



# VEGETA MAESTRO MORSKA SOL

NEZAMJENJIV ZAČIN  
SVAKOG UKUSNOG JELA!



# FILE LOSOSA S POVRCEM U UMAKU OD ZELENOG PAPRA



1 žlica Vegeta Maestro zelenog papra u zrnju

200 g mrkve

vezica zelenih šparoga

200 g mahuna

600 g filea lososa

Vegeta Maestro morska sol

2 žlice maslinova ulja

15 g maslaca

15 g Glatkog brašna Podravka (1 žlica)

150 ml mlijeka

150 ml vode

25 g naribanog parmezana

Zeleni papar prelijte s malo vode i ostavite neka odstoji 30 - 60 minuta.

Šparoge očistite od zadebljanih dijelova, mahune očistite i narežite na veće komade a mrkvu narežite. U vrelu posoljenu vodu stavite mrkvu i kuhatje 10 minuta, dodajte šparoge i mahune te kuhatje još 5 minuta.

Losos očistite od kože i kostiju, narežite na 4 komada i lagano posolite morskom soli. U tavi na zagrijano maslinovo ulje stavite losos i pecite po 2 minute sa svake strane.

Na zagrijani maslac dodajte prethodno namočeni zeleni papar i brašno te uz miješanje kratko popržite. Zalijte mlijekom i vodom i uz neprekidno miješanje pjenjačom pustite neka zakipi.

Kad se umak zgusne, dodajte naribani sir i miješajte pjenjačom da se rastopi i poveže s umakom.

Pržene filete prelijte umakom, dodajte kuhanu povrće i poslužite.

## Savjet:

Brašno možete zamijeniti Gussnelom Dolcela kojeg otopite u malo vode i uz miješanje dodajte mlijeku i vodi (kao puding) pa miješajte pjenjačom dok ne zakipi. Na kraju još kratko prokuhajte.

# PECENI OSLIĆ S POVRCÉM I LJUPČACEM



**2 oslića**  
**500 g tikvica**  
**200 g rajčica**  
**20 Zelenih maslina otkoštenih Podravka**  
**2 češnja češnjaka**  
**Vegeta Maestro morska sol**

**ZA NADJEV:**  
**1 žličica Vegeta Maestro morska sol**  
**2 češnja češnjaka**  
**½ žličice Vegeta Maestro ljupčaca**  
**2 žlice maslinova ulja za premaživanje**

Tikvice narežite na ploške, rajčicu narežite na kockice, a masline prerežite po pola. U posudu stavite pripremljeno povrće, dodajte protisnuti češnjak, malo posolite i posipite i ljupčacem. Nakapajte maslinovim uljem i promiješajte. Za nadjev protisnutom češnjaku dodajte morsku sol i ljupčac te promiješajte. Ribu nadjenite smjesom ljupčaca, a izvana ju posolite i premažite maslinovim uljem.

Pripremljeno povrće stavite u posudu za pečenje. Ribu položite na povrće i pokrijte folijom. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C oko 15 minuta. Maknite foliju i pecite još 20 minuta.

Poslužite odmah, uz sezonsku salatu.

**Savjet:**  
Oslić možete zamjeniti kojom drugom bijelom ribom.



# PILETINA

## S CRVENIM PAPROM, LIMUNOM I MASLINAMA



**2 batka sa zabatkom**

**Vegeta Maestro morska sol**

**1 žlica Vegeta Maestro crvenog papra u zrnu**

**1 limun**

**16 Crnih maslina Podravka**

**4 češnja češnjaka**

**50 ml maslinova ulja**

**2 žlice nasjeckanog peršina**

**800 g krumpira**

Piletinu osušite posolite mljevenom morskom soli i pospitate zdrobljenim crvenim paprom. Limun narežite na tanke ploške

U posudu za pečenje složite krumpire narezane na ploške i posolite svježe mljevenom morskom soli.

Preko krumpira složite začinjenu piletinu, dodajte masline, češnjak, raspoređite ploške limuna, a zatim sve nakapajte maslinovim uljem. Pecite u pećnici zagrijanoj na 180°C dok meso ne dobije zlatnu boju. Povremeno podlijte sokovima od pečenja.

Pečeno meso pospitate peršinom i poslužite s pečenim krumpirovi i miješanom salatom.

**Savjet:**

Češnjeve češnjake možete ostaviti u ljusci.

# LEMON PEPPER KRILCA

## S UMAKOM OD VRHNJA



1 kg pilećih krilca

Vegeta Maestro crni papar mljeveni

1 žlica ribane limunovu koricu

2 žlice maslinova ulja

Vegeta Maestro morska sol

ZA UMAK:

200 g vrhnja

1 češnjak

1 žlica nasjeckanog peršina

1 žlica limunova soka

1 žlica maslinova ulja



Krilca operite i dobro posušite.

Stavite ih u veću zdjelu, prelijte maslinovim uljem, dodajte limunovu koricu, bogato pospите mljevenim crnim paprom i posolite mljevenom morskom soli te dobro promiješajte.

Posudu za pečenje obložite papirom, rasporedite krilca i pecite 30 - 35 minuta u pećnici zagrijanoj na 220 °C.

Vrhne pomiješajte s usitnjениm češnjakom, sjeckanim peršinom, limunovim sokom i maslinovim uljem.

Posolite, dobro promiješajte i poslužite uz krilca.

Savjet:

Krilca pecite na rešetki iznad posude za pečenje kako bi bila hrskavija.

# PILEĆA PRSA SA ZELENIM PAPROM I UMAKOM OD ŠAMPINTJONA



600 g pilećeg filea

Vegeta Maestro morska sol

1 žličica Vegeta Maestro zelenog papra u zrnu

30 g maslaca

2 češnja češnjaka

250 g smeđih šampinjona

250 ml bijelog vina

1 žličica Senfa Estragon Podravka

20 g Gussnela Docela

Zeleni papar zdrobite. Pileći file prerezite po pola po dužini da dobijete tanke odreske. Posolite ga ih svježe mlijevenom morskom soli i uvalijate u usitnjeno zrno zelenog papra.

Stavite na zagrijani maslac i popecite meso do zlatno žute boje. Odreske izvadite i stavite u posudu s poklopcem.

Na isti maslac stavite nasjeckani češnjak i dodajte narezane šampinjone. Kratko ih popecite uz miješanje, zalijte vinom i nastavite pirjati.

Dodajte senf i pustite da se kuha 10 minuta kako bi vino isparilo.

Umiješajte Gussnel (Škrobovno brašno) razmučen u malo vode, zalijte vodom (oko 350 ml) i kuhatje još 10 minuta.

Poslužite s kuhanom tjesteninom i salatom.

Savjet:

Smeđe šampinjone možete zamjeniti bijelim šampinjonima ili kojim drugim gljivama.

# LOSOS U CRVENOM PAPRU



600 g odrezaka lososa  
Vegeta Maestro morska sol

ZA MARINADU:

- 1 žlica Vegeta Maestro crvenog papra u zrnju
- 1 žličica Dijon senfa Podravka
- 4 žlice limunova soka
- 4 žlice maslinovog ulja

ZA PRILOG:

- 250 g bulgura

A bottle of Vegeta Maestro coarse sea salt is shown next to various ingredients used in the marinade: lemons, garlic, herbs, and red pepper flakes.

Losos očistite, operite, posušite i posolite morskom soli.

Zatim ga premažite senfom i maslinovim uljem, pokapajte limunovim sokom i ostavite 30 minuta u hladnjaku.

Marinirani losos natrljajte zdobrijenim crvenim paprom i pecite sa svake strane oko 4 minute.

Bulgur operite, ocijedite i kuhatje u blago posoljenoj vodi oko 10 minuta. Pečeni losos stavite na kuhanji bulgur i poslužite sa zelenom salatom.

## Savjet:

Losos nemojte prepeći, pazite da vam meso ostane svijetlo i mekano. Losos možete marinirati i preko noći u hladnjaku.

# TART OD TIKVICA I LJUPČACA



150 g zobenih pahuljica

120 g maslaca

6 ploški Podravka Majstor pancete

4 žlice maslinovog ulja

3 srednja luka

prstohvat šećera

2 srednje tikvice

1 žličica Vegeta Maestro ljupčaca

6 jaja

200 g mascarponea

100 g cheddar sira

Vegeta Maestro morska sol

1/4 žličice Vegeta Maestro mljevenog crnog papra

Maslac rastopite, dodajte i umiješajte zobene pahuljice.

Stavite ih u keramičku posudu za pečenje pita ( $\varnothing$  24 cm), rasporedite po dnu i dobro pritisnite žlicom da dobijete podlogu.

Pecite 15 minuta u pećnici zagrijanoj na 175°C.

Na tavi ispecite ispecite pancetu i izvadite je na upijajući papir. Luk sitno narežite a tikvice prerežite po pola, a zatim narežite na kockice.

U istu tavu ulijte 2 žlice maslinovog ulja, dodajte luk, prstohvat šećera i karamelizirajte uz miješanje oko 5 minuta.

Luk izvadite, a u tavi dodajte još malo maslinova ulja i narezane tikvice.

Popecite ih na jačoj vatri 2 - 3 minute.

Na ispečenu podlogu prvo rasporedite zdroljenu ili narezanu pancetu.

Zatim rasporedite karamelizirani luk i na kraju tikvice.

U manju posudu stavite jaja, mascarpone, cheddar, ljupčac, morsku sol i papar te dobro promiješajte. Mješavinu izlijte preko tikvica.

Pecite 20-25 minuta u pećnici zagrijanoj na 175 °C

Savjet: Umjesto mascarponea možete koristiti ricottu ili mileram.



# SALATA S PILETINOM



**ZA SALATU:**

2 pileća filea (2x250 g)  
½ vrećice Velete Natur za piletinu (15 g)  
2 žlice ulja

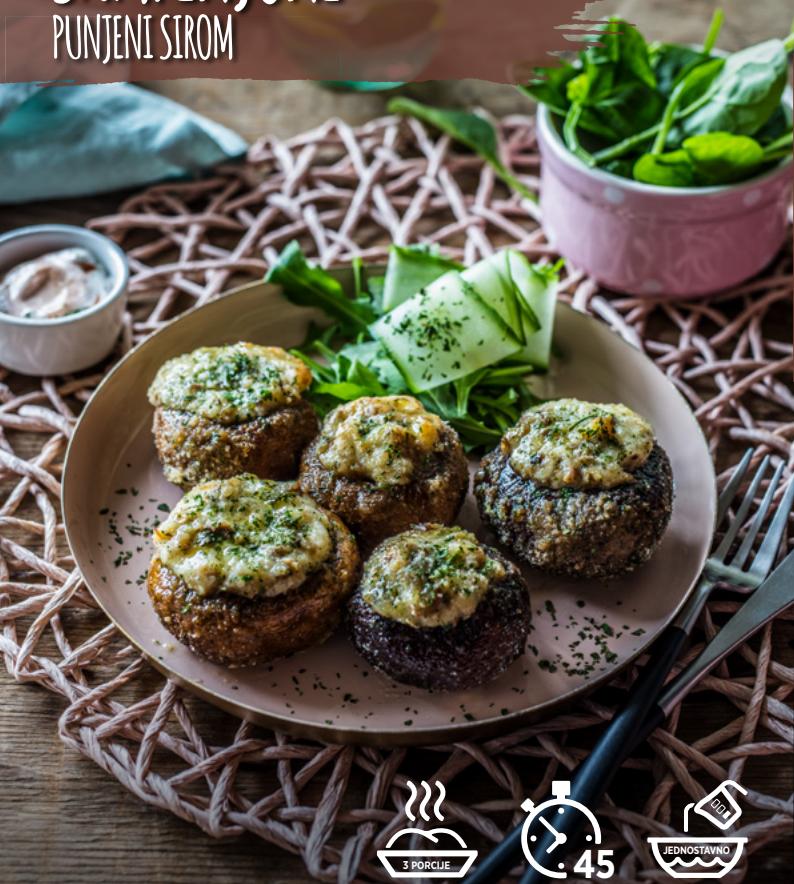
**ZA SALATU:**

1 avokado  
2 rajčice  
1 krastavac  
1 ljubičasti luk  
1 breskva  
50 g listova mladog špinata  
1 žličica Vegeta Maestro bosiljka  
80 ml ekstra djevičanskog maslinova ulja  
4 žlice limunova soka  
Vegeta Maestro morska sol

Pileće filee prerežite da dobijete odreske, pospitate Vegetom Natur za piletinu, pa ih ostavite marinirati oko 30 minuta. Na zagrijano nauljenoj tavi (ili grill tavi) popočite meso do zlatne boje. Kad je pećeno, narežite ga na trakice. Rajčicu, avokado, krastavac i ljubičasti luk narežite. U posudu stavite pripremljeno povrće, preko njega listove mladog špinata, pa na ploške narezanu breskvu i piletinu te bosiljak. Za preljev, maslinovu ulju dodajte limunov sok i morskú sol, promiješajte i prelijte preko salate. Sve lagano promiješajte i poslužite.

**Savjet:**  
Umjesto piletine možete upotrijebiti i sir (skutu ili feta sir).

# V ŠAMPINJONI PUNJENI SIROM



12 velikih šampinjona  
20 g maslaca  
100 g svježeg sira (ili ricotte)  
1 češnjan češnjaka  
1 žličica Vegeta Maestro peršina  
prstohvat Vegeta Maestro mljevenog crnog papra  
Vegeta Maestro morska sol  
80 g naribanog polutvrdog sira (cheddar)  
1 žlica krušnih mrvica  
1 žličica Vegeta Maestro peršina  
1 žlica naribanog parmezana

Šampinjone očistite, operite i osušite. Klobuke odvojite, a stapke sitno nasjeckajte.

U posudu stavite nasjeckane stapke i prelijte ih maslacem koji ste zagrijali do vrenja.

Ostavite nekoliko minuta, pa dodajte svježi sir, nasjeckani češnjak, peršin, mljeveni crni papar, morsku sol i naribani sir. Sve dobro promiješajte da dobijete nadjev.

Šupljine kalupa za muffine (12) premažite uljem.

Pripremite smjesu od krušnih mrvica, peršina i parmezana.

Klobuke umočite u smjesu i stavite u šupljine kalupa. Preko njih nanesite smjesu sa sirom (možete i slastičarskom vrćicom sa širim otvorom). Pospite preostalom smjesom s krušnim mrvicama.

Pecite oko 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 180°C.

Poslužite kao predjelo, prilog ili glavno jelo.

Savjet:

Koristite smeđe šampinjone (portobello) koji su veći i prikladniji za punjenje.

# SAVJETI

Morska sol sjajno  
funkcionira u svim jelima  
i nezaobilazan je dio  
svake kuhinje

Morska sol je  
važan finalni začin  
mnogih jela

Služi za pripremu ukusnih  
toplih i hladnih predjela,  
veličanstvenih glavnih jela  
pa čak i deserata

Preporučuje se dodati  
morsku sol što kasnije  
tijekom kuhanja za  
najbolji rezultat

