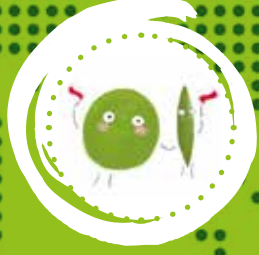
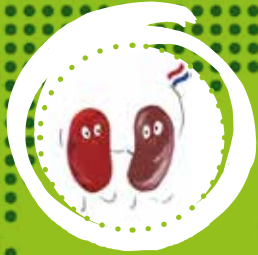
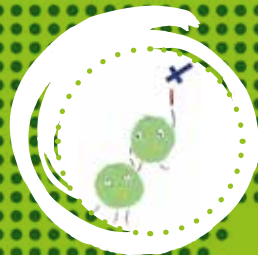
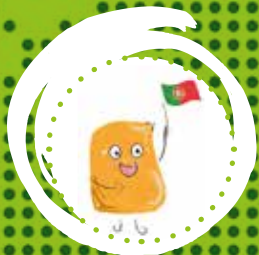
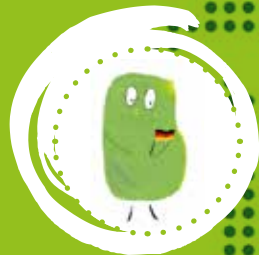


# Jednostavni recepti s mahunarkama za djecu diljem svijeta





## Predgovor

Mahunarke ili lepirnjače jeftina su i ekološki prihvatljiva alternativa životinjskim bjelancevinama jer su izvor više vrsta mikro i makronutrijenata. Međutim, dok su grah, leća i slično povrće uvijek uživali veliku popularnost u orijentalnim i sjevernoafričkim zemljama, potrošnja u Europi nije u skladu s prehrambenim preporukama.

Ovom knjigom nastojimo podići popularnost mahunarki među djecom i njihovim roditeljima pokazujući kako se lako od mahunarki mogu pripremiti ukusna jela. Grah, grašak i slično povrće ne samo da se veoma razlikuju u okusu i mogućim načinima pripreme, već su i šareni i dolaze u mnogo različitih oblika, što ih čini vizualno privlačnima djeci.

Budući da je ova knjiga zbirka ukusnih recepata, općih informacija i uputa o tome kako kuhati mahunarke, potičemo vas kao roditelje da dopustite svojoj djeci da sudjeluju u procesu kuhanja. Rado će sami pripremiti svoju hranu, naučiti o zdravim izborima i o tome odakle naša hrana dolazi. „Mali priručnik o mahunarkama“ sadrži kratke upute o općem procesu kuhanja mahunarki, nakon čega slijedi uvod u male animirane likove u obliku mahunarki koji će voditi čitatelja kroz knjigu. Ova knjiga sadrži brojne recepte i nazive iz drugih država pa kako nije bilo moguće sve nazive recepata doslovno prevesti, neki od njih, ostali su napisani na jeziku države iz koje potječu.

Ova je knjiga nastala u sklopu projekta TRUE (Tranzicijski putovi prema razvoju održivih sustava u Europi temeljenih na mahunarkama). Cilj mu je poboljšanje održivog uzgoja i potrošnje mahunarki diljem Europe.





# Sadržaj

● Mali priručnik za mahunarke .....	7
● Happea mahunarski junaci .....	11
● Znaš li...? .....	13

# Predjela

● Alb-leća sa salatnom hrastov list .....	16
● Salata od crnookog graha s tunom .....	18
● Juha od boba s kopicama .....	20
● Humus s prženim povrćem .....	22
● Limunska salata od slanutka .....	24
● Škotska juha od leće .....	26
● Juha tri sestre .....	28
● Juha od bijelog graha i rajčice .....	30

Pozadinske boje recepata odmah će vam reći je li jelo iz **atlantskog**, **mediteranskog** ili **kontinentalnog** područja ili dolazi iz **neeuropske** zemlje.

# Glavna jela

● Almôndegas de feijão com arroz (kuglice od graha) .....	34
● Pečeni grah s jajetom .....	36
● Okruglice od slanutka i češnjaka .....	38
● Chili sin carne .....	40
● Bakalar sa šarenim grahom (Pečeni grah) .....	42
● Fasolka po bretońsku .....	44
● Harira (Marokanski gulaš) .....	46
● Hrstková polievka (Juha s grahom, lećom i povrćem) .....	48
● Pita od povrća s lećom .....	50
● Mamaliga .....	52
● Minestrone .....	54
● Omlet sa zelenim graškom .....	56
● Ospriada s povrćem .....	58
● Juha od graška .....	60
● Piroge s lećom .....	62
● Crvena leća s kokosom na indijski način .....	64
● Schnüsch-gratin .....	66
● Tagliatelle s lećom .....	68
● Colcannon s bijelim grahom (pire krumpir s bijelim grahom i ostalim povrćem).....	70



## Prilozi

- Pire od boba .....74
- Mahutella .....76
- Medu vada (krafne od leće) .....78
- Mini hamburgeri s vučikom .....80
- Pečeni slanutak .....82
- Socca (somun od slanutka).....84

## Deserti

- Kolač od jabuke i slanutka .....88
- Kolač od crvenog graha .....90
- Prestigio brasileiro  
(praline s bijelim grahom i rižom).....92

- O autorici .....93
- Zahvale .....94
- Reference .....96



## Mali priručnik za mahunarke

Proces kuhanja mahunarki obično predstavlja prepreku i dovodi do toga da ih se izbací iz prehrane. Kada se koriste, obično se biraju prethodno kuhane mahunarke jer su lako dostupne u supermarketima te osiguravaju jednostavan i brz način pripreme obroka na bazi mahunarki.

Međutim, kupnja suhíh sjemenki i kuhanje kod kuće jeftinija je, znatno ukusnija i vrjednija opcija jer se na taj način sačuva više zdravih sastavnica. Potičemo vas da to isprobate jer zahtijeva samo malo više planiranja.

Sljedeće stranice sadrže brz pregled načina kuhanja i čuvanja mahunarki.

### Napomena:

Recepti u ovoj knjizi uvijek navode i suhe i kuhane količine koje su vam potrebne. Dakle, ako trebate kuhati **suhe mahunarke**, držite se manje količine. Ako već imate prethodno **kuhane mahunarke** kod kuće, uzmite veću količinu i slijedite upute na sljedećim stranicama.

Ako se proces kuhanja mahunarki razlikuje od onog općeg, to će se navesti u receptu.



### Sastojci:

- 1 luk srednje veličine
- 4 mrkve
- 4 češnja češnjaka
- 4 stabljike celera
- 1 muškata bundeva
- 2 žlice repičinog ulja
- 2 l povrtnog temeljca
- **260 g (600 g)** graha
- 1 konzerva kukuruznog zrna (285 g)
- 2 žličice sušenog timijana  
(ili 4 žličice svježeg)
- 1 žlica papra





# Mali priručnik za mahunarke

Kuhanje mahunarki traje dugo, da, ali to se potpuno isplati!  
Postoje najmanje četiri dobra razloga za kuhanje mahunarki kod kuće:

1. Rezultat će biti znatno **ŠAROLIKUJI**;
2. Suhe mahunarke jeftinije su od konzerviranih, prethodno skuhanih;
3. Možete skuhati velike količine i jednostavno zamrznuti ostatke;
4. Lakše je nego što mislite.

Dan prije:



Ulijte dovoljno hladne vode preko graha ili slanutka da biste ga potpuno prekrili (1 četvrtina mahunarki u 3 četvrtine vode) i ostavite da se natapa preko noći. Time se smanjuje vrijeme kuhanja i uklanjaju antinutrijenti koji mogu uzrokovati nadutost.

Sutradan ocijedite vodu za namakanje i isperite mahunarke svježom vodom.



Prokuhajte u loncu s vodom (2 – 3 četvrtine vode i 1 četvrtina mahunarki) i kuhajte 45 – 90 minuta.

Svako malo provjerite i pokušajte stisnuti jedno zrno među prstima: ako se čini mekim, gotovo je.

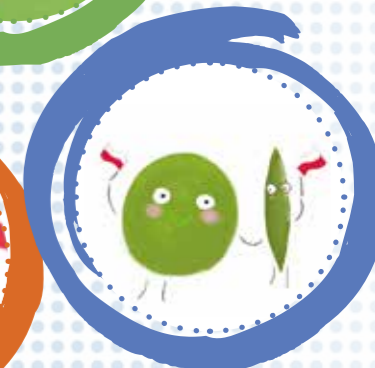
# Mali priručnik za mahunarke

Čuvanje mahunarki još je lakše nego kuhanje:

- Suhe mahunarke mogu se čuvati mjesecima bez gubitka prehrambene vrijednosti! Samo pazite da ih držite na suhom, tamnom i hladnom mjestu.
- Ako odlučite zamrznuti već kuhane mahunarke, imate do 6 mjeseci da ih pojedete. Samo ih izvadite iz zamrzivača nekoliko sati prije i pustite ih da se odmrzavaju u hladnjaku.

100 g suhog graha ili slanutka dovoljno je za oko 220 do 250 g kuhanih mahunarki.

Vrijeme kuhanja ne ovisi samo o načinu čuvanja, stanju i starosti mahunarki, već i o vrsti jela za koje ih koristite: za humus bi slanutak možda trebao biti malo mekši nego za chili sin carne!



Mnogi prijatelji iz cijelog svijeta podijelili su svoje omiljene recepte s nama! Možeš li pogoditi odakle dolaze?

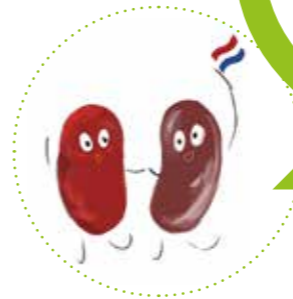


## Happea mahunarski junaci

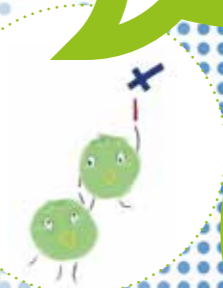
Ja sam vučika i Portugalci me vole. Vjerojatno zato što sam vrlo bogata folnom kiselinom, željezom i cinkom. Ali možda i zato što sam dražesna. Predstavljam ti nevjerojatne hamburgere!



Mi smo crni i crveni grah. Možeš pogoditi tko je od nas vidio previše sunca. Predstavljamo ti bakalar umotan u papir za pečenje!



Mi smo prijatelji zeleni grašci i tako smo super da nas ljudi također daju svojim životinjama! Možeš nas kupiti zamrznute, svježe ili osušene.



Ja sam bijeli grah. Malo sam velik, ali visina nije bitna. Pun sam bjelančevina i ljubavi prema svima vama. Predstavljam ti irski grah colcannon, popularno jelo za Dan sv. Patrika!





# Happea mahunarski junaci

Ja sam bob. Kod kuće u Njemačkoj zovu me „masni grah“. Ali ja sam mnogo više od toga! Mogu rasti na razini mora, ali i u planinama! Također, jeste li ikada vidjeli grah koji pravi kokice? Pazi sad ovo!



Mi smo obitelj leća! Dolazimo u mnogo različitih oblika i boja te ćemo ti pokazati kako napraviti poznate poljske piroge!



Ja sam princeza Catarina i dolazim čak iz Brazila. Crnooki grašak zarobio me je na svom brodu, ali sada sam slobodna!



Grrrrr, ja sam crnooki grah i dolazim s divljeg mora kako bih se ukrcao na tvoj tanjur! Pogledaj kako sam dobro povezan s morskim životinjama u salati od tune!



Ja sam slanutak i mogu se pretvoriti u ukusni humus! Znaš li da je u starom Rimu jedna od najstaknutijih obitelji, Ciceron, dobila ime po meni?



## Znaš li...

...da za 1 kg mahunarki trebaš 10 puta manje vode nego za istu količinu govedine?



...da su ekonomičan izvor bjelančevina koje su važne za mnoge procese u tvom tijelu?



...da će te velika količina dijetalnih vlakana zasititi do sljedećeg obroka?

...da mahunarke sadrže folnu kiselinu i kalcij koji su važni za tvoj fizički rast?



...da su ljudi još prije 10.000 godina konzumirali mahunarke?





# Predjela





# Alb-leća sa salatom hrastov list

Alb-leća je određena sorta koja se uzgaja na specifičnom području jugozapadne Njemačke. Na lokalnom dijalektu leća se naziva „Alb-Leisa“.



8 porcija



60 min



Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 287 kcal

Masti: 15 g

od toga zasićene: 1,2 g

Ugljikohidrati: 33 g

od toga šećeri: 11 g

Bjelančevine: 8,5 g

Prehrambena vlakna: 7,6 g

## Priprema

Isperite leću i prokuhajte u povrtnom temeljcu. Kuhajte 20 minuta ili dok ne omekša. Procijedite u situ, spremite ostatak vode.

Luk nasjeckajte na sitne kockice i pržite na vrućem ulju dok ne postane staklenast.

Dodajte sok od grožđa. Pomiješajte s 2 – 3 žlice octa.

Isperite celer i mrkvu. Izrežite mrkvu u duge, tanke trake pomoću strugača. Izrežite celer na tanke kriške. Pomiješajte mrkvu i celer s malo soli u zdjelu i marinirajte.

## Sastojci:

- 250 g suhe alb leće (ili neke druge leće)
- 500 ml povrtnog temeljca
- 2 luka kozjaka (50 g)
- 2 žlice neutralnog ulja
- 250 ml soka od grožđa
- 3 žlice crnog vinskog octa
- 300 g celera
- 3 mrkve (350 g)
- ½ glavice salate hrastov list (300 g)
- 8 grančica kovrčavog peršina
- 6 žlica orahovog ulja (ili maslinovog ulja)

Isperite i osušite salatu te ju narežite na manje komadiće. Sitno nasjeckajte peršin.

Pomiješajte leću uz redukciju soka od grožđa, dodajte mrkvu, celer, salatu, ulje i peršin. Umjereno posolite.

Ova se salata tradicionalno poslužuje kao prilog te se odlično slaže sa mesnim jelima kao što je svinjsko pečenje.



# Salata od crnookog graha s tunom

Ova salata popularno je ljetno jelo u Portugalu i kombinira mnoge sastojke specifične za Portugal.



6 porcija



15 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 296 kcal

Masti: 14 g

od toga zasićene: 2,3 g

Ugljikohidrati: 16 g

od toga šećeri: 4 g

Bjelančevine: 27 g

Prehrambena vlakna: 3,2 g

## Priprema

Skuhajte jaja, nasjeckajte rajčice, luk, zelenu salatu i papriku. Iscijedite limun i začinite povrće limunovim sokom, maslinovim uljem, solju i paprom. Dodajte grah i tunu te dobro promiješajte.

Ogulite jaje i narežite na kriške. Poslužite salatu s maslinama, peršinom i jajima.

## Sastojci:

- 2 jaja
- 200 g cherry rajčica
- 1 mali luk
- 200 g salate
- 1 zelena paprika
- 1/2 limuna
- 50 ml maslinovog ulja
- peršin
- nekoliko crnih maslina
- sol
- papar
- 100 g (230 g) crnookog graha
- 3 limenke tune



# Juha od boba s kokicama

Možete napraviti više kokica i uživati u njima za desert!



6 porcija



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 458 kcal

Masti: 19,9 g

od toga zasićene: 10 g

Ugljikohidrati: 52 g

od toga šećeri: 5,8 g

Bjelančevine: 21 g

Prehrambena vlakna: 16 g

## Sastojci:

- 2 kg svježeg boba ili 600 g smrznutog boba
- 80 g luka kozjaka
- 1 češanj češnjaka
- 100 g krumpira
- 20 g maslaca
- 4 žlice vermuta (može se zamijeniti s 2 žlice soka od grožđa i 2 žlice octa)
- 700 ml povrtnog temeljca
- 200 ml vrhnja
- 8 rajčica
- 1 žličica limunove kore (organski limun)
- sol
- papar

## Za posluživanje:

- 40 g zrna kukuruza
- 2 žlice maslinovog ulja
- slatka paprika

## Priprema

Ako imate svježi bob, izvadite ga iz mahune. Kratko blanširajte u slanoj kipućoj vodi. Procijedite u situ i ogulite koru boba stiskanjem između prstiju. Ako koristite smrznuti bob, samo ostavite da se odmrzne dok pripremate ostatak. Luk kozjak i češnjak narežite na sitne kocke. Ogulite i nasjeckajte krumpir (komadići od 1/2 cm).

Otopite maslac u loncu na srednje jakoj vatri, dodajte luk kozjak i češnjak te miješajte dok ne postane prozirno. Dodajte krumpir i miješajte 2 minute. Deglazirajte sokom od grožđa i octom. Dodajte povrće, 100 ml vrhnja i 350 g boba. Ostavite da se kuha 8 – 10 minuta na srednje jakoj vatri bez poklopca. Umjerenom posolite i popaprite.

U drugu posudu stavite maslinovo ulje i zrna kukuruza na srednje jakoj vatri. Zatvorite poklopac i pričekajte da zrna puknu. Kad pucanje prestane, maknite lonac sa štednjaka. Dodajte slatku papriku i pažljivo promiješajte. Izrežite rajčice na pola.

U juhu stavite ostatak vrhnja, prokuhajte i maknite sa štednjaka. Fino pasirajte pomoću ručne miješalice i začinite solju, paprom i limunom. Poslužite s rajčicama, preostalim bobom i kokicama.



# Humus s prženim povrćem

Pomaže ako sam još vruć tijekom prerade, pa je možda bolje da u ovom slučaju kuhaš slanutak umjesto da koristiš onaj iz konzerve. Možeš upotrijebiti razne sorte: dodaj ciklu, patlidžan, bundevu...



6 porcija



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 889 kcal

Masti: 66,4 g

od toga zasićene: 8 g

Ugljikohidrati: 61 g

od toga šećeri: 7 g

Bjelančevine: 16 g

Prehrambena vlakna: 9 g

## Priprema

### Humus:

Stavite slanutak u kuhinjski robot. Dodajte naribanu limunovu koru, limunov sok, tahini, češnjak, mljeveni kumin, sol, papar, papriku i maslinovo ulje.

Tucite dok slanutak ne postane pasiran i svi se sastojci potpuno ne sjedine. Dodajte što više vode kako bi humus bio gladak i kremast. Istucite ponovo sve dok se potpuno ne sjedini i postane glatko. Kušajte humus te prilagodite začine i limunov sok prema svojim željama.

### Duboko prženo povrće:

Zagrijte ulje za duboko prženje u loncu na štednjaku. Ogulite i narežite povrće na prikladne komade. Dobro promiješajte brašno i jaje te dodajte malo vode ako je previše gusto. Stavite krušne mrvice na tanjur.

Kada je ulje dovoljno vruće (ako umočite drvenu žlicu, stvaraju se mjehurići na površini), smanjite vatru i svaki komad povrća najprije umočite u brašno i jaje, a zatim u krušne mrvice. Duboko pržite u ulju dok ne postane zlatnosmeđe i hrskavo.

## Sastojci:

### Humus:

- 250 g suhog slanutka (400 g prokuhanog)
- 1,5 litara vode
- 1 žličica soli
- 100 g tahini namaza
- 150 ml maslinovog ulja
- 1 puna žličica mljevenog kumina
- ½ – 1 žličica soli
- svježe mljeveni papar
- ribana kora 1 limuna
- sok od 1 – 2 limuna, po ukusu
- 12 češnja češnjaka
- chili pahuljice za posluživanje

### Duboko prženo povrće:

- 125 g brašna
- 1 jaje
- 2 l ulja za duboko prženje
- 200 g krušnih mrvica
- 400 g raznovrsnog povrća (mrkva, šparoge, bundeva, tikvice)



# Limunska salata od slanutka

## Znaš li...

...da se prema talijanskoj tradiciji treba pojesti porcija leće neposredno prije novogodišnje večeri za sreću i novac u sljedećoj godini?



5 porcija



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 349 kcal

Masti: 12 g

od toga zasićene: 1,6 g

Ugljikohidrati: 46 g

od toga šećeri: 3,6 g

Bjelančevine: 17 g

Prehrambena vlakna: 13 g

## Sastojci:

- 3 velika češnja češnjaka
- 250 g suhe crne beluga leće ili francuske zelene leće (ili neke druge)
- 4 žlice maslinovog ulja
- 2 limuna
- 1 žličica senfa dijona
- 1 žličica meda ili javorovog sirupa
- 1/4 žličica soli
- papar
- 1 veliki svežanj rotkvice
- 1/4 šalice sjeckanog svježeg lisnatog bilja (npr. metvica i kopar)
- 60 g (150 g) slanutka

## Priprema

Ogulite i prepolovite 2 češnja češnjaka. Isperite leću pod tekućom vodom u situ. U posudi srednje veličine pomiješajte leću, 2 češnja češnjaka, 2 žlice maslinovog ulja i 1 l vode. Zakuhajte vodu, a zatim smanjite vatru na lagano i kuhajte dok se leća ne skuha i ne omekša (20 – 35 min). Ocijedite leću i bacite češnjake.

Nasjeckajte posljednji češanj češnjaka i iscijedite limune. Umutite zajedno sa senfom, medom ili javorovim sirupom, solju i paprom u maloj zdjeli. Nasjeckajte rotkvice i bilje. U velikoj posudi za posluživanje pomiješajte leću, slanutak, rotkvice i bilje. Dodajte preljev i miješajte da biste ujediniili.



# Škotska juha od leće

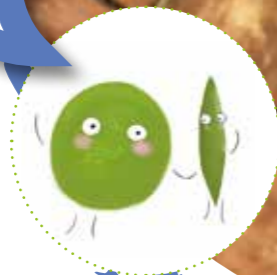
Leća je vrlo šarolika. Može biti smeđa, zelena, crvena ili crna. Crvenoj treba kraće vrijeme za kuhanje jer je već oguljena.



4 porcije



25 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 298 kcal

Masti: 6,3 g

od toga zasićene: 0,9 g

Ugljikohidrati: 48 g

od toga šećeri: 8,4 g

Bjelančevine: 14 g

Prehrambena vlakna: 9,2 g

## Sastojci:

- 225 g suhe crvene leće
- 2 mrkve
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 1,5 žlica maslinovog ulja
- Papar
- 1 lovorov list
- 1,5 l povrtnog temeljca
- sol
- ocijeđeni limunov sok

## Za posluživanje:

- malo nasjeckanog peršina
- hrskavi kruh

## Priprema

Dobro isperite leću. Ogulite i nasjeckajte mrkvu, nasjeckajte luk na kockice i zdrobite češnjak.

Zagrijte maslinovo ulje i dodajte malo papra u velikoj tavi na srednje jakoj vatri. Nakon što se ulje zagrije, dodajte luk i mrkvu. Pirjajte nekoliko minuta dok povrće ne počne mekšati, zatim dodajte češnjak, promiješajte i pržite dok češnjak ne dobije malo boje. U lonac dodajte leću, lovorov list i temeljac. Pirjajte na laganoj srednjoj vatri 15 – 20 minuta dok leća ne omekša.

Dodajte svježe iscijeđeni limunov sok neposredno prije posluživanja te poslužite vruće s peršinom i hrskavim kruhom.



# Juha tri sestre

## Znaš li...?

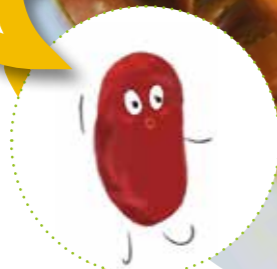
... „tri sestre“, kukuruz, grah i tikvice, bile su tri glavna usjeva koja su kultivirala i konzumirala američka indijanska plemena.



8 porcija



24 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 257 kcal

Masti: 4,2 g

od toga zasićene: 0,4 g

Ugljikohidrati: 49 g

od toga šećeri: 9,9 g

Bjelančevine: 9,9 g

Prehrambena vlakna: 11 g

## Priprema

Narežite luk na kockice, nasjeckajte češnjak i povrće, narežite bundevu na kockice. Zagrijte ulje u velikoj tavi. Dodajte luk i pirjajte na umjerenj vatri, često miješajte dok ne porumeni, oko 2 minute.

Dodajte mrkvu, češnjak i celer i pržite još 8 minuta ili dok ne omekša. Dodajte povrtni temeljac i pustite da zavrije.

Isključite vatru i dodajte bundevu. Pirjajte poklopljeno 8 minuta uz povremeno miješanje. Dodajte grah, kukuruz, timijan i papar. Miješajte i pirjajte još nekoliko minuta dok bundeva ne postane mekana kad probate vilicom.

Poslužite s kruhom od cjelovitog zrna.

## Sastojci:

- 1 luk srednje veličine
- 4 mrkve
- 4 češnja češnjaka
- 4 stabljike celera
- 1 muškatna bundeva
- 2 žlice repičinog ulja
- 2 l povrtnog temeljca
- 260 g (600 g) graha
- 1 konzerva kukuruznog zrna (285 g)
- 2 žličice sušenog timijana (ili 4 žličice svježeg)
- 1 žlica papra



# Juha od bijelog graha i rajčice

U Portugalu svaki obrok počinje juhom!



8 porcija



35 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 175 kcal

Masti: 3,8 g

od toga zasićene: 0,6 g

Ugljikohidrati: 29 g

od toga šećeri: 3,5 g

Bjelančevine: 8 g

Prehrambena vlakna: 6,4 g

## Priprema

Rotkvicu, luk, češnjak i rajčicu narežite na kockice. Ogulite krumpir i narežite na četiri dijela. Stavite sa strane 1 šalicu kuhanog graha. Zagrijte 2 žlice maslinovog ulja u tavi i dodajte sve povrće, uključujući preostali grah, s dovoljno vode da ih prekrije.

Prokuhajte i pustite da se kuha (oko 20 minuta). Dobro promiješajte u blenderu dok ne dobijete kremu homogene teksture.

Stavite u zdjele i lagano pospite preostalim maslinovim uljem te pomiješajte. Poslužite s preostalim grahom i sjeckanim peršinom.

## Sastojci:

- 1 rotkvica
- 1 mali luk
- 2 češnja češnjaka
- 5 rajčica
- 2 krumpira (srednje veličine)
- 220 g (500 g) bijelog graha
- 5 žlica maslinovog ulja
- sol
- papar

Za posluživanje:  
● Svježi peršin



# Glavna jela





# Almôndegas de feijão com arroz

(kuglice od graha)

Volim pomoći u valjanju ovih ukusnih kuglica od graha!



4 porcije



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 261 kcal

Masti: 6,6 g

od toga zasićene: 1,6 g

Ugljikohidrati: 36 g

od toga šećeri: 0,9 g

Bjelančevine: 14 g

Prehrambena vlakna: 5,4 g

## Priprema

Skuhajte rižu i dva jaja. Nasjeckajte peršin. Ogulite i narežite jaja kad se skuha.

U zdjelu stavite grah i rižu te dobro promiješajte vilicom. U tavi zagrijte ulje i dodajte smjesu graha i riže, peršin, brašno i jaja narezana na kockice. Miješajte dok se sastojci ne otpuste s dna posude. Posolite po ukusu i ostavite da se ohladi.

Pomiješajte posljednje jaje vilicom i stavite u malu zdjelu. Vlažnim rukama oblikujte 16 kuglica i prvo uvaljajte u razmućeno jaje, a zatim u krušne mrvice. U tavi zagrijte dobru količinu maslinovog ulja i pržite kuglice dok ne dobiju zlatnosmeđu boju.

Poslužite s umakom od rajčice i svježom salatom (npr. zelenom salatom).

## Sastojci:

- 60 g riže
- 3 jaja
- 2 žlice peršina
- 120 g (260 g) graha catarina (ili drugog graha)
- maslinovo ulje
- 3 žlice pšeničnog brašna
- sol
- krušne mrvice

## Za posluživanje:

- Umak od rajčice
- Bilo koja vrsta salate koju volite



# Pečeni grah s jajetom

## Znaš li...

... da je ovo jelo, koje se danas smatra tipičnim britanskim doručkom, izvorno nadahnuto jelima iz južne Francuske i Amerike?



4 porcije



25 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 584 kcal

Masti: 18 g

od toga zasićene: 2,5 g

Ugljikohidrati: 83 g

od toga šećeri: 27 g

Bjelančevine: 22,5 g

Prehrambena vlakna: 22,5 g

## Sastojci:

- 100 ml javorovog sirupa
- sol
- papar
- ¼ žličice mljevene dimljene paprike
- 2 lovorova lista
- 110 g (250 g) bijelog graha
- 400 g konzervirane rajčice, nasjeckane
- ½ žličice sušenog origana
- 2 luka
- 4 žlice neutralnog ulja
- 3 rajčice
- 3 jaja

## Za posluživanje:

- Kruh
- Rajčice
- Svježe bilje

## Priprema

U loncu zakuhajte javorov sirup. Dodajte sol, papar, papriku, lovorovo lišće, grah, origano i rajčicu. Pustite da se kuha 10 minuta.

Izrežite luk na kriške. U tavi zagrijte 2 žlice ulja i pržite luk 5 minuta na srednje jakoj vatri. Izrežite rajčice na pola. Premjestite luk u zdjelu i pržite rajčicu u tavi 2 minute.

U drugoj tavi zagrijte preostalo ulje i pržite jaja. Uklonite lovorovo lišće iz graha.

Poslužite pečeni grah s jajima, rajčicama, svježim biljem i prženim kruhom.



# Okruglice od slanutka i češnjaka

Znaš li...

...da se slanutak u antičkom Rimu posluživao publici na borbama gladijatora umjesto kokica?



4 porcije



35 min



Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 420 kcal

Masti: 19 g

od toga zasićene: 2,25 g

Ugljikohidrati: 48 g

od toga šećeri: 10 g

Bjelančevine: 17 g

Prehrambena vlakna: 9,7 g

## Priprema

Zagrijte pećnicu na 190 °C

Ogulite i narežite luk, nasjeckajte češnjak i ugrubo nasjeckajte peršin.

U tavu na srednje jakoj vatri dodajte ulje za kuhanje i luk. Kuhajte dok luk ne postane proziran, povremeno miješajte.

Dodajte češnjak i miješajte dok ne zamiriši. Prebacite u miješalicu ili kuhinjski robot.

U kuhinjski robot dodajte slanutak, krušne mrvice, peršin, origano, sol, papar i jaje. Pulsirajte dok se ne oblikuje tijesto. Rukama oblikujte kuglice od slanutka od 2 cm. Posložite u retke u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje.

Pecite 20 minuta ili dok ne porumeni te preokrenite okruglice na pola puta.

Za umak pecite sezam u tavi bez masti. Iscijedite limun i pomiješajte s ostalim sastojcima. Poslužite sa svježom salatom.

## Sastojci:

Okruglice:

- 1 mali luk
- 4 češnja češnjaka
- 2 žličice svježeg peršina
- 3 žlice neutralnog ulja
- 200 g (460 g) slanutka
- 60 g krušnih mrvica od cjelovitog zrna
- 1 žličica sušenog origana
- ½ žličice soli
- ½ žličice papra
- 1 jaje

Umak:

- 1 žličica sezama
- ½ limuna
- 200 g jogurta
- 1 žlica tahini kreme

Za posluživanje:

- neka svježa salata, npr. ribana mrkva, zelena salata itd.



# Chili sin carne

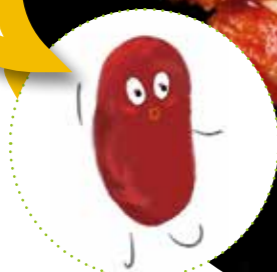
Leća daje lijepu teksturu koja podsjeća na onu od mljevenog mesa.



8 porcija



70 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 469 kcal

Masti: 10 g

od toga zasićene: 1,8 g

Ugljikohidrati: 75 g

od toga šećeri: 12 g

Bjelančevine: 24 g

Prehrambena vlakna: 20 g

## Priprema

Sitno nasjeckajte luk i češnjak. Ogulite mrkvu, očistite celer i sitno nasjeckajte na kockice (1/2 cm).

U veliki lonac stavite ulje, zagrijte i pržite luk i češnjak 3 minute. Dodajte pola mrkve i pola celera te dinstajte 2 minute. Dodajte leću, pastu od rajčice, kumin, papriku i lovorov list te dinstajte 2 min.

Dodajte konzerviranu rajčicu i temeljac, zatvorite poklopac i dinstajte 20 minuta. Zatim dodajte preostalu mrkvu i celer te dinstajte još 20 – 25 min uz povremeno miješanje. Ako pred kraj gulaš postane pregust, dodajte malo temeljca. Dodajte crveni grah i kuhajte 2 minute.

Nasjeckajte čokoladu i pustite da se otopi u čiliju. Začinite solju, paprom i octom. Poslužite s rižom, pola limuna i svježim korijanderom na vrhu.

## Sastojci:

- 2 luka
- 3 češnja češnjaka
- 250 g mrkve
- 250 g celera
- 4 žlice maslinovog ulja
- 500 g castellucio leće (ili neke druge)
- 1 žlica paste od rajčice
- 1 žlica kumina, mljevenog
- 1 žlica mljevene slatke paprike
- 2 lovorova lista
- 2 limenke rajčice, nasjeckane (400 g)
- 1,5 l povrtnog temeljca
- 110 g (250 g) graha
- 25 g tamne čokolade, 70 %
- sol
- papar
- 2 žlice tamnog vinskog octa

## Za posluživanje::

- riža
- jogurt
- feta sir
- svježi korijander
- 4 limete



# Bakalar sa šarenim grahom

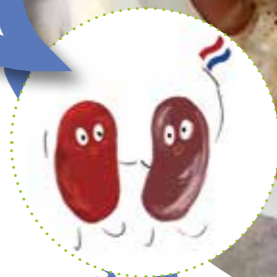
Da biste prenijeli svu tekućinu s papira za pečenje na tanjur, vilicom lagano ubodite dno — tekućina će samo proći kroz nju.



4 porcije



30 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 538 kcal

Masti: 22 g

od toga zasićene: 13 g

Ugljikohidrati: 49 g

od toga šećeri: 6,7 g

Bjelančevine: 37 g

Dijetalna vlakna: 13 g

## Sastojci:

- 300 g mrkve
- 2 češnja češnjaka
- 1 limun
- 130 g (300 g) smeđeg graha
- 130 g (300 g) crvenog graha
- 4 riblja fileta bakalara (120 g)
- 100 g svježeg maslaca sa začinskim biljem
- 8 grančica ružmarina
- sol
- papar
- papir za pečenje

Za posluživanje:

- kruh

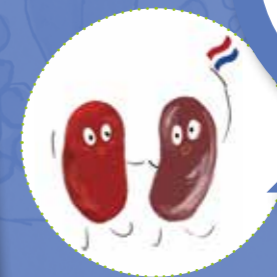
## Priprema

Zagrijte pećnicu na 180 °C. Ogulite i nasjeckajte mrkvu te kuhajte dok ne omekša. Zdrobite češnjak, narežite limun. U zdjeli pomiješajte grah i mrkvu te dodajte češnjak. Pripremite 4 velika komada papira za pečenje (30 x 30 cm) i stavite filete bakalara u sredinu svakog komada. Dodajte sol i papar te žlicom stavite smjesu graha i mrkve na vrh. Dodajte 25 g maslaca sa začinskim biljem, 1 krišku limuna i 2 grančice ružmarina na svaki dio.

Preklopite svežanj i zavežite ih kuhinjskim konopom. Stavite svežnje u pećnicu i ostavite da se peku oko 20 minuta.

Poslužite uz malo kruha.

En papillote, što je još jedno ime za ovo jelo, znači „u pergamentu“. Papir zadržava vlagu kako bi se hrana lagano parila.





# Fasolka po bretońsku

(Pećeni grah)

Znaš li...

... da se ovo jelo služilo poljskim vojnicima tijekom Drugog svjetskog rata, koji su potom recept donijeli u svoju domovinu?



5 porcija



100 min



Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 423 kcal

Masti: 7,7 g

od toga zasićene: 1 g

Ugljikohidrati: 70 g

od toga šećeri: 13 g

Bjelančevine: 23 g

Prehrambena vlakna: 17 g

## Sastojci:

- 1 veliki luk
- 4 češnja češnjaka
- maslinovo ulje
- 2 lovorova lista
- 4 pimenta
- 400 g suhog bijelog graha
- sol
- papar
- ½ žličice sušenog origana
- 600 g pasirane rajčice
- 180 g tijesta od rajčice
- 2 žlice mažurana
- 1 žličica sjemenki kima

Za posluživanje:

- kruh

## Priprema

Luk narežite na kockice, češnjak ogulite i narežite na kvadratiće. Zagrijte maslinovo ulje u tavi, dodajte luk i pržite 5 minuta. Dodajte češnjak, 1 lovorov list i piment te pržite oko 2 minute dok češnjak ne poprimi boju. Dodajte grah, 1 šalicu vode, sol i papar i origano. Sve pomiješajte i kuhajte oko 1 sat s poklopcem.

Zatim dodajte pasiranu rajčicu, pastu od rajčice, mažuran, 1 lovorov list i sjemenke kima, kuhajte 40 minuta s poklopcem. Ako je jelo pregusto, dodajte malo vode.

Poslužite uz kruh.



# Harira

(Marokanski gulaš)

Dodaj svoje omiljeno povrće kako bi ovaj marokanski gulaš bio još šareniji!



4 porcije



40 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 428 kcal

Masti: 7 g

od toga zasićene: 0,7 g

Ugljikohidrati: 80 g

od toga šećeri: 11 g

Bjelančevine: 12 g

Prehrambena vlakna: 10 g

## Sastojci:

- 1 luk srednje veličine
- 2 češnja češnjaka
- 1 veliki batat
- 2 žličice repičinog ulja
- 2 žličice cimeta, mljevenog
- 2 žličice kumina, mljevenog
- 2 žličice korijandera, mljevenog
- 225 g graška, smrznutog
- 1 limenka rajčice, zdrobljene
- 750 ml povrtnog temeljca
- 100 g (250 g) slanutka
- sol
- papar

Za posluživanje:

- 240 g riže

## Priprema

Narežite luk na kockice, nasjeckajte češnjak, ogulite i nasjeckajte batat (komadići od 1,5 cm).

U loncu zagrijte ulje na umjerenj vatri i kuhajte luk 3 minute ili dok ne omekša. Dodajte cimet, kumin, korijander i češnjak te promiješajte, kuhajte na laganoj vatri još oko 2 minute.

Dodajte batat, smrznuti grašak i rajčicu te promiješajte kako bi povrće poprimilo začine i ulje.

Dodajte povrtni temeljac.

Pustite da zavrije, smanjite vatru i pirajte dok batat ne omekša (oko 25 minuta).

Umiješajte slanutak i pirajte još 5 minuta ili dok batat ne postane mekan kad probate vilicom. Posolite i popaprite po želji.

Poslužite s rižom.



# Hrstková polievka

(Juha s grahom, lećom i povrćem)

Znaš li...

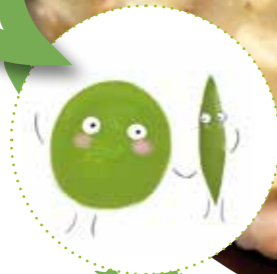
...da ispijanje najmanje 2 čaše vode pomaže tvom želucu da probavi jela od mahunarki?



7 porcija



90 min



Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 619 kcal

Masti: 16 g

od toga zasićene: 1,3 g

Ugljikohidrati: 96 g

od toga šećeri: 7,6 g

Bjelančevine: 26 g

Prehrambena vlakna: 26 g

## Sastojci:

- 100 g suhe smeđe leće
- 120 g suhog lima graha (ili nekog drugog)
- 110 g suhog žutog graška (ili nekog drugog)
- 110 g zrna oljuštenog ječma
- 2 mrkve
- 1 peršin
- 1 celer
- 1 češanj češnjaka
- 1 luk
- 2 žlice neutralnog ulja
- ½ žlice brašna
- ½ žličice crvene paprike, mljevene
- sol
- papar

Za posluživanje:

- kruh

## Priprema

Stavite sve mahunarke u posudu i namačite preko noći.

Sljedeći dan ih ponovno operite, operite zrna ječma i kuhajte zajedno u velikoj količini nove vode najmanje 40 minuta ili dok ne omekšaju. Povremeno promiješajte i dodajte vode ako postane pregusto.

U međuvremenu ogulite mrkvu, peršin i celer te ih dodajte u lonac kad mahunarke omekšaju. Zdrobite češnjak i dodajte u lonac uz malo crnog papra. Sve zajedno prokuhajte dok se svi sastojci ne skuhamu.

Luk narežite na sitne komade. Stavite malo ulja u lonac srednje veličine, dodajte luk i pržite ga neko vrijeme. Dodajte brašno i nastavite pržiti zapršku dok ne dobije zlatnu boju. Na kraju dodajte mljevenu crvenu papriku. Dodajte zapršku u juhu neposredno prije završetka vrenja, promiješajte i pustite da se neko vrijeme kuha. Po potrebi ponovno dodajte vode. Začinite solju i paprom.

Poslužite uz kruh.



# Pita od povrća s lećom

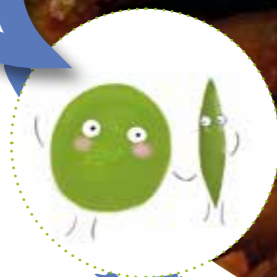
Za preostale bjelanjke upitaj roditelje kako napraviti kolač od bjelanjaka i dobiti češ divnu, slatku poslasticu kao desert.



6 porcija



120 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 434 kcal

Masti: 7,4 g

od toga zasićene: 0,9 g

Ugljikohidrati: 59 g

od toga šećeri: 5,4 g

Bjelančevine: 18 g

Prehrambena vlakna: 12 g

## Sastojci:

- 500 g miješanog korjenastog povrća, npr. mrkva, celer, korijen peršina
- 2 luka
- 1 češanj češnjaka
- 3 žlice neutralnog ulja
- 125 ml crvenog soka od grožđa
- 4 žlice paste rajčice
- 150 g suhe castellucio leće (ili neke druge)
- 1 limenka rajčica, sjeckanih (cca 400 g)
- 500 ml povrtnog temeljca
- 12 grančica timijana
- 300 g krumpira
- 500 g batata
- sol
- 4 jaja
- papar
- 50 g cheddar sira
- 2 žumanjka

## Priprema

Pećnicu zagrijte na 220 °C, ogulite povrće i luk, isjeckajte na male komadiće. Češnjak sitno narežite na kockice. U velikom loncu zagrijte ulje i pirajte luk na srednje jakoj vatri dok ne postane proziran. Dodajte povrće i miješajte 5 minuta. Dodajte sok od grožđa i pastu od rajčice. Stavite na jaku vatru i pustite da se smanji. Dodajte leću, konzerviranu rajčicu i temeljac, pustite da zavrije i ostavite da se kuha 45 minuta na srednje jakoj vatri. Nakon 20 minuta dodajte listove timijana.

U međuvremenu ogulite i narežite krumpir i batat na sitne komadiće. Stavite krumpir da ključa u slanoj vodi, nakon 5 minuta dodajte batat i kuhajte još 15 minuta.

Jaja tvrdo kuhajte 10 minuta, držite pod hladnom tekućom vodom, ogulite i prerežite na pola.

Povrće leće umjereno posolite i popaprite te stavite u veliku vatrostalnu tavu. Odozgo ravnomjerno rasporedite polovice jaja. Ocijedite krumpir, dodajte cheddar i sol te zgnječite gnječilicom za krumpir ili vilicom. Dodajte žumanjke jedan po jedan i dobro promiješajte. Na povrće žlicom rasporedite pire krumpir. Pecite u pećnici 25 – 30 minuta.



# Mamaliga

Mamaliga (palenta) znači „zlatni kruh“ na rumunjskom jeziku. Kao važan dio rumunjske prehrane služi se na razne načine, primjerice s džemom ujutro, kao sendvič za ručak ili kao priloga za večeru.



4 porcije



40 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 532 kcal

Masti: 19 g

od toga zasićene: 6,5 g

Ugljikohidrati: 73 g

od toga šećeri: 2,7 g

Bjelančevine: 20 g

Prehrambena vlakna: 16 g

## Sastojci:

- 2 luka kozjaka
- 1 limun
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica mljevenog kumina
- 250 g (600 g) crnog graha
- 100 ml povrtnog temeljca
- sol
- 150 g srednje mljevenog kukuruznog brašna
- 375 ml mlijeka
- 375 ml vode
- 3 žlice maslaca ili margarina

## Za posluživanje (prijedlozi):

- sir cheddar
- kiselo vrhnje
- salsa
- kriške avokada

## Priprema

Ogulite luk kozjak i narežite na kockice. Iscijedite limun. Zagrijte ulje u tavi srednje veličine na umjerenj vatri; dodajte luk kozjak i kuhajte dok ne porumeni, oko 7 minuta.

Umiješajte kumin i pustite da se kuha dodatnih 1 – 2 minute dok začini ne postanu mirisni. Smanjite vatru; dodajte crni grah i temeljac te kuhajte uz povremeno miješanje dok se smjesa lagano ne zgusne. Umiješajte sok od limuna i posolite po ukusu.

Za palentu umutite kukuruzno brašno zajedno s 250 ml mlijeka u posudi srednje veličine i ostavite sa strane. Preostalo mlijeko i vodu prokuhajte u loncu srednje veličine. Smanjite toplinu na najnižu, dodajte smjesu palente i kuhajte uz neprestano miješanje dok se smjesa ne zgusne i počne lagano povlačiti sa strana lonca, 7 – 10 minuta. Isključite vatru; umiješajte maslac i sol po ukusu.

Ulijte u zdjelice i žlicom stavite grah preko mamalige, ukasite cheddar sirom, vrhnjem, salsom i kriškama avokada.



# Minestrone

Ova talijanska juha može biti predjelo ili glavno jelo



6 porcija



100 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 499 kcal

Masti: 10 g

od toga zasićene: 3,7 g

Ugljikohidrati: 79 g

od toga šećeri: 12 g

Bjelančevine: 25 g

Prehrambena vlakna: 23 g

## Priprema

Izrežite luk, češnjak, mrkvu, celer, tikvice i poriluk. Krumpir nasjeckajte na neravne komade.

Lonac stavite na umjerenu vatru i dodajte 2 žlice maslinovog ulja. Dodajte luk, češnjak, mrkvu, celer, tikvice i poriluk. Pirjajte 10 minuta miješajući drvenom žlicom, dok povrće ne omekša.

Dodajte sok i ocat te pustite da pola tekućine ispari. Dodajte krumpir, lovorov list, povrtni temeljac i nasjeckanu rajčicu. Pomiješajte, pokrijte tavu i kuhajte oko 30 minuta, dok povrće ne omekša.

U međuvremenu sitno nasjeckajte peršin i odvojite lišće od grančice timijana.

Nakon 30 minuta dodajte tjesteninu u lonac i kuhajte 10 minuta uz miješanje drvenom žlicom svako toliko.

Kad je spremno, maknite lonac s vatre i dodajte kuhani grah, peršin, listove timijana, sol i papar.

Poslužite s ribanim parmezanom.

## Sastojci:

- 1 luk
- 1 češanj češnjaka
- 2 mrkve
- 2 stabljike celera
- 1 tikvica
- 1 poriluk
- 1 krumpir
- 2 žlice maslinovog ulja
- 50 ml soka od grožđa
- 50 ml octa
- 1 lovorov list
- 1 l povrtnog temeljca
- 800 g rajčice u konzervi, nasjeckane
- 1/4 svežnja peršina
- svježi timijan
- 100 g tjestenine (školjke)
- 400 g (900 g) bijelog graha
- sol
- papar

Za posluživanje:

- 100 g sira parmezana



# Omlet sa zelenim graškom

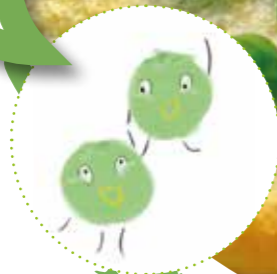
Ovaj recept za omlet jednostavan je i šaren primjer dodavanja mahunarki u tvoju dnevnu prehranu.



2 porcije



20 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 219 kcal

Masti: 15 g

od toga zasićene: 6,9 g

Ugljikohidrati: 5,1 g

od toga šećeri: 2,1 g

Bjelančevine: 14 g

Prehrambena vlakna: 1,7 g

## Priprema

Neka se grašak odmrzne. Odvojite jaja i tucite bjelanjak dok ne postane čvrst. U drugoj posudi umutite žumanjak sa solju i paprom. Pažljivo savijte bjelanjak.

Zagrijte pola maslaca u tavi. Stavite pola jaja u tavu i pustite da se skruti na laganoj vatri. Odozgo rasporedite polovicu graška. Nakon 3 minute stavite poklopac i kuhajte još 10 – 12 minuta.

Ponovite postupak za preostali maslac, jaje i grašak.

## Sastojci:

- 60 g graška, smrznutog
- 4 svježaja jaja
- sol
- papar
- 2 žličice maslaca



# Ospriada s povrćem

Ovaj bismo recept mogli nazvati velikom zabavom mahunarki!

U Grčkoj volimo sve vrste mahunarki!



5 porcija



90 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 648 kcal

Masti: 24 g

od toga zasićene: 4,4 g

Ugljikohidrati: 83 g

od toga šećeri: 12 g

Bjelančevine: 27 g

Prehrambena vlakna: 19 g

## Priprema

Mahunarke i pir namočite preko noći.

Sljedeći dan ocijedite i stavite u lonac zajedno s 2 l vode. Dodajte kocku bujona i lovorov list te pustite da ključa na jakoj vatri 40 – 45 minuta uz povremeno miješanje.

U međuvremenu ogulite i usitnite češnjak i luk, narežite povrće. Zagrijte malo ulja u tavi te pržite luk i češnjak neko vrijeme, a zatim dodajte povrće. Smanjite vatru i dodajte konzerviranu rajčicu i pastu od rajčice. Pustite da kuha još 30 minuta. Nakon 20 minuta dodajte preostalo maslinovo ulje, sol, papar i ostatak začina. Kuhajte bez poklopca kako bi se juha zgusnula.

Kad mahunarke prokuhaju, ocijedite ih i dodajte umaku s povrćem. Ponovno pustite da vrije 15 – 20 minuta dok ne postignete homogeniziranu smjesu.

Poslužite s malo limunovog soka i začinite kardamomom po ukusu.

## Sastojci:

- 60 g suhog bijelog graha
- 60 g suhog catarina graha (ili nekog drugog)
- 60 g suhog crvenog graha
- 60 g suhog crnog graha
- 60 g suhog crnoookog graha
- 60 g suhog slanutka
- 55 g suhe smeđe leće
- 55 g suhe zelene leće
- 55 g suhe crvene leće
- 45 g suhog pira
- 2 lovorova lista
- 1 suha kocka bujon temeljca
- 1,5 češnja češnjaka
- 1,5 crveni luk
- 1 stabljika celera
- 1,5 mrkve
- 1 mala tikvica
- 100 g ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 390 g konzervirane rajčice, nasjeckane
- 36 g paste od rajčice
- 2 žličice soli
- 1 žličica šećera
- 2 žlice peršina, svježeg
- ½ žličice timijana
- ½ žličice crnog papra



# Juha od graška

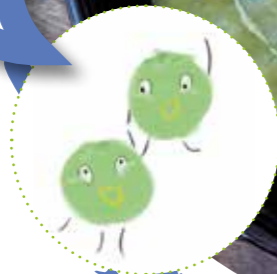
Juha od graška popularna je u svim skandinavskim zemljama. U Finskoj se ova juha tradicionalno poslužuje četvrtkom, a slijede palačinke sa šlagom i pekmezom od jagoda za desert!



6 porcija



120 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 137 kcal

Masti: 7,4 g

od toga zasićene: 0,9 g

Ugljikohidrati: 13 g

od toga šećeri: 5,4 g

Bjelančevine: 4,9 g

Prehrambena vlakna: 2,7 g



## Sastojci:

- 500 g suhog cjelovitog zelenog graška
- 1 luk
- 3 žlice maslinovog ulja
- 2,5 l vode
- 2 žličice fine morske soli
- 2 žličice sušenog mažurana
- sol
- papar

## Posluživanje:

- senf
- raženi kruh ili hrskavi kruh

## Priprema

Namočite grašak preko noći. Sutradan stavite u sito i dobro isperite.

Ogulite i narežite luk na kockice. U velikom loncu zagrijte maslinovo ulje na srednje jakoj vatri. Dodajte luk i kuhajte dok ne omekša. Dodajte vodu, sol, mažuran i grašak. Prokuhajte i pustite da krčka najmanje dva sata. Po potrebi dodajte još tekućine. Ako juha izgleda prerijetka, kuhajte je neko vrijeme bez poklopca. Začiniti solju i paprom po ukusu.

Po želji poslužite sa senfom i kruhom.





# Piroge s lećom

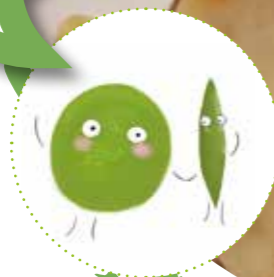
Piroge se jedu u svakom kućanstvu u Poljskoj. Njihova je priprema zahtjevna, ali bake i majke to rade za svoje obitelji. Na Božić se tradicionalno poslužuju s kupusom i punjene gljivama.



6 porcija



120 min



Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 804 kcal

Masti: 41 g

od toga zasićene: 8,3 g

Ugljikohidrati: 94 g

od toga šećeri: 6,1 g

Bjelančevine: 23 g

Prehrambena vlakna: 17 g

## Sastojci:

### Nadjev leće:

- 250 g suhe castellucio leće (ili 600 g kuhane)
- 2 velika luka
- 8 – 10 žlica neutralnog ulja
- sol
- papar

### Tijesto:

- 500 g pšeničnog brašna T 500+
- 1/2 žlice soli
- 60 ml neutralnog ulja
- cca 200 ml tople vode

### Za posluživanje:

- 300 g kiselog vrhnja

## Priprema

Leću operite i namočite preko noći. Sljedećeg dana kuhajte 45 – 60 minuta. Stavite u sito i isperite vodom.

Nasjeckajte luk, zagrijte ulje u tavi i pržite luk. Ostavite da se ohladi. Ostavite pola luka sa strane. Vilicom dobro pomiješajte leću s ostatkom luka i ponovo pržite da voda ispari. Dodajte sol i papar te stavite u hladnjak dok se ne ohladi i ne stvrdne.

U međuvremenu pomiješajte brašno sa solju i uljem i dok miješate dodajte vodu u dijelovima sve dok se tijesto ne može lako odvojiti rukom. Ostavite da miruje 10 – 15 min.

Ponovno umijesite tijesto na blago pobrašnjenoj površini dok ne postane čvrsto i glatko. Razvaljajte na 4 mm debljine, izrežite čašom u krugove od 7 cm. U središte svakog kruga tijesta stavite žlicu punu nadjeva. Navlažite rubove vodom, preklopite i pritisnite vilicom da biste zatvorili.

Prokuhajte veliki lonac lagano posoljene vode. Dodajte piroge i kuhajte 3 do 5 minuta ili dok piroge ne isplivaju na vrh. Uklonite žlicom s rupicama.

Poslužite s kiselim vrhnjem i prženim lukom.



# Crvena leća s kokosom na indijski način

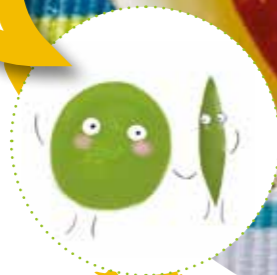
Ovo je jelo iz Indije i uključuje brojne posebne indijske začine.



4 porcije



50 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 512 kcal

Masti: 29 g

od toga zasićene: 19 g

Ugljikohidrati: 52 g

od toga šećeri: 9,6 g

Bjelančevine: 16 g

Prehrambena vlakna: 11 g

## Priprema

Ogulite i sitno nasjeckajte luk i češnjak.

Zagrijte ulje u loncu, dodajte sjemenke gorušice, pokrijte poklopcem i pričekajte da sjemenke eksplodiraju i iskoče. Zatim dodajte luk i češnjak te pustite da se prži na laganoj vatri uz neprestano miješanje.

Dodajte dvije vrste rajčice i kokosovo mlijeko te dinstajte nekoliko minuta. Malo po malo možete dodavati začine.

Dodajte leću i pirjajte je 25 – 30 min s poklopcem, miješajući svako malo dok ne omekša. Provjerite nakon 15 minuta; ako je previše vode isparilo, dodajte malo juhe. Na kraju bi to trebala biti kremasta masa.

## Sastojci:

- 1 luk
- 1 češanj češnjaka
- 3 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica sjemenki gorušice
- 2 limenke rajčice, nasjeckane na kockice (425 ml)
- 200 ml pasirane rajčice
- 1 limenka kokosovog mlijeka
- 2 žličice čilija u prahu
- 1 žličica kajenskog papra
- 2 – 3 žličice kumina, mljevenog
- 1 žličica korijandera, mljevenog
- 2 žličice začina garam masala, mljevenog
- 175 g crvene leće
- 150 ml povrtnog temeljca
- sol
- bijeli papar



# Schnüsch-Gratin

Schnüsch je sjevernonjemački izraz i znači „ravno kroz vrt“. Za ovo proljetno jelo možete koristiti bilo koje povrće koje je sezonski dostupno.



4 porcije



45 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 614 kcal

Masti: 29 g

od toga zasićene: 16 g

Ugljikohidrati: 73 g

od toga šećeri: 16 g

Bjelančevine: 22 g

Prehrambena vlakna: 18 g

## Priprema

Pomiješajte maslac i brašno, dobro umijesite i zamrznite u malim komadima. Operite krumpir i pustite da zavrije u slanoj vodi. Ocijedite i ostavite da se ohladi.

U međuvremenu ogulite mrkvu, napola uzdužno i podijelite na tri dijela. Kuhajte bob u kipućoj slanoj vodi 8 – 10 minuta. Ocijedite i uklonite koru stišćući grah između prstiju. Izvadite grašak iz mahuna. Zeleni grah očistite i prerežite na pola. Ogulite i nasjeckajte korabu. Luk kozjak sitno nasjeckajte na kockice. Ogulite krumpir i narežite na kriške.

U velikom loncu zakuhajte mlijeko i vrhnje. Začinite solju, paprom i muškatnim oraščićem. Malo po malo dodajte zamrznuti maslac od brašna. Ponovno zakuhajte i pustite da se kuha 5 minuta bez poklopca uz povremeno miješanje.

Uklonite listove peršina sa stabljika, odložite dio sa strane, a ostatak sitno nasjeckajte. Za povrće otopite 30 g maslaca u loncu i pržite luk kozjak dok ne postane proziran, deglazirajte juhom. Dodajte mrkvu i zeleni grah te kuhajte 8 minuta s poklopcem. Dodajte korabu i grašak te kuhajte još 5 minuta. Zatim dodajte bob i kriške krumpira te kuhajte još 2 minute. Sve dodajte u mlijeko, zajedno s peršinom. Po potrebi dodajte još soli, papra i muškarnog oraščića po ukusu.

## Sastojci:

### Mlijeko od peršina:

- 25 g maslaca
- 25 g brašna
- 700 ml mlijeka
- 150 ml vrhnja
- sol
- papar
- muškatni oraščić
- 1 svežanj peršina (cca 70 g)

### Povrće:

- 600 g krumpira
- sol
- 250 g mrkve
- 250 g smrznutog boba
- 250 g svježeg graška
- 250 g
- 1 koraba (cca 300 g)
- 2 luka
- 30 g maslaca
- 200 ml povrtnog temeljca



# Tagliatelle s lećom

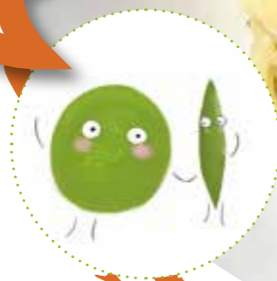
Ovaj je recept nadahnut talijanskim špagetima bolonjez, s lećom kao zamjenom za meso.



2 porcije



45 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 518 kcal

Masti: 15 g

od toga zasićene: 2,1 g

Ugljikohidrati: 81 g

od toga šećeri: 16 g

Bjelančevine: 15 g

Prehrambena vlakna: 8,6 g

## Priprema

Stavite leću u lonac i prelijte s 200 ml vode. Zagrijte do vrenja i kuhajte oko 20 – 30 minuta. Dodajte malo soli i papra.

U međuvremenu mrkvu, luk, češnjak i rajčicu narežite na sitne kockice.

Zagrijte malo maslinovog ulja u tavi. Kad postane vruće, dodajte luk i mrkvu te pustite da malo porumeni, a zatim dodajte rajčicu i češnjak. Kuhajte oko 1 minute, a zatim dodajte vinski ocat. Dodajte malo soli, papra i origana, dodajte vino i pustite da se kuha.

Ako je tjestenina suha: zagrijte malo vode u loncu, dodajte tjesteninu kad zavrije. Skuhajte je na način naveden na pakiranju.

Kad leća postane mekana, dodajte sadržaj lonca u umak od rajčice u tavi.

Ako je tjestenina svježija, kuhajte je oko 2 – 3 minute.

Dodajte kuhanu tjestelinu u tavu, miješajte je oko 1 minute, a zatim je poslužite.

## Sastojci:

- 50 g castellucio leće (ili neke druge)
- 1 mrkva (srednje veličine)
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 5 rajčica
- Maslinovo ulje
- 60 ml vinskog octa
- sol
- papar
- origano
- 100 ml bijelog vina (može se zamijeniti octom ili sokom od grožđa)
- 200 g tagliatella (suhih ili svježih)



# Colcannon s bijelim grahom

(pire krumpir s bijelim grahom  
i ostalim povrćem)

U prošlosti su se u ovo irsko jelo stavljali predmeti za predviđanje budućnosti: za one koji bi pronašli prsten govorilo se da će se vjenčati iduće godine, a gumb je značio da će ostati samci.



6 porcija



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 530 kcal

Masti: 6,3 g

od toga zasićene: 0,9 g

Ugljikohidrati: 48 g

od toga šećeri: 8,4 g

Bjelančevine: 14 g

Prehrambena vlakna: 9,2 g

## Sastojci:

- 3 krumpira srednje veličine
- 1 kg svježeg kelja
- 1 svežanj vlasca
- 1 glavica cvjetače srednje veličine (cca 500 g)
- 200 g (460 g) bijelog graha
- 6 žlica maslaca
- 4 češnja češnjaka
- 150 ml tučenog vrhnja
- 150 ml punomasnog mlijeka
- sol
- papar
- maslinovo ulje
- ocat

## Priprema

U malom loncu prekrijte krumpir slanom vodom. Pustite da zavrije, smanjite vatru i kuhajte bez poklopca 30 minuta. Uklonite stabljiku kelja, operite ga i nasjeckajte. Ocijedite i pustite da se krumpir ohladi prije guljenja. Nasjeckajte vlasac. Grubo nasjeckajte cvjetove cvjetače na komadiće. Parite dok ne omekša, oko 15 minuta.

Dodajte grah u mali lonac s 2 žlice maslaca. Zagrijte na srednje jakoj vatri, a zatim prebacite u kuhinjski robot. Dodajte cvjetaču i miješajte dok ne postane glatko, dodajući malo mlijeka ako je potrebno za teksturu. Stavite na stranu.

Ogulite i narežite češnjak na kockice. Otopite 3 žlice maslaca u velikom loncu za pirjanje na srednje jakoj vatri. Dodajte češnjak i miješajte 2 minute. Dodajte nasjeckani kelj i kuhajte, često miješajući, dok ne uvene i postane svijetlozelen. Umiješajte mlijeko i vrhnje te sve prokuhajte.

Narežite oguljeni krumpir i dodajte smjesi kelja pritom grubo gnječeci. Većinu vlasca dodajte u smjesu bijelog graha i nastavite miješati dok se sve ravnomjerno ne sjedini, dodajte kapljicu maslinovog ulja ako želite. Začinite solju, paprom i octom te pospite preostalim vascem. Poslužite toplo uz komadić maslaca u sredini.



# Prilozi





# Pire od boba

Ovo jelo dolazi s Egejskih otoka i tradicionalno se služi sa svježom hobotnicom iz Sredozemnog mora, a za odrasle uz alkoholno grčko piće koje se zove tsipouro.



6 porcija



30 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 167 kcal

Masti: 7,7 g

od toga zasićene: 0,7 g

Ugljikohidrati: 20 g

od toga šećeri: 5,9 g

Bjelančevine: 6,1 g

Prehrambena vlakna: 5,9 g

## Priprema

Kratko blanširajte bob u slanoj kipućoj vodi. Procijedite u situ i ogulite koru stiskanjem graha između prstiju.

Luk, češnjak i mrkvu sitno nasjeckajte. Zagrijte 2 žlice maslinovog ulja u loncu s lukom. Nakon 2-3 min dodajte mrkvu i češnjak te nastavite miješati.

Dodajte bob i 1 šalicu vode. Stavite poklopac na lonac i ostavite da klujuča 10 minuta ili dok voda ne ispari. Maknite sa štednjaka, pustite da se malo ohladi i stavite u miješalicu. Miješajte dok ne postane pire. Dodajte sol, papar i maslinovo ulje po ukusu. Iscijedite limun i dodajte po ukusu.

Poslužite s karameliziranim lukom i rajčicom.

## Sastojci:

- 500 g smrznutog boba
- 3 velike mrkve
- 1 češanj češnjaka
- 1 veliki luk
- 1 lovorov list
- 1 limun
- 4 žlice maslinovog ulja
- sol
- papar

## Za posluživanje:

- 1 luk
- 2 rajčice



# Mahutella

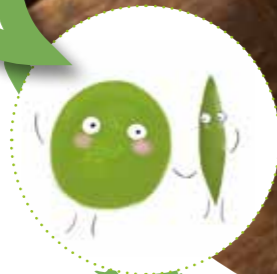
Ovo je održivija, zdravija i jeftinija alternativa prerađenim industrijskim namazima od čokolade.



10 porcija



20 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 156 kcal

Masti: 7,3 g

od toga zasićene: 5,5 g

Ugljikohidrati: 17,7 g

od toga šećeri: 9,5 g

Bjelančevine: 9,8 g

Prehrambena vlakna: 2,1 g

## Priprema

Zagrijavajte kuhani grah i šećer u loncu na laganoj vatri 5 minuta, sjedinjute žlicom. Iz mahunarki treba izaći malo vode – isključite vatru i dodajte preostale sastojke.

Miješajte žlicom dok se čokolada ne otopi. Prebacite u miješalicu i miješajte dok ne postane glatko.

Može se čuvati u hladnjaku do 10 dana.

## Sastojci:

- 250 g dobro kuhanog oljuštenog boba ili crvene leće
- 80 g smeđeg šećera
- 40 g kokosovog ulja ili drugog ulja
- 75 g čokolade (oko 60 % kaka, ovisno o vašem ukusu)
- 5 g kaka u prahu ako volite da je jako čokoladno

Slobodno personaliziraj svoju mahutellu cimetom, voćem ili kokosom. Ne postoje granice tvoje kreativnosti!





# Medu Vada

(krafne od leće)

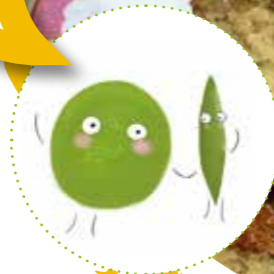
Ove slane krafne od leće dolaze iz Indije gdje se izvorno duboko prže. Ako želiš samo pržiti, uzmi 1 žlicu ulja za svaku krafnu i okreći je u tavi dok obje strane ne postanu smeđe i hrskave.



4 porcije



40 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 543 kcal

Masti: 36 g

od toga zasićene: 3,6 g

Ugljikohidrati: 44 g

od toga šećeri: 3,6 g

Bjelančevine: 15 g

Prehrambena vlakna: 11 g

## Sastojci:

- 250 g prepolovljenog mungo graha ili castellucio leće (ili nekog drugog graha/leće)
- 1 žličica crnog papra
- 1 žličica sjemenki kumina
- 1 luk
- 2 zelena čilija (ili da biste dobili manje začinjeno jelo: jedna zelena paprika)
- repičino ulje za duboko prženje
- sol

## Za posluživanje:

- jogurt
- chutney (npr. mango, rajčica itd.)

## Priprema

Leću namočite najmanje 2 sata u hladnoj vodi. Ocijedite u situ i počnite mljeti kumin i zrna papra u mužaru.

Ogulite i grubo nasjeckajte luk, narežite čili ili papriku. Zagrijte ulje za prženje u loncu.

Stavite leću, luk, čili ili papriku, začine, sol i mljevene začine u miješalicu i sameljite u gustu pastu poput tijesta. Ako je previše suho, dodajte malo vode. Ako postane previše vodenasto, možete dodati krušne mrvice.

Ispitajte tako što ćete malo tijesta staviti u ulje. Ako odmah nastanu mjehurići i digne se, onda je spremno.

Namočite ruku i zgrabite šačicu smjese.

Lagano palcem napravite udubljenje u središtu tijesta (vade) kako bi joj dali karakterističan oblik krafne.

Pažljivo stavite vadu u vruće ulje i pržite dok ne dobije zlatnosmeđu boju s obje strane.

Izvadite i stavite na papirnati ubrus.

Poslužite s jogurtom i bilo kojim chutney-jem koji vam se sviđa.



# Mini hamburgeri s vučikom

U Portugalu volimo vučiku kao međuobrok uz hladna pića!



3 porcije



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 286 kcal

Masti: 5 g

od toga zasićene: 0,57 g

Ugljikohidrati: 45 g

od toga šećeri: 5,9 g

Bjelančevine: 22 g

Prehrambena vlakna: 11 g

## Sastojci:

- 250 g vučike u staklenci
- 1/2 cvjetače (500 g)
- 2 – 3 žlice brašna od slanutka (besana)
- 1 – 2 žlice brašna
- 2 žličice curryja
- 1 žlica svježeg bosiljka
- 1 žlica svježeg persina

## Za posluživanje (prijedlozi):

- 3 peciva, npr. lepinja
- 1 rajčica
- 1 crveni luk
- 1/2 avokada
- 1/4 krastavca
- Zelena salata

## Priprema

Zagrijte pećnicu na 180 °C.

Stavite vučiku u sito i dobro isperite. Uklonite koru i ostavite sa strane.

Cvjetaču kuhajte u slanoj kipućoj vodi dok ne omekša. Obavezno uklonite svu vodu za kuhanje i stavite u kuhinjski robot zajedno s vučikom. Dodajte brašno od slanutka i obično brašno dok se ne stvori tijesto. Dodajte curry i bilje.

Rukama oblikujte dvanaest malih pljeskavica i pecite u pećnici 30 – 40 minuta. Nakon 25 minuta preokrenite. Ako ih ne pojedete odmah, popržite na malo ulja na tavi da se zagriju.

Poslužite u pecivu s povrćem i zelenom salatom.



# Pečeni slanutak

Znaš li...

...da je ovo vrlo popularan međuobrok u Tunisu? Pečeni slanutak možeš kupiti na malim kioscima svugdje u gradovima.



4 porcije



15 min



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 234 kcal

Masti: 8,1 g

od toga zasićene 1 g

Ugljikohidrati: 31 g

od toga šećeri: 5,4 g

Bjelančevine: 10 g

Prehrambena vlakna 6,1 g



## Priprema

Namočite slanutak preko noći. Sljedeći dan isperite, ocijedite i dobro osušite papirnatim ručnikom.

Zagrijte maslinovo ulje u tavi i dodajte slanutak. Povremeno prebacite kako biste okrenuli slanutak. Kad postanu hrskavi i smeđi, stavite u posudu te dodajte sol i sve okuse koje želite.

## Sastojci:

- 300 g suhog slanutka
- 4 žlice maslinovog ulja
- sol
- bilje i začini po ukusu

Pokušaj dodati različite okuse: suho bilje poput timijana ili origana djeluje jednako dobro kao i slatka paprika ili čak med za ovu zdravu alternativu čipsu!





# Socca

(somun od slanutka)

Ovo je vrlo popularan međuobrok u Nici u Francuskoj.



6 porcija



40 min  
+ 12 h  
mirovanja



## Hranjive vrijednosti 1 porcije

Energija: 297 kcal

Masti: 18 g

od toga zasićene: 2,4 g

Ugljikohidrati: 24 g

od toga šećeri: 4,5 g

Bjelančevine: 9,4 g

Prehrambena vlakna: 4,6 g

## Priprema

Dobro pomiješajte brašno od slanutka i vodu pomoću kuhinjskog robota. Dodajte sol i ostavite da odstoji preko noći.

Sljedećeg dana pećnicu zagrijte na 250 °C pomoću funkcije prženja.

Namažite posudu za pečenje. Smjesu od slanutka ponovno promiješajte i dodajte maslinovo ulje, ružmarin te sol i papar po ukusu.

Zagrijte posudu za pečenje s uljem u pećnici 2-3 minute, a zatim pažljivo dodajte tijesto pomoću zaimače.

Pecite oko 7 – 12 minuta dok ne vidite vrh mjehurića socca i smeđu boju. Izrežite u tavi i poslužite sa solju i paprom na vrhu te svježom rajčicom.

## Sastojci:

- 250 g brašna od slanutka
- 500 ml vode
- sol
- papar
- 60 ml maslinovog ulja
- 2 žlice svježeg ružmarina

## Za posluživanje:

- sol
- papar
- rajčice



# Deserti





# Kolač od jabuke i slanutka

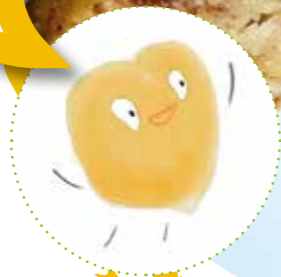
Od toga možete napraviti i muffine stavljajući tijesto u kalupe za muffine. Manji dijelovi čine lijepu slatku poslasticu.



12 porcija



90 min



## Hranjive vrijednosti 1 komada

Energija: 237 kcal

Masti: 9,9 g

od toga zasićene: 4,4 g

Ugljikohidrati: 35 g

od toga šećeri: 19 g

Bjelančevine: 8,8 g

Prehrambena vlakna: 3,6 g

## Sastojci:

- 750 g jabuke
- 60 g oraha
- 220 g + 3 žlice šećera
- 4 žličice cimeta
- 175 g (400 g) slanutka
- 3 velika jaja
- 120 g + 1 žlica maslaca
- 55 g repičinog ulja
- 1 žlica vanilije
- 200 g brašna
- 1 žlica praška za pecivo
- ¼ žličice muškarnog oraščića
- ¼ žličice soli
- 120 ml mlijeka

Za posluživanje:

- šećer u prahu

## Priprema

Zagrijte pećnicu na 175 °C. Isperite jabuke, izvadite sredinu i nasjeckajte ih. Orahe grubo nasjeckajte. Pomiješajte jabuke i orahe s 3 žlice šećera i 3 žličice cimeta. Stavite na stranu.

Isperite i ocijedite slanutak. Obradite jaja u kuhinjskom robotu ili mikseru dok ne postanu glatka i stavite ih sa strane.

U velikoj posudi za miješanje tucite maslac, repičino ulje i ostatak šećera dok se dobro ne sjedine. Dodajte smjesu slanutka i vaniliju pa opet istucite.

U zdjeli srednje veličine pomiješajte brašno, prašak za pecivo, 1 žličicu cimeta, muškarni oraščić i sol. Smjesi maslaca dodajte smjesu brašna i mlijeka te tucite dok se ne sjedini.

Stavite maslac i brašno u kalup dimenzija 22 x 33 cm (ili Ø 24 cm) i razvucite tijesto. Smjesu jabuka ravnomjerno prelijte po vrhu, a zatim utisnite u tijesto stražnjom stranom velike žlice dok tijesto jednostavno ne počne izlaziti kroz jabuke. Pecite u sredini pećnice otprilike 55 do 60 minuta ili dok drveni štapić koji umetnete u sredinu ne izađe čist. Ako vrh poprimi previše tamnu boju, pokrijte ga listom aluminijske folije. Potpuno ohladite prije rezanja na 18 dijelova. Prije posluživanja komade pospite šećerom u prahu.



# Kolač od crvenog graha

Kladim se da ne možeš osjetiti  
moj okus u ovom kolaču!



6 porcija



60 min



## Hranjive vrijednosti 2 komada

Energija: 384 kcal

Masti: 16 g

od toga zasićene: 9,5 g

Ugljikohidrati: 56 g

od toga šećeri: 33 g

Bjelančevine: 8,8 g

Prehrambena vlakna: 6,6 g

## Priprema

Zagrijte pećnicu (200 °C).

Isperite i pasirajte grah, otopite maslac.

U veliku zdjelu za miješanje stavite rastopljeni maslac, jaja, šećer, ekstrakt vanilije, pire od graha, kakao u prahu i brašno te miješajte dok se ne sjedine. Ulijte tijesto u malu posudu za pečenje s papirom za pečenje.

Pecite 25 minuta ili dok čačkalica ne izađe čista.

Ostavite da se ohladi i izrežite na kvadrate.

## Sastojci:

- 100 g (225 g) graha
- 100 g maslaca
- 2 jaja
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 200 g smeđeg šećera
- 40 g kakaa u prahu
- 80 g cjelovitog pšeničnog brašna



# Prestígio Brasileiro

(praline s bijelim grahom i rižom)

Možete koristiti i drugu vrstu čokolade, ovisno o tome što više volite. Samo pripazite da koristite čokoladu za kuhanje, tako da se ne otopi prebrzo u rukama.



20 portions



60 min



## Hranjive vrijednosti 1 praline

Energija: 136 kcal

Masti: 8,1 g

od toga zasićene: 4,9 g

Ugljikohidrati: 14 g

od toga šećeri: 5,5 g

Bjelančevine: 2,9 g

Prehrambena vlakna: 1,7 g

## Priprema

Rižu kuhajte s mlijekom, kokosovim mlijekom i šećerom dok ne omekša, povremeno miješajući (oko 20 – 30 minuta).

Zatim pomiješajte s grahom i zamijesite vilicom. Dodajte ribani kokos. Stavite na stranu.

Rastopite čokoladu. Oblikujte slojeve čokolade u oblik slatkiša malom žlicom ili kistom i stavite u hladnjak. Izvadite i stavite nadjev. Slatkiše zatvorite slojem čokolade. Vratite u hladnjak. Izvadite iz kalupa kad budu spremni.

Savjet: možete koristiti i papirnate čaše za praline. Možda ćete morati staviti dva sloja čokolade prije dodavanja nadjeva kako biste imali stabilnu ljusku.

## Sastojci:

- 100 g bijele riže
- 500 ml mlijeka
- 100 ml kokosovog mlijeka
- 5 žlica šećera
- 25 g (60 g) bijelog graha
- 30 g ribanog kokosa
- 250 g tamne čokolade (60 %)





## O autorici

Eva Lingemann pohađa studij kontrole prehrane i dijetetike na Sveučilištu u Hohenheimu. Zanimanje za održivost, ekološke teme i hranu tijekom studija ju je istodobno odvelo u područje globalne sigurnosti hrane.

Voli isprobavati novu hranu i približavati se stranim kulturama uranjanjem u njihove kuhinje. Ovo putovanje mahunarkama za nju je bilo inspirativno i edukativno te ju je, unatoč tome što se ne smatra vrsnom vrtlaricom, nadahnulo da uzgaja vlastite biljke graha.

## Zahvale

Želim zahvaliti svojim mentoricama, profesorici Marti Wilton Vasconcelos i profesorici Elisabete Pinto, koje su me upoznale s velikim TRUE projektom i time uspjele rasplamtati moju ljubav prema mahunarkama.

Hvala Styliani Siomou na divnim i slatkim crtežima, nadahnuću i društvu.

Hvala sedmogodišnjoj Emmi Heijden koja je nacrtala svoj tanjur i omogućila divnu podlogu za ovu e-knjigu.

Hvala mojim kolegama s odjela GFE Hohenheim koji su mi pomogli ostvariti san.





# Reference

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 21+22) "Leguminosas no Ponto" — Associação Portuguesa de Nutrição
- 25+26) <http://www.rampantscotland.com>
- 27+28) <https://www.canada.ca>
- 34+35) <https://www.gutekueche.at>
- 38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 40+41) <http://www.fao.org>
- 44+45) <https://www.canada.ca>
- 48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
- 58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
- 64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 68+69) <https://randallbeans.com>
- 71+72) <http://www.fao.org>
- 75+76) <http://www.fao.org>
- 77+78) <https://www.e-konomista.pt>
- 81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
- 84+85) <https://pulses.org>

# Impressum



Projekt je dobio sredstva iz programa Europske unije za istraživanje i inovacije Obzor 2020. u okviru sporazuma o bespovratnim sredstvima br. 727973.

Prijevod ove knjige recepata omogućila je Javna ustanova za razvoj Međimurske županije REDEA .



REDEA

## Kontakt osoba:

Magdalena Trstenjak  
[magdalena.trstenjak@redea.hr](mailto:magdalena.trstenjak@redea.hr)

[www.redea.hr](http://www.redea.hr)

[www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

