KRUŠNA KOMPONENTA

I za kraj nešto s čime ćemo sve to grickati! To mogu biti fetice kruha (moj je savjet da uzmete baguette jer velike fete nisu baš praktične), grissini, krekeri, nachosi... Možete i sami pripremiti neke aromatične štapiće ili focacciu te ju narezati na manje kockice. Razmišljajte samo da bude lako za konzumirati rukama bez potrebe da se negdje odloži.



pečene paprike.

*Pečene paprike su uvijek bile nešto što su radile mama ili baba.
Nije mi na pamet palo da ih sama napravim... Do ovog ljeta!*

SASTOJCI

5 većih i mesnatih (crvenih ili zelenih) rog paprika
2 režnja češnjaka
3 žlice maslinovog ulja
2 žlice aceta balsamica
1 žlica soja sosa
sol i papar

POSTUPAK

Zagrijte pećnicu na 200°C.

Paprike operite i posušite te ih složite na pleh na koji ste stavili papir za pečenje. Pecite ih u zagrijanoj pećnici 25 minuta, zatim ih okrenite i pecite još 20-ak minuta. Paprike slobodno možete peći i na roštilju samo će iziskivati malo veću obavezu jer ih je potrebno često okretati. Slobodno pustite paprike da dobro dobiju (crnu) boju.

Kada su paprike pečene, na pogled zagorene, prebacite ih u posudu koju možete zatvoriti te ih pustite pola sata da se ohlade i upare. Uparenim pečenim paprikama ćete lakše skinuti kožicu. Nemojte baciti papir na kojem ste pekli, na njemu ćete kasnije čistiti paprike.

U međuvremenu nasjeckajte češnjak na sitno te ga ubacite s maslinovim uljem, acetom balsamicom, soja sosom, malim prstohvatom soli i malo papra u teglicu. Teglicu zatvorite i dobro promućkajte.

Nakon što se paprike malo ohlade, skinite im kožicu, uklonite peteljku i sjemenke (ja sjemenke najlakše uklonim tako da papriku odrežem uzdužno, "otvorim" i nožićem sastružem sjemenke). Tekućinu koju će pustiti pečene paprike nemojte baciti već ju dodajte dresingu s kojim ćete ih začiniti.

Očišćene paprike prelijte s dresingom, stavite u posudu i pustite u frižideru preko noći kako bi se okusi povezali.





Nakon što se ohlade, neočišćene pečene paprike slobodno spremite u paketiće i u zamrzivač. Po potrebi izvadite paketić, pustite paprike da se odmrznu, ogulite koru, očistite sjemenke, začinite i...

Uživajte u pečenim paprikama cijelu godinu!

Tzatziki.

Tzatziki je jedan od onih umaka koji pašu uz sve - osvježavajući, idealan za tople ljetne dane.

SASTOJCI

200 g (1 manji) krastavac
200 g grčkog jogurta
50 g tekućeg jogurta ili kefira
50 g feta sira
5-6 listića mente
1 žličica suhog ili svježeg kopra
1 režanj češnjaka
1 žlica maslinovog ulja
sol i papar

POSTUPAK

Krastavac naribajte na ribež - ja volim pola krastavca naribati na krupni, a pola na sitniji ribež - te pustite da malo odstoji kako bi pustio vodu.

U međuvremenu narežite češnjak i listiće mente na jako sitno te ih pomiješajte s grčkim i tekućim jogurtom, namrvljenim feta sirom, koprom i maslinovim uljem.

Naribani krastavac dobro rukama stisnite kako bi ocijedili višak vode te ga dodajte ostalim sastojcima. Posolite i popaprite po želji.

Tzatziki spremite u frižider na par sati kako bi se okusi povezali i on postao još finiji.

Ja ga volim kombinirati u ljetnoj plati, s nachosima ili kao umak u tortiljama i burgerima.



salsa fresca.

Kada vrt odjednom da previše pomidora, osim šalše, prvo što se radi je salsa fresca. Aromatičan i osvježavajući dip, meni idealan za ljetne večeri.

SASTOJCI

500 g (3 srednje) rajčice
60 g (1 srednja glavica) ljubičastog luka
1 ljuti feferon (po želji)
2 žličice nasjeckanoj svježeg vlasca
1 žličica suhog korijandera
sok od pola limete
2 žlice maslinovog ulja
sol i papar

POSTUPAK

Dvije najvažnije stvari kod ovog recepta: dobro naoštren nož i ne jako mekane rajčice. Ako je nož tup i rajčice mekane nećete ih moći narezati na sitne kockice.

Rajčice narežite na sitne kockice veličine zrna papra i pustite sa strane u posudi da puste vodu.

Luk narežite na sitno. Ako ste se odlučili za feferon, nasjeckajte i njega na sitno. Ako niste sigurni u ljutinu feferona ili se bojite da će vam salsa ispasti jako ljuta, papričici možete ukloniti sjemenke. Ljutina papričica se može razlikovati čak i kada dolaze s iste biljke, pa čak i između početka i kraja jedne papričice (been there!). Najbolje je da ju dodajete postepeno dok ne bude ljuto koliko vi želite.

Ocijedite tekućinu koju su rajčice pustile te im dodajte nasjeckani luk i feferon. Posolite i popaprite, dodajte ostale začine, ocijedeni sok limete i maslinovo ulje.

Salsa fresca je finija ako odstoji par sati u frižideru, ali morate imati na umu da će rajčice pustiti još vode.

Salsu frescu možete poslužiti na tostiranom kruhu ili, kao ja, jesti uz nachose.



panzarella.

Ne znam za vas, ali meni baš dođe gušt uz salatu pojesti feticu kruha sa sjemenkama. E pa panzarella je salata koja ima sve u jednoj zdjeli.

- za 2 osobe -

SASTOJCI

500 g malih rajčica različitih vrsta
150 g (2 deblje fete) integralnog kruha sa sjemenkama
1 režanj češnjaka
1 žličica suhe mješavine mediteranskih začina
10-ak listića svježeg bosiljka
2 žlice mješavine sjemenki (po želji)
7 žlica maslinovog ulja
2 žlice aceta balsamica
sol i papar

POSTUPAK

Zagrijte pećnicu na 200°C (bez ventilacije!).

Narežite kruh na kockice veličine 1 x 1 cm, ubacite ih u zdjelu, dodajte im mješavinu mediteranskih začina i 3 žlice maslinovog ulja te dobro promiješajte. Raširite ih po plehu tako da se ne dodiruju te ih tostirajte u pećnici na 10-ak minuta (pazite da vam je izgore). Kada su krutonici gotovi, natrljajte ih prerezanim režnjem češnjaka. Umjesto u pećnici, kruh možete tostirati i u tavi.

Rajčice narežite na polovine ili četvrtine (što ovisi o veličini ploda). Narežite bosiljak i češnjak s kojim ste premazali krutone na sitnije te ih dodajte rajčicama skupa sa sjemenkama. Posolite i popaprite po želji te dodajte 4 žlice maslinovog ulja i 2 žlice aceta balsamica.

Na kraju dodajte hrskave krutone i promiješajte.

Panzarella je finija kada odstoji. Ako volite da vam kruh ostane hrskav, pripremite salatu ranije i spremite ju u frižider da se sastojci povežu, a netom prije serviranja tostirajte kruh te ga dodajte salati.



NEŠTO SE CRVENI U VRTU!

U današnje vrijeme rajčice možemo pronaći u trgovinama tijekom cijele godine, ali ni jedne nisu slatke i hranjive kao one ljetne kada su u sezoni. Teško je odabrati jer ih ima mali milijun vrsta: od žutih kruškastih koje su mi najslade za salatu do velikih pelata s kojima kuham šalšu za cijelu godinu. I... Jeste li znali da, iako ih svrstavamo u skupinu povrća, rajčice su zapravo voćke?

Nakon što se s njome pokapamo, prvo što osjetimo kada zagrizemo rajčicu je njezina sočnost! Naime, skoro 95% ploda građeno je od vode stoga nije ni čudno da 10-ak malih cherry rajčica ima otprilike 30 kcal. Ostalih 5% (kao i u većini povrtnih kultura koje su bogate vodom) uglavnom čine ugljikohidrati i prehrambena vlakna. Rajčice su i odličan izvor vitamina C (100 g pokriva 34% dnevne potrebe zdrave odrasle osobe).

Možda najvažnije komponente rajčica su zapravo fitonutrijenti, sekundarni metaboliti koji našem povrću (i voću) daju karakterističnu boju, okus i miris. Najuočljiviji fitonutrijenti u rajčicama su oni iz skupine karotenoida u koju ubrajamo karotene, lutein i likopen.

S obzirom na to da likopen daje rajčici karakterističnu crvenu boju, tamnocrvene sorte sadrže vrlo visoku koncentraciju, dok su žute sorte njime malo siromašnije. No, imaju i one svoje aseve u rukavu.

Likopen ima važnu zaštitnu ulogu u našem organizmu: kao antioksidans ima značajni utjecaj na smanjenje oksidativnog stresa, važan je kao preventivna tvar u zaštiti kardiovaskularnog sustava te ima zaštitnu ulogu kod velikog broja karcinoma, posebice karcinoma prostate. Likopen kao hranjiva tvar realno nije neophodan, ali je jako, jako, jako dobrodošao!

Bioraspoloživost likopena, odnosno mogućnost da ga naše tijelo apsorbira i iskoristi, puno je veća kada je rajčica termički obrađena nego kada je ona sirova. Kuhanjem razgrađujemo stanični matriks pa povećavamo dostupnost likopena, ali i dobivamo oblik koji je bioraspoloživiji. Osim toga, s obzirom na to da je likopen topiv u mastima, njegova je apsorpcija još bolja dodatkom nekog izvora masnoće.

Stoga lijepo lonac na vatru, skuhati šalšu, dati dva đira maslinovog ulja, malo bosiljka i uživati. Zna baba Danica. 😊

Termičkom obradom rajčica i dodatkom izvora masnoće povećavamo bioraspoloživost likopena.

punjeni pomidori.

Inače sam ljubitelj malenih pomidora poput cherryca, ali u vrtu uvijek posadimo i veće primjerke. Kada ti veliki narastu preveliki onda ih punim. Danas s bulgurom i tikvicama.

- za 2-3 osobe -

SASTOJCI

5 većih okruglih rajčica
1 srednja tikvica
1 srednji patlidžan
1 srednja glavica luka
2 režnja češnjaka
200 g bulgura (ili neke druge žitarice)
10-ak crnih maslina bez koštica
100 g feta sira
1 puna žličica mješavine mediteranskih začina
1 žličica meda
sol i papar
maslinovo ulje

POSTUPAK

Oštrim nožem odrežite oko 2 cm od vrha rajčice. Nožićem lagano izbodite unutrašnjost pa žličicom pažljivo izvucite "meso" rajčice tako da ostane samo rub debljine 0,5-1 cm. Pokušajte ne probiti "koru" rajčice. Izrežite i tanki komadić s donje strane kako bi vam rajčice kasnije uspravno stajale. Sredinu nasjeckajte i pustite sa strane. Unutrašnjost "kore" malo posolite, okrenite naopako i pustite da se ocijedi.

Narežite tikvicu i patlidžan na kockice, luk na polumjesece i češnjak na sitnije. U dublju tavu dodajte malo maslinovog ulja, luk i češnjak, malo posolite i miješajući dinstajte na laganoj vatri dok ne omekšaju. Nakon par minuta dodajte tikvicu i patlidžan, začinite s malo soli i mediteranskim začinama te dinstajte 10-ak minuta, povremeno miješajući. Po potrebi dodajte malo vode.

Kada vidite da vam je povrće povenulo dodajte bulgur i nasjeckano "meso" rajčice, med, dodatno posolite i popaprite, dodajte malo vode i dinstajte još 10-ak min. Kada se malo ohladi dodajte nasjeckane masline i namrvljeni feta sir.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

U izdubljene rajčice dodajte malo maslinovog ulja, uz pomoć žlice ih napunite pripremljenom smjesom te ih poklopite prethodno odrezanim vrhovima. Rajčice složite na pleh obložen papirom za pečenje, premažite maslinovim uljem i pecite 40-ak minuta dok se ne zapeku.





polpetice od tikvica.

*Koliko puta po ljeti možeš napraviti ove polpetice, a da nisi pretjerao?
Izvana hrskave, unutra mekane.*

- 10-ak komada -

SASTOJCI

800 g (2 srednje) tikvice
2 jaja
1 srednja glavica luka
2 manja režnja češnjaka
50 g (3 žlice) sirove palente
60 g (4 žlice) krušnih mrvica + 2 žlice za valjanje
2 žlice sezamovih sjemenki
125 g feta sira
10 listića bosiljka
1 žličica (svježeg ili suhog) vlasca
sol i papar
0,5 dcl maslinovog ulja

POSTUPAK

Naribajte tikvice na krupniji ribež te ih posolite poštenim prstohvatom sol, promiješajte i pustite 20-ak minuta kako bi sol izvukla vodu iz tikvica. Tikvicama ne morate guliti koru.

Nakon 20-ak minuta rukama dobro ocijedite tikvice (isprobala sam ih ocijediti u krpi, ali sam tako odbacila previše tekućine pa nisu bile toliko sočne).

U posudi umutite dva jaja, dodajte tikvice, luk i češnjak narezani na sitno i palentu te promiješajte. Dodajte žlicu po žlicu krušnih mrvica da vam se smjesa poveže – 4 žlice bi trebale biti dovoljne, ali kod vas može biti i više. Nemojte pretjerati s krušnim mrvicama kako vam polpetice ne bi ispale tvrde. Smjesa mora biti mekana, ali bi se trebala oblikovati rukama. Na kraju natrgajte feta sir, ali nemojte previše miješati kako bi vam ostali komadi.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Jušnom žlicom izvadite malo smjese, oblikujte kuglu, stisnite ju na vrhu da dobijete oblik polpetice te uvaljajte u mješavinu krušnih mrvica i sezama.

Polpete složite na pleh na koji ste stavili papir za pečenje te ih premažite maslinovim uljem. Pecite ih 20-ak minuta pa ih okrenite i pecite još 10-ak minuta.

i cvjetovi tikvica su jestivi!

Napunite ih sa
začinjenim
svježim sirom te
ispržite u
tempuri.

projara s tikvicama.

Sjećam se prije par godina kada je moja draga kolegica E. donijela kukuruzne muffine s tikvicama na posao.. Slatkasti i sočni... Oduševila sam se!

- kalup 25x20 cm -

SASTOJCI

300 g (1 srednja) tikvica
2 jaja
80 g (8 žlica) maslinovog ulja
150 g (1,3 dcL) tekućeg jogurta ili kefira
100 g (1 dcL) mlijeka
100 g (5 žlica) integralnog pšeničnog brašna
100 g (5 žlica) kukuruznog brašna
125 g feta sira
1 puna žličica praška za pecivo
1 žličica suhog vlasca
sol i papar

POSTUPAK

Naribajte tikvice na krupniji ribež te ih posolite prstohvatom sol, promiješajte i pustite 20-ak minuta kako bi sol izvukla vodu iz tikvica. Tikvicama ne morate guliti koru.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

U jednoj posudi pomiješajte prosijano integralno pšenično brašno, kukuruzno brašno, prašak za pecivo, poštenu prstohvat soli, malo papra i vlasca. U drugoj zdjelici pomiješajte mlijeko i jogurt.

Razradite pjenasto jaja s mikserom pa im dodajte žlicu po žlicu maslinovog ulja. Dodajte mješavinu jogurta i mlijeka te sjedinite mikserom.

Nakon 20-ak minuta rukama dobro ocijedite tikvice i dodajte ih smjesi. Lagano ručno umijesite suhe sastojke, ali nemojte dodati sve suhe sastojke odjednom nego po potrebi dok ne dobijete gustu smjesu koja "pada" sa žlice. Količina suhih sastojaka ovisit će o količini zaostale vode u tikvicama. Na kraju dodajte natrgani feta sir.

Kalup obložite papirom za pečenje, ulijte smjesu te stavite u pećnicu 40-45 minuta. Pećnicu nemojte otvarati prvih 30-ak minuta da vam se projara ne „ispuše“.

Projaru možete raditi i u obliku muffina s time da skratite i prilagodite dužinu pečenja.



rižoto s povrćem iz vrtla.

Rižoto je jelo koje trpi svakakve kombinacije. Još ako je to mješavina povrća grillana u pećnici znaš da riža neće odbiti.

- za 2 osobe -

SASTOJCI

170 g arborio riže (ili neke druge za rižoto)	½ konzerve (200 g) sjeckane rajčice u konzervi
1 srednja tikvica	500 mL toplog temeljca po želji (može i tople vode)
1 srednji patlidžan	0,5 dcL bijelog vina
1 paprika babura	5-6 grančica ružmarina
1 rog paprika	5-6 grančica timijana
1 veća rajčica	5-6 listića svježeg bosiljka
2 srednje glavice luka	maslinovo ulje
4 režnja češnjaka	sol i papar

POSTUPAK

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Narežite tikvicu, patlidžan, paprike i rajčicu na kockice, 1 luk na polumjesece i 2 režnja češnjaka na sitnije. Sve pomiješajte u jednoj zdjeli, dodajte 4 grančice ružmarina, 4 grančice timijana, sol i papar po želji te par žlica maslinovog ulja. Pleh obložite papirom za pečenje i raširite povrće po plehu. Pecite cca 25 min te na pola pečenja izvadite iz pećnice i promiješajte.

Narežite preostali luk i češnjak na sitno. U dublju tavu dodajte malo maslinovog ulja, luk i češnjak, malo posolite i miješajući dinstajte na laganoj vatri par minuta dok ne omekšaju.

Kada omekšaju dodajte rižu te ju „pržite“ na srednjoj vatri par minuta dok ne postane staklasta. Kada se zacakli dodajte bijelo vino i miješajte dok vino ne ispari.

Kada vino ispari dodajte 2 dcL toplog temeljca ili vode (u ovisnosti što imate) i pola konzerve sjeckane rajčice, posolite, dodajte 2 grančice ružmarina i 2 grančice timijana (ili malo suhih začina ako nemate svježe) i promiješajte. Riža će sada pomalo upijati vodu i kuhati se. Kada riža upije vodu koju ste joj dodali, dodajte još malo. Tako ponavljate dok vam se riža ne skuha do kraja (ali ne i prekuha!)

Škicnite povrće u pećnici! Ono mora dobiti malo boje (jer ona daje gušta), ali ne smije izgorjeti.

Kada vam je povrće pečeno i riža kuhana al dente, dodajte pečeno povrće rižotu, po potrebi dodajte i malo temeljca/vode te tako kuhajte rižoto do kraja. Začinite sa soli i paprom po želji.

Na kraju nasjeckajte bosiljak na sitnije, maknite rižoto s vatre, umiješajte ga, poklopite i pustite da dođe k sebi par minuta.





Ljetni quiche.

Quiche je definitivno jedan od najsvestranijih jela! Prhko tijesto kao baza, a punjenje onda po želji... Po ljeti uvijek kombinacija svega iz vrta!

SASTOJCI

KORA

160 g integralnog pirovog brašna
60 g glatkog bijelog brašna
5 g (1 ravna žličica) soli
1/2 žličice praška za pecivo
130 g maslaca
1 jaje

PUNJENJE

1 glavica luka srednje veličine
2 režnja češnjaka
150 g (1 manja) tikvica
150 g (1/2 komada) patlidžana
200 g cherry rajčica
3 jaja
180 g (1 čašica) kiselog vrhnja
1 žličica mješavine mediteranskih začina
5-6 listića bosiljka
sol i papar
maslinovo ulje

POSTUPAK

Prvo... Upalite klimu! Toplina i prhko tijesto nisu prijatelji.. Jeste? Sada možemo dalje...

U multipraktik dodajte oba brašna, sol, prašak za pecivo i hladni maslac izrezan na manje komade te miksajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Zatim dodajte jaje i miksajte dok ne dobijete jednu "kuglu" tijesta. Ako vam se smjesa mrvi dodajte žličicu kiselog vrhnja.

Pobrašnite radnu površinu te razvaljajte tijesto uz pomoć valjka na veličinu pleha za quiche (Ø26cm). Zarolajte tijesto na valjak te ga prebacite u kalup, dobro ga utisnite prstima, odrežite višak te s tim viškom pokrpajte tamo gdje vam fali. Tijesto dobro izbockajte vilicom kako se ne bi napuhalo za vrijeme pečenja te ga vratite u frižider dok pripremite ostatak.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Luk i češnjak narežite na sitnije, tikvice i patlidžan na kockice 1x1 cm i cherry rajčice na četvrtine.

U dubljoj tavi na srednjoj vatri na malo maslinovog ulja popržite luk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Dodajte im tikvice i dinstajte 5 minuta pa dodajte patlidžane. Po potrebi dodajte malo vode. Nakon 10-ak minuta dodajte cherry rajčice, posolite i popaprite, dodajte 1 žličicu mediteranskih začina i dinstajte još par minuta dok rajčica ne omekša.

U međuvremenu, u zdjeli umutite 3 jaja, kiselo vrhnje, malo jači prstohvat soli, papar i bosiljak nasjeckan na sitnije. Kada se mješavina povrća malo ohladila, dodajte ju smjesi.

Stavite peći tijesto "na slijepo" direktno iz hladnjaka. Nakon 10-ak minuta, ulijte punjenje i vratite u pećnicu na 35 minuta, dok ne dobije lijepu zlatno-žutu boju.

... LJETI KUHAM ŠALŠU ZA CIJELU GODINU!

Ljeti, kada su rajčice u sezoni, napravim veću količinu šalše pa imam za dobar dio godine. Postupak pripreme šalše od svježih rajčica isti je kao priprema od kupovnih passata samo je proces malo duži jer je potrebno prokuhati rajčice u vodi pa im ukloniti kožicu. Osim toga, takva se šalša puno duže kuha jer su svježije rajčice pune vode.



Bilo da radite šalšu od svježih rajčica ili od passate, napravite veću količinu od one koja vam trenutno treba. Višak spremite u sterilizirane teglice ili zamrznite kako bi uvijek imali šalše za ručak na brzaka.

Šalšu čuvajte u manjim porcijama kako bi kasnije zagrijali točno količinu koja vam je potrebna. Također, na posudicu/teglicu/čšašicu napišite datum pripreme kako bi kasnije znali "od kada to stoji u zamrzivaču?".

Pišem vam recept pripremljen s kupovnom passatom kako bi ga mogli raditi i kada rajčice nisu u sezoni. 😊

šalša baba Danice.

Moja baba radi najbolju šalšu. Točka.

SASTOJCI

700 g (1 veća boca) passate
400 g (1 konzerva) pelata
2 srednje glavice luka
3 režnja češnjaka
1 žličica šećera
1 puna žličica slatke crvene paprike
1 žličica dimljene paprike
3 žlice soja sosa*
1 žlica aceta balsamica
šaka bosiljka
sol i papar
maslinovo ulje

POSTUPAK

Sada ću vam odati tajnu dobre šalše: slatka crvena paprika i duuuuugooo kuhanje.

Narežite luk i češnjak na sitnije. U dubljem loncu na srednjoj vatri na malo maslinovog ulja popržite nasjeckani luk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Svako toliko pomiješajte i pazite da vam ne izgore. Nakon 10-ak minuta dodajte passatu, pelate koje ste prethodno malo nasjeckali, šećer, slatku i dimljenu papriku, soja sos i aceto balsamico te malo soli i papra.

I sada treba samo strpljenja i povremeno miješanje. Ovoliku količinu šalše ja sigurno kuham sat vremena. Kuhanjem voda isparava pa se šalša zgusne i okusi koncentriraju.

Kada ste zadovoljni s gustoćom šalše, probajte i dodatno začinite ako mislite da je potrebno. Šalšu maknite s vatre te umiješajte šaku natrganog bosiljka.

*Naravno da baba Danica ne stavlja soja sos. Ja moram malo svojega dodati.

maleni
savjet

KAKO KASNIJE NE RIBATI KUHINJU POLA SATA...

Kuhanjem se šalša zgusne i počne raditi blu blu, leti na sve strane i okreći pola kuhinje. Umjesto da stavite poklopac, kuhajte šalšu u dubljem loncu i nemojte ga napuniti više od pola. Na taj način i kada pršće, neće vam poprskati cijelu kuhinju. Možda samo pola.. Ali isplati se!



parmigiana.

Ima li neko jelo koje je ljetnije od parmigiane? Red grillanih patlidžana (kod mene i tikvica), red šalše i red mozzarelle koja se kupala u maslinovom ulju.

- za 4 osobe -

SASTOJCI

2 srednja patlidžana
2 srednje tikvice
600 mL šalše babe Danice
375 g (3 kuglice) mozzarelle
0,5-1 dcl dobrog maslinovog ulja
100 g grana Padano sira
10-ak listića bosiljka
sol i papar

POSTUPAK

Svako jelo ima par trikova u rukavu da ispadne još bolje. Kod parmigiane je bitno skuhati dobru šalšu i marinirati mozzarellu u dobrom (ali stvarno dobrom) maslinovom ulju i začinima.

Narežite mozzarellu na fetice, složite ju u posudu, popaprite, dodajte natrgane listiće bosiljka i zalijte maslinovim uljem tako da je svaka fetica lijepo njime obavijena.

Patlidžane i tikvice nije potrebno guliti. Narežite ih po dužini na fetice debljine 0,5 centimetra, posolite ih i stavite ih u kuhinjsko cjedilo barem pola sata. Sol će izvući vodu iz tikvica i gorčinu iz patlidžana.

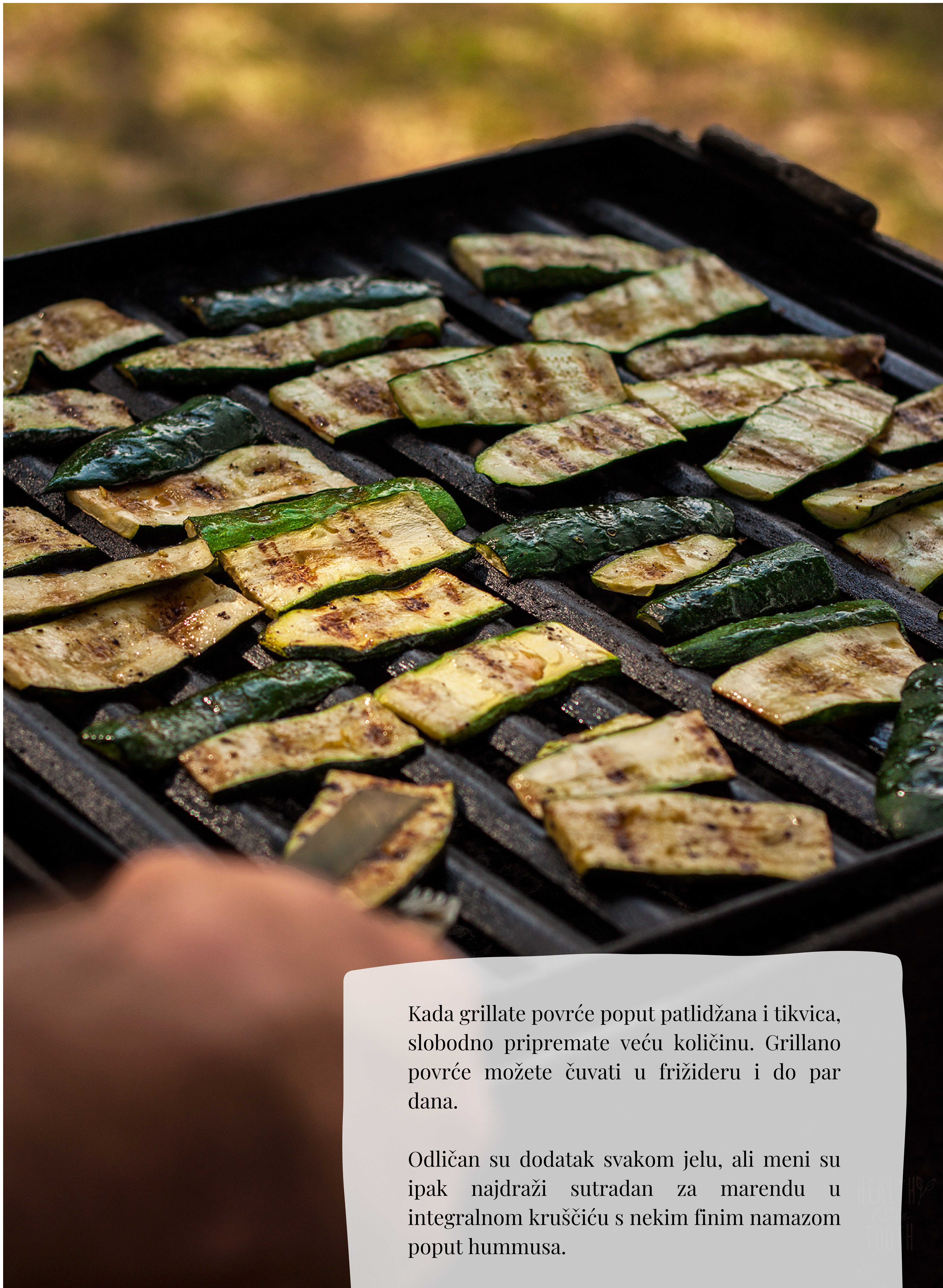
U međuvremenu skuhajte šalšu. Ili ju odmrznite. Ili otvorite teglicu, dvije.

Patlidžane i tikvice nakon pola sata obrišite papirnatim ubrusom te ih grillajte na roštilju ili tavi uz dodatak malo maslinovog ulja dok ne dobiju lijepu bojicu. Možete ih složiti i na dva-tri pleha te ispeći u pećnici na 180°C pola sata.

Zagrijte pećnicu na 180°C (bez ventilacije).

Kalup veličine 20x30 cm premažite maslinovim uljem te dodajte tanki sloj šalše, zatim posložite jedan sloj grillanih patlidžana i tikvica, na njih opet dodajte sloj šalše, složite ploškice mozzarelle (slobodno neka se nađe maslinovog ulja i bosiljka u kojem se točala) pa pospite malo parmezana. Ponavljajte isti postupak dok ne potrošite sve sastojke - trebala bi vam ispasti tri sloja. Zadnji sloj neka vam bude mozzarella i parmezan jer se oni baš dobro zapeku. Na kraju prelijte sve maslinovim uljem u kojem se točala mozzarella.

Parmigianu pecite 40-ak minuta. Prije jela ju pustite barem 20-ak minuta van pećnice da se "ispuše".



Kada grillate povrće poput patlidžana i tikvica, slobodno pripremate veću količinu. Grillano povrće možete čuvati u frižideru i do par dana.

Odličan su dodatak svakom jelu, ali meni su ipak najdraži sutradan za marendu u integralnom kruščiću s nekim finim namazom poput hummusa.



IZVORI INFORMACIJA

1. [USDA - Dietary Guidelines for Americans \(2020-2025\)](#)
2. [USDA food database, Rajčica, sirova](#)
3. Story, E.N. i sur. (2010) [An Update on the Health Effects of Tomato Lycopene](#)
4. Mirahmadi, M. i sur. (2020) [Potential inhibitory effect of lycopene on prostate cancer](#)

***Što znači kad kažemo da je neka namirnica „odličan izvor“ neke hranjive tvari?**

Odličan izvor – namirnica koje na 100g/100mL sadrži navedenu hranjivu tvar u količini većoj od 20% dnevnih potreba

Dobar izvor – namirnica koje na 100g/100mL sadrži navedenu hranjivu tvar u količini od najmanje 10% dnevnih potreba

Loš izvor – namirnica koje na 100g/100mL sadrži navedenu hranjivu tvar u količini manjoj od 5% dnevnih potreba

Također, kada razmišljate o tome koliko neka namirnica ima određene hranjive tvari, razmišljajte i o tome koliko količinski te namirnice realno pojedete.

P.S. Znam da se često nađe "u dublju tavu dodajte malo maslinovog ulja, luk i češnjak, malo posolite i miješajući dinstajte na laganoj vatri dok ne omekšaju", ali jednostavno obožavam to kao bazu u svakom receptu... Oprostite mi... 😊

