

+CentarZdravlja
PORTAL ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

BLAGDANSKA KUHARICA



Sadržaj

Topli napitci	1	<i>Sočna i ukusna čokoladna</i>	20
<i>Kuhano vino s narančom i cimetom</i>	2	<i>torta</i>	
<i>Neodoljiva vruća čokolada by Jamie Oliver</i>	4	Slana jela	23
<i>Topli napitak s bundevom i bijelom čokoladom</i>	6	<i>Riba u limunu i parmezanu</i>	24
Slatka jela	9	<i>Svinjetina na drugačiji način</i>	26
<i>Veganski čokoladni keksi s čilijem</i>	10	<i>Hrskavi krumpiri iz pećnice</i>	28
<i>Božićni kuglof od naranče</i>	12	<i>Losos u umaku od meda i naranče</i>	30
<i>Cheesecake s borovnicama</i>	14	<i>Božićna purica</i>	32
<i>Keksi s cimetom</i>	16	<i>Lignje s limunom i češnjakom</i>	34
<i>Čokoladna mousse torta</i>	18		



Topli napitci



1.

Kuhano vino s narančom i cimetom

Malo što bolje opisuje zimsko razdoblje od mirisa kuhanog vina. Jedva čekamo provesti večer uz toplu dekicu i ukusno kuhano vino.

Sastojci

- 750ml crnog vina
- 500ml vode
- 75g šećera u prahu
- 2 naranče
- 2 štapića cimeta



Priprema

1. U lonac stavite vino, vodu i šećer.
2. Naranče prerežite na četvrtine i stavite ih zajedno sa cimetom u vino.
3. Kuhajte oko 1 sat na 70°C.
4. Uklonite s vatre i poslužite.



Vrijeme pripreme

1 sat



Porcija za

4 osobe

Pogledaj recept on-line





2.

Neodoljiva vruća čokolada

by **Jamie Oliver**

Čim se temperature spuste dovoljno da obučemo jaknu, znamo da je vrijeme za omiljenu poslasticu djece i odraslih! Uživajte u gustoj vrućoj čokoladi prema receptu legendarnog Jamie Olivera.



Vrijeme pripreme
20 minuta



Porcija za
4 osobe

Sastojci

- 4 žlice kvalitetnog kakaa
- 2-3 žlice šećera u prahu
- 2 žlice mlijeka u prahu
- 2 žlice gustina
- 100 g naribane crne čokolade
- 1 žličica cimeta
- prstohvat soli
- 1 l mlijeka

Priprema

1. Pomiješajte sve sastojke.
2. U litru mlijeka dodajte 5-6 žlica mješavine, a ostatak spremite u teglicu i zatvorite poklopcem.
3. Pomiješajte praškastu mješavinu i mlijeko.
4. Kuhajte na laganoj vatri uz konstantno miješanje.
5. Kuhajte sve dok ne dobijete željenu gustoću.

Pogledaj recept on-line





3.

Topli napitak s bundevom i bijelom čokoladom

Iako je kraljica jeseni, bundeva će se odlično uklopiti i u zimske dane. Jednako će dobro odgovarati kao ukusni napitak koji ćete poslužiti gostima, ali i kao okrepa nakon hladnog dana.

Sastojci

- 2 žlice pirea od bundeve ili ekstrakta bundeve
- 1 l nezaslađenog bademovog mlijeka
- 2 žličice ekstrakta vanilije
- 250 ml vrhnja za šlag (biljno)
- 100 g vrhnja za kavu
- 1 bijela čokolada
- 2 žličice cimeta (1 za ukrašavanje)
- 20-ak gumenih bombona (po želji)

Priprema

1. Na vatri zagrijte bademovo mlijeko, dodajte ekstrakt vanilije, 1 žličicu cimeta, pire od bundeve (ili ekstrakt) i ostavite da se lagano kuha.
2. Zatim dodajte vrhnje za kavu, nasjeckanu bijelu čokoladu i gumene bombone (ako ih koristite). Kuhajte dok se sve ne rastopi.
3. Ako želite koristiti vrhnje za šlag kao gornji dio, odvojite 75 ml u posebnu čašu. Kad se svi sastojci na vatri sjedine, dodajte vrhnje za šlag i dobro izmiješajte.
4. Gotovi napitak premjestite u staklene šalice, najprije stavite dio s bundevom, zatim utučeno vrhnje za šlag i na kraju pospite cimetom za dekoraciju. Isto tako, možete ukrašiti i s bombonima, bademima, šarenim slankama ili po želji.



Vrijeme pripreme

15 minuta



Porcija za

4 osobe

Pogledaj recept on-line









Slatka jela



1.

Veganski čokoladni keksi s čilijem

Ova kombinacija čokolade i čilija, uz dodatak krupne morske soli, otvorit će jednu potpuno novu dimenziju okusa. Stavite li kekse u staklenku i ukasite satenskom vrpcom dobit ćete brz i efektan poklon s kojim možete razveseliti prijatelje.

Sastojci

- 2 šalice organskog brašna
- 1 1/4 žličica sode bikarbone
- 1 1/2 žličica dimljenog čilija u prahu
- 1 1/2 žličica morske soli, plus dodatno za posipanje
- 1 3/4 šalice kokosovog šećera
- 1/2 šalice kokosovog ulja
- 1/4 šalice jabučnog octa
- 2 žlice pirea od jabuke
- 1 do 2 žlice bademovog mlijeka ili vode
- 1 3/4 šalice tamne čokolade (70% kaka)



Vrijeme pripreme

30 minuta



Porcija za

4 osobe

Priprema

1. Za izradu keksa i mjerenje količine koristite šalicu od 200 ml.
2. Zagrijte pećnicu na 180°C, a lim za pečenje obložite papirom za pečenje.
3. Pomiješajte brašno, sodu bikarbonu, čili i sol. Dodajte preostale sastojke (osim čokolade) i dobro promiješajte.
4. Na kraju lagano umiješajte sitno nasjeckanu čokoladu.
5. Stavljajte tijesto žlicom na papir za pečenje, a pritom pazite da udaljenost između svakog kolačića bude barem 2 cm. Na kraju svaki keks pospite s malo morske soli. Kekse pecite 10 do 12 minuta.

Pogledaj recept on-line





2. Božićni kuglof od naranče

Blagdani ne mogu proći bez kuglofa. Dodate li uobičajenom receptu za kuglof neke drugačije sastojke kao što je naranča dobit ćete potpuno novu verziju tradicionalnog kolača.



Vrijeme pripreme
1 sat i 20 minuta



Porcija za
6 osobe

Sastojci

- 3 šalice višenamjenskog brašna
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1/2 šalice biljnog ulja
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 1 3/4 šalice smeđeg šećera
- 1 žlica narančine korice
- 2/5 šalice soka od naranče
- 4 jaja
- 1 šalica jogurta

Priprema

1. Namastite i pobrašnite kalup za kuglof.
2. Pomiješajte brašno, prašak za pecivo i sodu bikarbonu.
3. U drugoj posudi pomiješajte ulje, šećer, narančinu koricu i sok. Dodajte jedno po jedno jaje i dobro izmiješajte.
4. Pomiješajte obje smjese i dodajte jogurt. Dobro izmiješajte mikserom i premjestite u lim za pečenje. Pecite na 165°C oko 30 minuta.

Pogledaj recept on-line





3.

Cheesecake s borovnicama

Cheesecake je možda kolač kojega najčešće jedemo u toplije doba godine, no jednako će savršeno pristajati i blagdanskome stolu.

Sastojci

- 150g digestive keksa
- 70g rastopljenog maslaca
- 2 žlice šećera

Krema:

- 450g krem sira
- 1 jaje
- 1/3 šalice šećera
- 2 mala limuna
- 1 žličica vanilije
- 1.5 šalice svježih ili smrznutih borovnica

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 175°C. U kalup za pečenje stavite papir za pečenje.
2. U blenderu izmiješajte kekse, dodajte šećer i rastopljeni maslac i miješajte 1 minutu.
3. Smjesu rasporedite u kalup i nježno pritisnite. Pecite 5 do 7 minuta.
4. Očistite blender i dodajte svježi sir i miješajte dok ne postane kremast. Dodajte jaje, šećer, vaniliju i sok od limuna i miješajte nekoliko minuta. U smjesu dodajte borovnice i lagano promiješajte.
5. Ulijte smjesu u kalup s podlogom i pecite 35 do 40 minuta. Izvadite ga i pustite da se u potpunosti ohladi prije posluživanja.



Vrijeme pripreme

50 minuta



Porcija za

8 osoba

Pogledaj recept on-line





4. Keksi s cimetom

Ovi ukusni starinski keksi pobuđuju nostalgiju i najbolji su podsjetnik na neka lijepa vremena. Recept je jednostavan, a ukrašavanje keksića najviše će razveseliti najmlađe i probuditi njihovu kreativnost.



Vrijeme pripreme

35 minuta



Porcija za

6 osobe

Sastojci

- 1/2 šalice biljnog maslaca
- 1/2 šalice šećera
- 1/2 šalice melase
- 1 veliko jaje
- 2 i 1/4 šalice višenamjenskog brašna
- 1 i 1/2 žličica cimeta
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica đumbira u prahu
- 1 žličica klinčića u prahu
- 1/2 žličice soli
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1/2 žličice muškarnog oraščića

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 175°C. U kalup za pečenje stavite papir za pečenje.
2. U blenderu izmiješajte kekse, dodajte šećer i rastopljeni maslac i miješajte 1 minutu.
3. Smjesu rasporedite u kalup i nježno pritisnite. Pecite 5 do 7 minuta.
4. Očistite blender i dodajte svježi sir i miješajte dok ne postane kremast. Dodajte jaje, šećer, vaniliju i sok od limuna i miješajte nekoliko minuta. U smjesu dodajte borovnice i lagano promiješajte.
5. Ulijte smjesu u kalup s podlogom i pecite 35 do 40 minuta. Izvadite ga i pustite da se u potpunosti ohladi prije posluživanja.

Pogledaj recept on-line





5.

Čokoladna mousse torta

Klasika nikad dosta. U ovoj verziji čokoladne torte uživat će svi. Neće joj moći odoljeti čak ni oni koji paze na kilograme, jer ipak u blagdanskoj hrani se treba uživati.

Sastojci

Mousse

- 4 jaja
- 200 g šećera
- 25 g kaka
- 250 ml slatkog vrhnja

- 170 g maslaca
- 350 g čokolade (70% kaka)
- 7 žlica ruma
- 1 žlica ekstrakta vanilije

Biskvit

- 4 jaja

- 125 g šećera
- 125 g višenamjenskog brašna
- 2 žlice kaka



Vrijeme pripreme

1 sat



Porcija za

8 osoba

Priprema

1. Prethodno zagrijte pećnicu na 220°C. Lim za pečenje promjera 21cm obložite papirom za pečenje.
2. Miksajte jaja dok ne dobijete pahuljastu smjesu. Dodajte šećer i nastavite miješati dok se šećer ne otopi. Postepeno dodajte brašno i kaka. Stavite smjesu u lim za pečenje i pecite oko 15 minuta. Izvadite biskvit iz pećnice i ostavite da se ohladi.

Mousse

3. Odvojite bjelanjke od žumanjaka.
4. Žumanjke, 100 g šećera, kaka, vaniliju i slatko vrhnje, stavite na laganu vatru i miješajte oko 5 minuta dok se smjesa ne zgusne, ali nemojte dopustiti da prokuha. Uklonite s vatre i dodajte čokoladu i maslac. Miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Dodajte dvije žlice ruma i sve dobro izmiješajte. Stavite na stranu da se ohladi do sobne temperature.
5. Bjelanjke i 100g šećera lagano mikserom miješajte na pari dok se šećer ne otopi. Maknite s pare i dobro izmiješajte. Stavite bjelanjke u smjesu sa žumanjcima i lagano promiješajte.
6. Biskvit pospite s preostalim rumom. Ulijte čokoladni mousse na biskvit i stavite u hladnjak na najmanje 8 sati. Prije posluživanja pospite čokoladom.

Pogledaj recept on-line





6.

Sočna i ukusna čokoladna torta

Ova čokoladna torta je toliko ukusna da ćete ju raditi još mnogo puta! Njezin okus osvojiti će svakog gosta na blagdanskoj večeri, a od vas učiniti pravog profesionalca u pripremi slastica.



Vrijeme pripreme
1 sat i 10 minuta



Porcija za
8 osoba

Pogledaj recept on-line



Sastojci

- 1/2 šalice biljnog maslaca
- 1/2 šalice šećera Biskvit
- 140 g omekšanog maslaca
- 100 ml biljnog ulja
- 140 g mlaćenice
- 100 ml kave
- 2 jaja
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 250 g svijetlog muscovado
- šećera
- 250 g višenamjenskog brašna
- 1 žličica sode bikarbone
- 2 žličice praška za pecivo
- 50 g kakaa
- Krema:**
- 250 g smeđeg šećera
- 500 ml punomasnog
- mlijeka
- 140g čokolade (85% kaka)
- 50g gustina
- žličice espresso kave (prah)
- 2 žličice ekstrakta vanilije
- 1/2 šalice melase
- 1 veliko jaje
- 2 i 1/4 šalice
- višenamjenskog brašna
- 1 i 1/2 žličica cimeta
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica đumbira u prahu
- 1 žličica klinčića u prahu
- 1/2 žličice soli
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1/2 žličice muškatoog oraščića

Priprema

1. Prvo napravite kremu.
2. Zagrijte sve sastojke, osim ekstrakta vanilije, i miješajte na laganoj vatri dok se čokolada ne rastopi. Umiješajte ekstrakt vanilije i prstohvat soli. Ostavite da se hladi.
3. Zagrijte pećnicu na 180°C. Papirom za pečenje obložite dva kalupa promjera 20 cm. Rastopite maslac i mikserom umiješajte ulje, mlaćenicu, kavu i jaja. Pomiješajte suhe sastojke i 1/4 žličice soli. Umiješajte smjesu sa maslacem.
4. Podijelite tijesto između pripremljenih kalupa za pečenje i pecite oko 30 min. Kada se torta malo ohladi, izvadite ju iz kalupa.
5. Uklonite papir za pečenje i izrežite torte po sredini. Jedan sloj biskvita premažite kremom i na nju stavite još jedan biskvit. Ponovite sa preostalim dijelovima. Na kraju, cijelu tortu premažite kremom i držite u hladnjaku do posluživanja.







Slana jela



1.

Riba u limunu i parmezanu

Ako ribu volite u raznim kombinacijama, onda je ovaj recept prava stvar za vas.

Sastojci

- 50g krušnih mrvica
- naribana korica od 1 limuna
- 25g parmezana
- 2 žlice nasjeckanog peršina
- sol
- papar
- 4 fileta bijele ribe
- 50g maslaca
- sok od 1 limuna

Priprema

1. Pomiješajte krušne mrvice s limunovom koricom, parmezanom, peršinom, solju i paprom.
2. Ribu začinite po želji i pecite na zagrijanom ulju oko 3 minute. Okrenite i pospite marinadom. Pecite oko 3 minute. Dodajte maslac i sok od 1 limuna. Promiješajte i poslužite.



Vrijeme pripreme

30 minuta



Porcija za

4 osobe

Pogledaj recept on-line





2.

Svinjetina na drugačiji način

Kako svinjetina iz pećnice nikad više ne bi ispala suha odlučili smo vas počastiti ovim ukusnim receptom.



Vrijeme pripreme
45 minuta



Porcija za
4 osobe

Sastojci

- 1kg svinjske pisanice
- 1/2 žličice soli
- 1/2 žličice mljevenog crnog papra
- 1/2 žličice češnjaka u prahu
- 1/2 luka, tanko narezanog
- 1 nasjeckana stabljika celera
- 2 šalice crnog vina
- 1 paketić gotove marinade za pečenje

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 180°C.
2. Stavite svinjetinu u posudu za pečenje, posolite ju, popaprite i začinite češnjakom u prahu. Dodajte luk i celer i zalijte vinom. Pecite u zagrijanoj pećnici 45 minuta. Izvadite meso iz posude za pečenje i stavite na pladanj za posluživanje.
3. U lonac ulijte sokove od pečenja i gotovu marinadu za pečenje i miješajte na laganoj vatri dok se ne zgusne. Prelijte preko svinjetine i poslužite.

Pogledaj recept on-line





3.

Hrskavi krumpiri iz pećnice

Ovaj ukusan i sočan krumpir odličan je prilog svakom jelu. Uz samo par sastojaka oplemenit ćete svoj obrok.

Sastojci

- 50g krušnih mrvica
- naribana korica od 1 limuna
- 25g parmezana
- 2 žlice nasjeckanog peršina
- sol
- papar
- 4 fileta bijele ribe
- 50g maslaca
- sok od 1 limuna

Priprema

1. Pomiješajte krušne mrvice s limunovom koricom, parmezanom, peršinom, solju i paprom.
2. Ribu začinite po želji i pecite na zagrijanom ulju oko 3 minute.
3. Okrenite i pospite marinadom. Pecite oko 3 minute.
4. Dodajte maslac i sok od 1 limuna.
5. Promiješajte i poslužite.



Vrijeme pripreme

30 minuta



Porcija za

4 osobe

Pogledaj recept on-line





4.

Losos u umaku od meda i naranče

Ako ovog Badnjaka želite isprobati nešto novo umjesto tradicionalnog bakalara tada je ovaj recept prava stvar za vas.



Vrijeme pripreme
35 minuta



Porcija za
4 osobe

Sastojci

- 900g fileta lososa
- 1/4 šalice meda
- 1/3 šalice soja umaka
- 1/3 šalice soka od naranče
- 2 žličice nasjeckanog češnjaka
- 1 žličica nasjeckanog đumibra

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 200°C.
2. Losos posolite, popaprite, prelijte uljem i pecite 12 do 15 minuta.
3. U međuvremenu sve sastojke za umak stavite u lonac, kuhajte dok ne proključa, smanjite vatru i nastavite kuhati 5 do 6 minuta.
4. Izvadite losos iz pećnice, prelijte umakom i poslužite.

Pogledaj recept on-line





5.

Božićna purica

Gotovo da ne postoji osoba kojoj tradicionalna božićna purica nije pri vrhu popisa omiljenih blagdanskih jela. Iako mnogi recept već znaju napamet, kakva bi ovo bila božićna kuharica kada ga ne bismo ponovili još jednom?

Sastojci

- 1 purica od 5 kg
- 4 žlice maslaca
- 1 luk
- 1 naranča
- 1 stabljika celera
- 1 mrkva
- 1 lovorov list
- 2 šalice pilećeg temeljca
- 1 žličica majčine dušice
- Marinada
- ½ šalice šećera
- 1 šalica soli
- 2 narezane naranče
- 2 narezana limuna
- 1 žličica majčine dušice
- 1 žličica ružmarina



Vrijeme pripreme

5 sati



Porcija za

12 osoba

Priprema

1. Puricu očistite iznutra i odrežite vrat. Dobro ju operite izvana i iznutra.
2. Rastopite šećer i sol u četiri litre vode. Dodajte dvije narezane naranče i dva narezana limuna, timijan i ružmarin. Uronite puricu u marinadu i pokrijte folijom. Ostavite da se marinira najmanje 4 sata.
3. Puricu izvadite iz marinade i dobro operite izvana i iznutra. Obrišite ju i premažite izvana i iznutra mješavinom maslaca, soli i papra.
4. Puricu napunite lukom, celerom, kriškama naranče, lovorovim listom, mrkvom i majčinom dušicom.
5. Puricu stavite u zagrijanu pećnicu i pecite na 200°C prsima prema dolje. Nakon toga ju izvadite iz pećnice i okrenite.
6. Tijekom pečenja puricu zalijevajte pilećim temeljcem kako ne bi bila suha. Pokrijte ju folijom i pecite još dvadesetak minuta.

Pogledaj recept on-line





6. Lignje s limunom i češnjakom

Lignje su uvijek dobrodošle, a pogotovo u vrijeme blagdana. Zanimljiva kombinacija s limunom i češnjakom zadovoljit će i najzahtjevnija nepca.



Vrijeme pripreme
20 minuta



Porcija za
4 osobe

Sastojci

- 125 g riže dugoga bijelog zrna
- 300 ml riblje juhe
- 225 g lignji, očišćenih fino naribana korica
- 1 limuna
- 1 režanj češnjaka, oguljen i smrvljen
- 1 ljutika, oguljena i sitno nasjeckana
- 2 žlice svježeg nasjeckanog korijandra
- 2 žlice soka od limuna
- sol i svjež mljeveni crni papar

Priprema

1. Isperite rižu dok voda ne bude bistra. Stavite je u lonac s juhom.
2. Uzavrijte, a zatim smanjite temperaturu. Pokrijte i lagano kuhajte 10 minuta.
3. Ugasite plamen i dok spremate lignje ostavite lonac pokriven tako da se riža može pariti.
4. Očistite lignje od kože i odložite.
5. Zarežite gornji dio liganja tako da dobijete spiralu.
6. Izmiješajte koricu limuna, smrvljeni češnjak i nasjeckanu ljutiku.
7. Stavite lignje u plitku zdjelu i po njoj pospite smjesu limuna te promiješajte.
8. Zagrijte tavu do dimljenja. Pržite lignje 3-4 minute dok se ne ispeku, zatim ih narežite.
9. Pospite po njima korijandar i sok od limuna. Začinite po ukusu solju i paprom. Ocijedite rižu i odmah poslužite s lignjama.

Pogledaj recept on-line







**Uživajte
u slasnoj
kuharici**