

jesen na pjatu.

Sve nijanse narančaste boje

priče o godišnjim dobima

Jesen na pjatu, priče o godišnjim dobima

Iva Finderle

studenj 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)

stiče jesen, dunja moja..

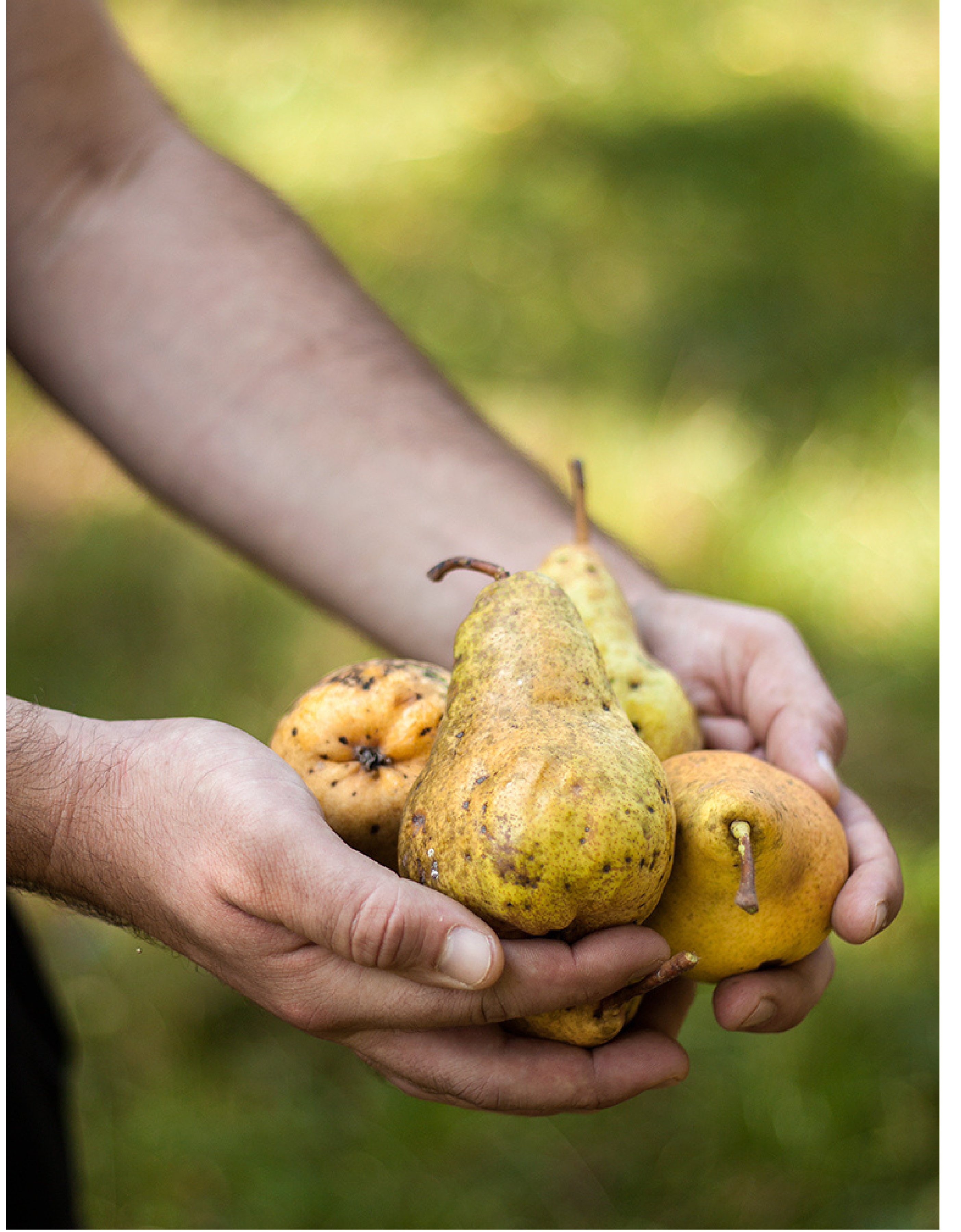
Nakon ljetnog šarenila jesen je preko noći poprimila sve nijanse narančaste boje. Vani polako okreće na buru, a u četiri zida sve se grije - od kauča preko pećnice do tanjura.

Stiglo nam je ono godišnje doba gdje se najjače čuje šuškanje lišća pod nogama i žamor kapljica kiše na prozoru. Tada uranjamo u jedan drugi svijet, hvatamo novi ritam koji je totalna suprotnost kaotičnom ljetu. U jesen opet ubacujemo u prvu i privikavamo se uživati u malo sporijim popodnevim.

Pod dekičom vam predstavljam...

Jesen.

Iva



fritaja s gljivama u paninu.

Fritaju uvijek nekako ostavljamo kao opciju za doručak za dane kada imamo slobodna jutra i ne trčimo za obavezama. Zašto to ne bi promijenili i fritaju s gljivama ugurali u jedan panin koji ćemo ponijeti sa sobom?

- za 1 osobu -

SASTOJCI

1 veće jaje
150 g šampinjona
pola manje glavice ljubičastog luka
2 žlice mlijeka
šaka rukole ili matovilca
1 ravna žličica suhog mažurana
sol i papar
2 žlice maslinovog ulja
integralni kruščić sa sjemenkama

POSTUPAK

Luk narežite na tanke polumjesece. Klobuke gljiva očistite s papirnatom maramicom te ih narežite na ploškice. Gljive nemojte prati jer će postati mekane.

Na maslinovom ulju na srednje jakoj vatri izdinstajte nasjeckani luk uz dodatak malo soli dok ne povene. Kada luk omekša dodajte narezane šampinjone, mali prstohvat soli i 2 žlice vode. Sve skupa dinstajte 5-6 minuta, odnosno dok gljive ne otpuste svu svoju vodu i ta voda ispari.

U međuvremenu u posudici dobro istucite 1 jaje s 2 žlice mlijeka. Malo posolite i popaprite. Kada su gljive gotove, ravnomjerno ih raširite po tavi te ih prelijte jajetom. Pustite da se peče 2 minute bez da dirate kako bi se napravila korica s donje strane. Nakon 2 minute sa širom špatulom okrenite jaje (ili komadić po komadić pazeći da ga previše ne razbacate) i pecite još minuticu.

Gotova jaja složite ih u kruščić uz dodatak rukole ili matovilca. Po želji možete dodati neki umak ili namaz.

Količine slobodno prilagodite svojim potrebama - ako smatrate da vam je 1 jaje premalo, dodajte još jedno. I još malo gljiva naravno!

U slučaju da panin odlučite ponijeti sa sobom na posao/u školu, razmišljajte o tome da ga sačuvate na hladnome do konzumacije - kada nisam u mogućnosti čuvati ga u frižideru, sa sobom ponesem mali mekani prijenosni frižiderčić s "pingvinom".



namaz od bijelog graha i bundeve.

Bundeva je baš svestrana jesenska namirnica!

Sljedeći puta kada ispečete bundevu zašto ne bi izdvojili 3-4 žlice i napravili ovaj slatkasti namaz?

SASTOJCI

200 g očišćene sirove bundeve (100 g pečene)
240 g (1 konzerva) bijelog graha
3 režnja češnjaka
6 žlica maslinovog ulja
4 žlice tekućeg ili grčkoj jogurta
1 žlica tahinija (maslac/namaz od sezamovih sjemenki)
2 žlice soka od limuna
1/2 žličice slatke crvene paprike
sol i papar

POSTUPAK

Ako pripremate neko jelo s pečenom bundevom, pustite sa strane 100 g iste za namaz. Ako ne, krenimo ispočetka...

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Ogulite i očistite bundevu te ju narežite na kockice 1x1 cm. Izvažite 200 g sirove bundeve za ovaj recept, a ostatak spremite u posudu i u frižider za neko drugo jelo. Narezanu bundevu posolite, popaprite te dodajte 2 žlice maslinovog ulja i dobro promiješajte. Raširite ju po plehu koji ste obložili papirom za pečenje. Pripremite komadić aluminijske folije te u njega stavite češnjak sa žličicom maslinovog ulja. Zatvorite foliju i stavite ga u pećnicu s bundevom. U slučaju da namaz radite sa svježim češnjakom, smanjite količinu. Pecite 30-ak minuta, odnosno dok bundeva ne omekša.

U međuvremenu properite bijeli grah pod vodom.

Kada je bundeva pečena, pustite ju da se malo ohladi te ju ubacite u multipraktik s bijelim grahom, 3 žlice maslinovog ulja, tahinijem, jogurtom i očišćenim pečenim češnjakom. Blendajte dok se sve dobro ne sjedini. Postepeno dodajte sok od limuna do željene kiseline. Namaz blendajte dok ne dobijete kremastu teksturu (vrijeme i konzistencija smjese ovise o aparatu). Povremeno zaustavite multipraktik te ostružite namaz s rubova kako bi vam se sve ravnomjerno usitnilo.

Na kraju probajte i dodatno začinite po želji: dodajte soli i papra, možda i malo ljutoga ili nekog novog začina.



curry juha od bundeve i leće.

Nema ničega više cosy nego se staviti u toplo s tanjurom kremaste juhe u krilu. Felda?

SASTOJCI

1 kg očišćene butternut bundeve (jedna srednja bundeva)
250 g (2 veće) mrkve
150 g sirove crvene leće
2 srednje glavice luka
3 režnja češnjaka
1,5 L vode ili povrtnog temeljca
200 g (pola konzerve) kokosovog mlijeka iz konzerve
2 žlice aceta balsamica
2 pune žličice curry paste ili curry praha
1 ravna žličica kumina
30 g (komad) đumbira
sol, papar i maslinovo ulje
bučino ulje i bučine sjemenke po želji

POSTUPAK

Ogulite bundevu, očistite joj koštice te ju, uz mrkvu, narežite na manje kockice. Luk i češnjak narežite na sitnije. Đumbiru ogulite koru te ga narežite na sitnije.

Na srednjoj vatri u dublji lonac stavite malo maslinovog ulja te mu dodajte curry pastu, kumin i đumbir da začini puste svoje arome u ulje. Nakon 2 minute dodajte luk i češnjak, malo posolite te ih pržite na srednjoj vatri uz miješanje. Zatim dodajte narezanu bundevu i mrkvu te dinstajte na jačoj vatri 10-ak minuta uz konstantno miješanje - povrće treba dobiti malo boje. Nakon 10-ak minuta dodajte vodu/temeljac, malo posolite, smanjite vatru i kuhajte 25 minuta, odnosno dok povrće ne omekša.

Ako ste konzervu kokosovog mlijeka držali u frižideru, zatvorenu ju stavite u toplu vodu na par minuta da čvrsti dio omekša, zatim ju dobro promućkajte kako bi se tekućina i čvrsti dio pomiješali pa ju tek onda otvorite. Koristimo kokosovo mlijeko iz konzerve jer je kremastije od onoga iz tetrapaka.

Poslije 25 minuta dodajte kokosovo mlijeko i aceto balsamico te kuhajte još par minuta. Ostatak kokosovog mlijeka prebacite u staklenu teglicu i spremite u frižider.

Maknite lonac s vatre. Kada se malo ohladi izblendajte ju pomoću štapnog miksera ili blendera u kremastu juhu - meni je blender uvijek draži jer juha ispadne kremastija. Ako mislite da je potrebno, slobodno dodajte još malo vode ili temeljca.

Izblendanu juhu vratite na vatru, po želji/potrebi dodajte još soli i papra te kuhajte dok ne provrije. Poslužite s "đirom" bučinog ulja i tostiranim bučnim sjemenkama.



Volim ovu juhu jer sadrži...

BUNDEVU

...bogatu vitaminom A, ali i cijelom skupinom karotenoida koja uključuje prekursore vitamina A (alfa- i beta-karoten), lutein i zeaksantin. Svi su oni snažni antioksidansi i neophodni za očuvanje zdravlja očiju.

LEĆU

...koja je odličan izvor biljnih bjelančevina s čak 24 g/100 g. Osim toga odličan je izvor prehrambenih vlakna koja su, kao jedan od prebiotika, hrana za naše dobre bakterije, a time i odlična za naš probavni sustav. Nisu zanemarive niti količine željeza, folata i fosfora.

BUČINE SJEMENKE

...s kojima na jednostavan način jelu dodamo hranjive tvari poput magnezija, fosfora, kalija i cinka, ali i makronutrijenata poput bjelančevina i polinezasićenih masnih kiselina.

BUČINO ULJE

...bogato nezasićenim masnim kiselinama (ponajviše linolnom i oleinskom masnom kiselinom), kompleksom vitamina E te cijelom kaskadom polifenola koji imaju odlična antioksidativna svojstva.

ĐUMBIR

... koji je odličan u borbi protiv žgaravice, prirodno grije organizam, potiče imunološki sustav na rad i veliki je borac protiv upala.

Kada pripremate neko jelo pokušajte razmisliti o tome na koji ga način možete obogatiti - kako različitim okusima i teksturama tako i različitim hranjivim tvarima. Dodatak sjemenki i ulja jednostavan je način kako obogatiti svoj obrok.



s(a)rdelje u narančinom soku.

Kako to misliš u narančinom soku? Samo ću vam jedno reći.. Baba Danica najbolje zna! A ako ste probali njezinu šalšu, onda ćete znati da sam u pravu.

- za 2 osobe -

SASTOJCI

600 g srdela
sok od 1 sočne, slatke naranče
30 mL maslinovog ulja
1 puna žlica krušnih mrvica
sol i papar
2 žlice nasjeckanog peršina

POSTUPAK

Srdelama očistite ljuskice, glavu i utrobu. Ljuskice skinite tako da uzmete sardelu na dlan i lagano s oštrim nožićem stružete od repa prema glavi. Neke će ribice imati više, neke manje ljuskica. Odrežete glavu te zarezete donji dio ribice i očistite utrobu. Properite srdele pod hladnom vodom, posušite ih s papirom te lagano posolite s obje strane.

Na veliku tavu stavite maslinovo ulje da pokrije dno pa tavu stavite na laganu do srednju vatru. Kada se ulje zagrije (pazite da vam ne počne gorjeti!), složite srdele jednu do druge te lagano popaprite. Nemojte prenatrpati tavu, bolje radite na dvije ako vidite da vam ne stane sve na jednu.

Ravnomjerno pospite srdele 1 žlicom krušnih mrvica te ih zalijte sokom od naranče.

Smanjite vatru, poklopite i pustite da se krčka 10 minuta. Nakon 10-ak minuta otklopite i pustite još 2-3 minute da se umak zgusne.

Kada su srdele gotove, pospite ih nasjeckanim peršinom.

MALI SAVJET – kada budete jeli utoćajte lijepo svaku srdelicu u umak i svakako poslije polijte sve prste!



jesenski quiche s gljivama.

Zadnji quiche godine! Na jesen ga punim s mješavinom gljiva!

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
600 g miješanih gljiva po želji
3 jaja
180 g (1 čašica) kiselog vrhnja
2 žličice suhog mažurana
3-4 grančice timijana
1/2 žličice kurkume
sol i papar
maslinovo ulje

POSTUPAK

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 pripremate punjenje.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Luk i češnjak narežite na sitnije, gljive obrišite papirnatom maramicom (nemojte ih prati) te ih narežite na deblje listiće.

U dubljoj tavi na srednjoj vatri na malo maslinovog ulja popržite luk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Dodajte im mješavinu gljiva, posolite i popaprite, dodajte 1 žličicu mažurana, grančice timijana i dinstajte 10-ak minuta uz miješanje. Na kraju izvadite grančice timijana.

U međuvremenu, u zdjeli umutite 3 jaja, kiselo vrhnje, malo jači prstohvat soli, papar, 1 žličicu mažurana i kurkumu. Kada se gljive malo ohlade dodajte ih 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.

Prije rezanja pustite 15-ak minuta da se quiche malo ispuše i stisne.



SMIJEM LI PODGRIJAVATI JELA S GLJIVAMA?

Uvriježeno je mišljenje da se jela s gljivama ne bi trebala podgrijavati, ali to nije sasvim točno. Međutim, svakako trebalo bi se imati na umu par stvari.

1. Gljive koje pripremate moraju biti svježe.
2. Jelo s gljivama spremite u frižider što je prije moguće nakon kuhanja (poželjno unutar 2 sata). Počekajte ipak da se malo ohladi.
3. Pojedite jelo s gljivama najkasnije sutradan.
4. Ako ga odlučite podgrijati, pokušajte dostići minimalnu temperaturu od 70°C.
5. Jelo s gljivama podgrijte maksimalno jednom (gljive nisu sarma! 😊)

Iako pratite sve smjernice, može se dogoditi da je jedna osoba ipak osjetljivija od druge... Da vas ne iznenade grčevi.

orzotto s bundevom.

Jer ne mora nužno biti sve s rižom, Ponekad je sasvim u redu da ju zamjeni ječam.

- za 2 osobe -

SASTOJCI

400 g očišćene butternut bundeve (cca pola bundeve)

180 g ječma

600 mL povrtnog temeljca ili vode

100 g pršuta

2 srednje glavice luka

2 režnja češnjaka

1 dcl bijelog vina

10-ak listića kadulje

5-6 grančica timijana

malo muškarnog oraščića

sol, papar i maslinovo ulje

POSTUPAK

Nakon što ste stavili kuhati temeljac (ili vodu) kako bi bio topao kada njime budete podlijevali ječam, upalite pećnicu i zagrijte ju na 180°C.

Ogulite bundevu, narežite ju na manje kockice 2x1cm, posolite i popaprite, dodajte 5-6 listića kadulje i grančice timijana te sve povežite maslinovim uljem. Raširite ju po plehu te pecite u zagrijanoj pećnici cca 30 minuta. Nakon 20 minuta probodite s vilicom bundevu, ako je mekana, bundeva je pečena. U suprotnom vratite ju još kratko u pećnicu.

U međuvremenu, ječam dobro isperite pod mlazom hladne vode kako bi spriječili naknadno stvaranje viška sluzi. Možete ga i namakati preko noći te tako smanjiti vrijeme kuhanja.

Narežite luk i češnjak na sitnije te ih popržite na srednjoj vatri na malo maslinovog ulja u dubokoj tavi. Dodajte prstohvat soli da luk lakše pusti vodu i omekša.

Kada luk i češnjak omekšaju, dodajte ječam te ga „pržite“ na srednjoj vatri par minuta dok ne postane staklast. Kada se zacakli dodajte bijelo vino i miješajte dok vino ne ispari. Dalje postepeno podlijevajte toplim temeljcem ili vodom. Kad se upije sav temeljac koji ste dodali, dodajte još malo i tako dok ječam nije kuhan što može trajati i 40-ak minuta.

Kada je bundeva pečena, odvojite 5-6 žlica, a ostatak izblendajte s 1 dcl temeljca. Nakon pola sata kuhanja ječma, dodajte izblendanu bundevu i 2-3 listića kadulje te nastavite kuhati i podlijevati.

Pršut narežite na sitnije komade te ga popržite na suhoj tavi dok ne postane hrskav. Pred kraj kuhanja popaprite i dosolite po potrebi (pazite da ne pretjerate s obzirom na to da ćete na kraju dodati pršut) te naribajte malo muškarnog oraščića. Dodajte ostatak kockica bundeve. Pustite 10-ak minuta da odstoji i okusi se prožmu. Poslužite s „prženim“ pršutom.



kremasti curry s bundevom i graškom.

Curry je jelo prilagodljivo mnogim namirnicama i različitim mješavinama curry začina stoga ga slobodno prilagodite svojim guštima.

- za 4 osobe -

SASTOJCI

1 srednja glavica luka
3 režnja češnjaka
20 g (komadić) đumbira
2 pune žličice curry paste ili curry suhe mješavine
1/2 žličice kumina
500 g (1 mala) bundeva
1 srednja mrkva
400 g špinata
160 g (1 manja konzerva) graška
400 mL (1 konzerva) kokosovog mlijeka
400 mL (1 konzerva) sjeckane rajčice
sol i papar
2 žlice kokosovog ulja (ili neko drugo ulje po izboru)
100 g indijskih oraščića ili kikirikija
sok od pola limete
300 g riže (basmati, jasmin...) ili noodlesa

POSTUPAK

Luk i češnjak nasjeckajte na sitnije, đumbir naribajte, a bundevu i mrkvu narežite na manje kockice. Špinat narežite na deblje trakice. Grašak properite pod vodom.

Na srednjoj vatri u loncu ili dubljoj tavi otopite kokosovo ulje te mu dodajte curry pastu, kumin i đumbir - aromatične komponente otpuštaju se u ulje. Po želji možete dodati malo čilija. Nakon 1-2 minute dodajte nasjeckani luk i češnjak, prstohvat soli te, uz konstantno miješanje, dinstajte dok luk ne zacakli.

Kada luk zacakli dodajte kockice bundeve i mrkve pa dinstajte 10-ak minuta. Nakon 10-ak minuta dodajte konzervu kokosovog mlijeka, konzervu sjeckane rajčice i grašak, 1 dcl vode i malo soli. Pustite da se krčka na laganoj vatri 30-ak minuta. Po potrebi, kako vam tekućina isparava, dodajte malo vode. Curry mora biti kremast, ali jako gust.

U međuvremenu skuhaite rižu/noodlese po uputama. Indijske oraščiće ili kikiriki malo tostirajte na suhoj tavi.

Nakon 30 minuta, dodajte narezani špinat i sok od 1/2 limete te kuhajte dodatnih 5 minuta dok špinat ne povene. Po potrebi prilagodite okus (dodajte soli, začina ili malo ljutine). Poslužite ga u dubokom tanjuru s rižom/noodlesima i indijskim oraščićima/kikirikijem.



salata s batatom i frikavim keljom.

Toplo-hladna salata od kelja i batata može biti odlično predjelo, prilog glavnom jelu, ali i samostalno jelo.

- za 2-4 osobe -

SASTOJCI

SALATA

500 g narančastog batata (2 srednja komada)
200 g kovrčavog kelja
240 g (1 konzerva) slanutka
2 žlice bučinih sjemenki
1/2 žličice slatke crvene paprike
sol i papar
maslinovo ulje

DRESING

4 žlice maslinovog ulja
2 žlice tahinija
3 žličice soka od limuna
1 žličica senfa
1/2 žličice meda
1 žličica soja sosa
sol i papar
0,5 dcL vode

POSTUPAK

Pećnicu zagrijte na 200°C (bez ventilacije).

Operite listove kovrčavog kelja, uklonite mu čvrstu stabljiku u sredini te ga narežite na trakice debljine 0,5 cm. Trakice kelja posolite s malim prstohvatom soli i dobro ju "umasirajte". Ovo prvo radimo kako bi se kelj malo opustio.

Ogulite batat i narežite ga na kockice veličine zalogaja. Stavite ga u posudu, malo posolite i popaprite, dodajte malo maslinovog ulja te ga dobro pomiješajte. Raširite batat po polovici pleha za pečenje na koji ste stavili papir za pečenje. Pokušajte, ako je to ikako moguće, da se kockice batata ne dodiruju.

Slanutak iz konzerve properite pod vodom i posušite. Vidjet ćete da je svako zrno omotano prozirnom opnom koju je lako ukloniti - slanutak stavite u zdjelu, dodate vodu te trljate zrna kroz prste dok se većina opni ne odvoji. Opne bacite. Posušeni slanutak malo posolite i popaprite, dodajte slatku crvenu papriku, "dir" maslinovog ulja i dobro promiješajte. Slanutak rasporedite u jednom sloju po ostatku pleha.

Batat i slanutak pecite 30-ak minuta (dok se batat ne ispeče i slanutak ne poprimi zlatno smeđu boju i postane hrskav). Tijekom pečenja jednom "okrenite" slanutak kako bi se ravnomjerno ispekao.

Sve sastojke za dresing dodajte u jednu teglicu, začepite ju te dobro promiješajte. Dodajte 2/3 dresinga narezanom kelju te ga dobro "umasirajte".

Pečeni batat, slanutak i bučine sjemenke dodajte salati tik pred posluživanje i polijte s ostatkom dresinga.





NARANČASTI BATAT VS. KRUMPIR

Iako batat i krumpir spadaju u dvije skroz drugačije porodice gomoljastog povrća, po svojoj hranjivoj vrijednosti su jako slični. Oba „gomolja“ su ugljikohidratne namirnice bogate škrobom, a „meso“ im može biti različite boje: krumpir je uglavnom bijeli, dok se batat može naći u narančastoj, ljubičastoj i bijeloj boji.

Glavne razlike između narančastog batata i krumpira su sljedeće:

1. Iako imaju jako sličnu kalorijsku vrijednost i sličnu količinu ugljikohidrata, **krumpir** ima malo više **škroba**, dok **batat** ima nešto malo više **jednostavnih šećera** (zato i je tako sladak).
2. **Krumpir** je nešto bogatiji izvor **željeza, vitamina C, kalija i folata**.
3. Iz same boje **narančastog batata** dalo bi se zaključiti da je on bogat **beta-karotenom** (ali i **vitaminom A**) koji mu daje tu karakterističnu narančastu boju. Beta-karoten je biljni pigment, provitamin vitamina A što znači da se on u našem organizmu metabolizira u vitamin A koji sudjeluje u održavanju zdravlja naših očiju, kože i sluznice. Pošto su beta-karoten i vitamin A topivi u masnoćama, batat je poželjno termički obraditi i poslužiti uz malo ulja.

Termičkom obradom i dodatkom izvora masnoće povećavamo bioraspoloživost beta-karotena i vitamina A.

Dakle... Batat ili krumpir?

Pojam "zdravo" relativan je i individualan za svakog pojedinca - zdrava namirnica je ona koja je mikrobiološki sigurna. Pošto i batat i krumpir imaju svoje pozitivne strane, poželjno je obje namirnice uvrstiti u prehranu. Ono na što bi se svakako trebalo obratiti pozornost je način termičke obrade o kojoj na kraju ovisi hranjiva vrijednost obroka.



samosa s narančastim batatom.

„Krumpiruše“? Ili... Ne, ne! Batatuše?. Kako god okrenuli radi se o trokutićima od hrskavih kora punjenih paprenim narančastim batatom i krumpirom.

- 10 komada -

SASTOJCI

500 g (2 srednja komada) narančastog batata
500 g (2 veća komada) krumpira
200 g (2 srednje glavice) luka
2 žlice kiselog vrhnja
300 g (7 listova) kora za pitu
vode po potrebi (cca 100 mL)
50 mL mlijeka
50 mL maslinovog ulja + ulje za dinstanje
sol i papar
sezam (po želji)

POSTUPAK

U dubokoj tavi na srednje laganoj vatri dinstajte luk narezan na sitnije na maslinovom ulju uz dodatak prstohvata soli. Luk dinstajte uz povremeno miješanje dok ne dobije lagano smeđu boju i ne povene. U međuvremenu ogulite krumpir i batat te ih narežite na jednake kockice veličine 1x1 cm.

Luku dodajte krumpir i batat te sve skupa dinstajte 10-15 minuta. Dodajte malo po malo vode kako bi krumpir i batat otpustili svoj škrob i punjenje postalo kremastije – podlijevajte kao što podlijevate rižoto. Posolite i popaprite po želji – ja volim pošteno popapriti!

Krumpir i batat se trebaju termički obraditi, ali ne smiju postati gnjecavi. Kada primijetite da počinju otpuštati škrob (postaje “kremasto”), dodajte dvije žlice kiselog vrhnja, dobro umiješajte i ugasite vatru. Narežite jednu koru na trakice te ju umiješajte u smjesu.

U čaši pomiješajte mlijeko i ulje u jednakim omjerima. Dvije tekućine se neće miješati, ali to nema veze, svaki puta prije nego namažete koru „promiješajte“ malo kistićem.

Zagrijte pećnicu na 180°C (bez ventilacije).

Uzmite jednu koru, premažite ju mješavinom ulja i mlijeka te na nju stavite drugu koru. Okrenite kraću stranu prema sebi te ih okomito narežite na tri jednaka dijela – od svakog dijela dobit ćete jednu samosu. Koru presložite tri puta na način kao što slažete vrećice. „Džepić“ napunite s 3 pune žlice mješavine te namotajte samosu do kraja na isti način kao što ste došli do „džepića“. Na isti način napunite sve ostale kore.

Pleh obložite papirom za pečenje te na njega složite samose. Premažite ih mješavinom ulja i mlijeka, po želji pospite sezamom te ih pecite 30-ak minuta.



kako smotati "džepić"...



SAVJET, DVA VIŠE..

...nikad ne škodi

1. Krumpir i batat gulite gulicom umjesto nožićem. Na taj ćete način baciti manje kore.
2. Krumpir i batat nemojte izdinstati “do kraja”. Samose će se još peći u pećnici pa da vam na kraju punjenje ne ispadne pire.
3. U punjenju je narančasti batat što znači da je punjenje malo slađe. Slobodno ga pinkicu više posolite.
4. Ako ne volite slatko punjenje smanjite količinu batata i dodajte malo više krumpira. I obrnuto – ako volite slađe slobodno dodajte malo više batata, ali smanjite količinu krumpira.
5. Na isti način kore možete puniti s različitim punjenjima – dodati drugo povrće, različite grahorice, komadiće mesa koji su vam ostali od ručka, a možete se poigrati i s različitim začinima.
6. Općenito... Kada radite samose ubacite uvijek jedan krumpir! Za vrijeme termičke obrade on otpušta škrob pa smjesa za punjenje ne bude suha već kremasta.
7. Kupite pakiranje kora od 300 g, to će vam biti taman za ovaj recept (jedna kora iz paketa se nareže i ubaci u smjesu jer u suprotnom ostane pa da se ne baci ☺). U slučaju da kupite veće pakiranje, preostale kore vratite u omot i dobro ih zatvorite (ja najčešće pakiranje zalijepim ljepljivom trakom). Kore se na zraku jako brzo suše pa bi mogle postati neupotrebljive. Preostale kore svakako iskoristite u što kraćem roku.
8. Isto vrijedi i s korama dok motate samose – one kore koje ne koristite u tom trenutku ili vratite u pakiranje ili prekrijte vlažnom krpom.
9. Postoji mogućnost da vam neće sve samose stati na jedan pleh (meni se uvijek nađe jedna koja ne stane). One koje ne stanu složite na drugi pleh te, ako imate mogućnosti, stavite ih skupa peći. Ako dugo stoje na zraku postoji mogućnost da se posuše.

I naravno, ako vam ostane koja samosa, ponesite ju sa sobom na posao za marendu!
Dodajte im neku salatu ili ukiseljeno povrće, jednu voćku i šalicu jogurta...





pekmez od šljiva s tamnom čokoladom.

*Šljiva i tamna čokolada su odlična kombinacija!
Žličica u palačinku i žličica u zobenu kašu. I žličica direkt u usta.*

- za 6 teglica od 200 mL-

SASTOJCI

2,5 kg neočišćenih šljiva
350 g tamnog nerafiniranog muscovado šećera
100 g tamne čokolade (85% kakao dijelova)
50 g đumbira

POSTUPAK

Šljive operite, narežite na pola, izvadite im košticu te ih ubacite u lonac. Dodajte im 1-2 žlice šećera, pomiješajte i pustite preko noći u frižideru da šljive puste malo svog soka.

Sutradan ih stavite na laganu vatru te ih, uz povremeno miješanje, kuhajte 30-ak minuta. Kada vam se počnu raspadati, propasirajte ih u drugi lonac. Ostat će vam kožica koju je šteta baciti pa ju, uz dodatak malo propasiranih šljiva i malo vode, dobro usitnite u blenderu.

Stavite lonac sa šljivama na laganu vatru, dodajte ostatak šećera i pustite otklopljeno da se kuha na laganoj vatri - vrijeme kuhanja ovisiti će o gustoći koju na kraju želite postići. Povremeno promiješajte da vam se pekmez ne zalijepi za dno, ali i da se ujednačeno skuha. Kako vam voda isparava tako će vam pekmez postati sve gušći i gušći. Količinu dodanog šećera možete sami prilagoditi jer će vam slatkoća džema ovisiti i o slatkoći voća. Ako ne volite slađi džem slobodno dodajte šećer malo po malo te kušajte u međuvremenu.

U međuvremenu operite teglice i poklopce. Pola sata prije kraja kuhanja stavite teglice u pećnicu da se steriliziraju (pogledaj odjeljak "za sigurnije teglice").

Pred kraj kuhanja, kada ste zadovoljni gustoćom, dodajte naribani đumbir i kockice tamne čokolade i promiješajte. Pustite pekmez na najslabijoj vatri dok punite teglice.

S krpom izvadite vrelu teglicu iz pećnice pazeći da ne dirate rub teglice te ju napunite skoro do vrha. Kada ste ju napunili, pažljivo poklopite i dobro zatvorite teglicu. Na isti način napunite preostale teglice.

Teglice zamotajte u krpe te ih pustite da se hlade 24 sata. Nakon 24 sata možete po poklopcu provjeriti ako se napravio vakuum (ako je, ne čujete onaj klik klik kada stisnete poklopac).

Teglice spremite na tamno i hladno mjesto, a nakon otvaranja ih čuvajte u frižideru i potrošite u neko kraće vrijeme.



Konzerviranje hrane u teglicama odličan je način kako sačuvati sezonske namirnice i produžiti im rok trajanja. U slučaju da se odlučite voće i povrće sačuvati u teglicama svakako odaberite lokalne i sezonske namirnice koje su bogate okusom, mirisom, ali i hranjivim tvarima.

Kako bi se izbjegao rast nepoželjnih mikroorganizama, a time i kvarenje zimnice, potrebno je održavati čistoću ruku i radne okoline te pravilno postupati s namirnicama. Pa evo par savjeta...

...ZA SIGURNIJE TEGLICE!

1. Koristite samo bespriekorne i neoštećene staklenke i poklopce - teglice se mogu koristiti beskonačan broj puta, ali čepove svakako provjerite jer ako oni dobro ne brtve, zrak će vam ulaziti u teglice i one će se pokvariti. Poželjno je staviti svaki puta nove čepove.
2. Operite teglice i poklopce s deterdžentom i toplom vodom, dobro ih isperite i osušite čistom krpom.
3. Zagrijte pećnicu na 150°C, na suhi pleh poredajte teglice tako da se ne dodiruju te ih stavite u pećnicu na 15-ak minuta da se steriliziraju.
4. Metalne poklopce nemojte stavljati u pećnicu! Oni s unutarnje strane imaju gumu koja se na visokoj temperaturi otopi pa postoji mogućnost da vam kasnije teglica dobro ne brtvi. Umjesto toga ih dezinficirajte papirnatim kuhinjskim ručnikom koji ste umočili u medicinski alkohol (ili rakiju☺).
5. Punite vrelo u vrelo! Vadite iz pećnice jednu po jednu teglicu, napunite ju s vrelim punjenjem koje se krčka na laganoj vatri te ju odmah dobro zatvorite s poklopcem (pazi! peče!)
6. Staklenke nemojte puniti do vrha, napunite ih do 2 cm ispod gornjeg ruba.
7. Pokušajte ne uprljati rub teglice jer onda postoji veća mogućnost naknadnog kvarenja. U slučaju da ga uprljate, obrišite ga papirnatom maramicom i dezinficirajte.
8. Teglice zamotajte dekom ili krpom i pustite ih da se hlade 24 sata. Za to bi vrijeme trebale napraviti vakuum što će zaštititi konzerviranu namirnicu od kvarenja. Sutradan možete po poklopcu provjeriti ako se napravio vakuum - ako se poklopac uvukao i ne radi klik klik teglica je sigurna.
9. Teglice spremite na tamno i hladno mjesto, a nakon otvaranja ih čuvajte u hladnjaku i potrošite u razumnom roku.



IZVORI INFORMACIJA

1. USDA – Dietary Guidelines for Americans (2020–2025)
2. USDA food database, Bundeва, sirova
3. Tuj Johra, F i sur. (2020) A Mechanistic Review of β -Carotene, Lutein, and Zeaxanthin in Eye Health and Disease
4. Fiedor, J; Burda, K (2014) Potential Role of Carotenoids as Antioxidants in Human Health and Disease
5. USDA food database, Leća, sirova
6. USDA food database, Bučine sjemenke, osušene
7. Özbek, Z.A.; Ergönül, P.G. (2020) Cold pressed oils
8. USDA food database, Krumpir, sirovi
9. USDA food database, Narančasti batat, sirovi

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

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

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

Loš izvor – namirnica koja 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.

