



**centarzdravlja**<sub>HR</sub>  
PORTAL ZA ZDRAVIJI I SRETNJI ŽIVOT

# Uskrsna kuharica

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

# Sadržaj

- 3. Uskrsna pogača*
- 4. Šunka u kruhu*
- 5. Punjena jaja*
- 6. Janjetina u posudi*
- 7. Povrtna juha*
- 8. Lisnato tijesto sa špinatom i feta sirom*
- 9. Zapečeni losos s medom i limunom*
- 10. Pinca*
- 11. Kolač od jagoda*
- 12. Uskrsna torta od mrkve*
- 13. Muffini od banane i jagoda*
- 14. Mousse od čokolade*
- 15. Voćne kocke*
- 16. Cheesecake s bademima, bananama i borovnicama*



# Uskrsna pogača

*Isprobajte ukusnu i mekanu pogaču koju možete ukrasiti obojenim jajima!*

**VRIJEME PRIPREME: 150 min**



## Sastojci

- 350 g brašna
- 30 g šećera
- 1 žličica soli
- 1 žlica ulja
- 100 g maslaca (polovica za premaz)
- 35 g suhog kvasca
- 2 dl mlijeka
- 2 jaja
- 5 tvrdo kuhanih jaja (mogu biti obojena, za dekoraciju)

## Priprema

1. U velikoj posudi izmiješajte 250 g brašna, šećer, sol i kvasac. U posebnoj posudi zagrijte mlijeko i maslac dok se ne rastope i sjedine, a zatim dodajte u smjesu s brašnom.
2. Dodajte 2 jaja i preostalo brašno i sve dobro izmiješajte. Tijesto izvadite iz posude i valjajte dok ne bude glatko i elastično, otprilike 8 minuta.
3. Lagano nauljite, prekrijte kuhinjskom krpom i ostavite na toplom mjestu da se tijesto diže sat vremena.
4. Kad se volumen udvostruči podijelite tijesto u dvije jednake buhtle i ostavite da stoje 10 min. Izvaljajte jednu po jednu buhtlu, podijelite na tri trake i napravite pletenicu.
5. Prstima spojite pletenice u krug, kistićem stavite maslac na vrh i stavite obojena jaja i/ili sezam kao ukras. Prekrijte toplom kuhinjskom krpom i ostavite da stoji 45 minuta.
6. U već zagrijanu pećnicu na 175°C stavite pogaču i pecite otprilike 30 minuta, dok tijesto ne porumeni. Poslužite toplo!

# Šunka u kruhu

*Miris ukusne šunke jedan je od glavnih mirisa koji nas podsjećaju na Uskrs. Ove godine predlažemo da isprobate tradicionalnu uskrsnu šunku u kruhu.*

**VRIJEME PRIPREME: 3H**



## Sastojci

- 3 kg šunke
- 1 kg brašna
- kocka svježeg kvasca
- žličica šećera
- 2 žlice praška za pecivo
- sol
- par žlica suncokretovog ulja ili svinjske masti
- 2 dl toplog mlijeka
- litra mlake vode

## Priprema

1. U veći lonac stavite šunku, zalijte vodom kako bi šunka bila prekrivena, poklopite i stavite kuhati. Kad voda zaključa smanjite vatru i kuhajte sat vremena.
2. Zatim isključite štednjak i pričekajte da se šunka ohladi.
3. Kad se šunka ohladila izvadite ju iz vode i dobro obrišite. Najbolje bi bilo da šunku ostavite da se cijedi nekoliko sati ili preko noći.
4. Kocku svježeg kvasca i žličicu šećera razmutite u mlakom mlijeku, te pričekajte da se digne.
5. Pomiješajte brašno i sol, te dodajte pripremljeni kvasac i ulje.
6. Umijesite tijesto dok ne postane kompaktno, a zatim razvljajte na debljinu od oko 2 cm.
7. Šunku omotajte u tijesto, te pripazite da šunka nigdje ne ostane nepokrivena tijestom kako masnoća ne bi izlazila tijekom pečenja.
8. Šunku pokrijte papirnatim ručnikom, te ostavite na sobnoj temperaturi oko 20 minuta da miruje,
9. Stavite u lim za pečenje i pecite oko 2 sata na 200 stupnjeva. Tijesto svakih otprilike pola sata pošćekropite vodom kako ne bi presušilo.

**Savjet: Količinu svih sastojaka prilagodite težini šunke!**

# Punjena jaja

*Punjena jaja su jednostavno i ukusno predjelo, te postoji bezbroj kombinacija sastojaka za punjenje. Mi smo se ovog puta odlučili za klasičnu varijantu.*

**VRIJEME PRIPREME: 10 min**



## Sastojci

- 8 tvrdo kuhanih jaja
- 2 žlice niskomasne majoneze
- 2 žlice jogurta
- 1 žličica senfa
- 5 dg šunke

## Priprema

1. Jaja prerežite po pola. Žumanjke izvadite, a bjelanjke ostavite sa strane.
2. Nasjeckajte šunku.
3. U zdjeli pomiješajte žumanjke, majonezu, jogurt, senf i nasjeckanu šunku.
4. U svaku polovicu jaja stavite malo smjese, te po želji ukasite mljevenom paprikom.
5. Prije posluživanja ostavite u hladnjaku barem sat vremena.



# Janjetina u posudi

*Janjetina je jedno od tradicionalnih jela na uskrsnom stolu. Predlažemo da ove godine isprobate malo drugačiji način pripreme janjetine.*

**VRIJEME PRIPREME: 180 min**



## Sastojci

- 50 dag janjećih rebara s kostima (oko 30 čistog mesa)
- 10 dag luka
- 10 dag svježe rajčice (ili 5 dag pirea od rajčice)
- 20 g ulja (četiri čajne žlice)
- 1 dag brašna (1 velika razom puna žlica)
- 1 dl bijelog suhog vina (do 12 vol. % alkohola bez ostatka šećera)
- 1 velika žlica sjeckanog lišća peršina
- prstohvat ružmarina
- 1/2 male žlice crvene slatke paprike.

## Priprema

1. Janjetinu operite, izrežite na manje komade i posolite.
2. U posudi na ulju propirajte sjeckani luk i kada požuti, dodajte meso.
3. Ulijte vode toliko da je meso pokriveno. Kad zakuha, dodajte crvenu papriku i ružmarin. Kuhajte na laganoj vatri dok meso ne omekša.
4. Kad je meso mekano, a tekućina ukuhala, dodajte brašno rastopljeno u dvije žlice hladne vode, rajčicu (prethodno oguljenu i očišćenu od sjemenki ili pire od rajčica) i žlicu sjeckanog lišća peršina. Promiješajte i ulijte vino.
5. Kuhajte još desetak minuta.
6. Poslužite uz tijesto ili krumpir.

# Povrtna juha

*Lagana povrtna juha je odlična uvertira u raskošan uskrсни ručak.*

**VRIJEME PRIPREME: 60 min**



## Sastojci

- luk
- 2 mrkve
- tikvica
- 1/2 korijena celera
- 2 stabljike celera
- 50 g zelja
- komad svježeg đumbira
- 2 češnja češnjaka
- morska sol
- papar u zrnu

## Priprema

1. Povrće očistite i stavite u dublju posudu.
2. U posudu ulijte dovoljno vode da pokrije sastojke, posolite i dodajte nekoliko zrna papra. Stavite kuhati.
3. Kad zavrije smanjite temperaturu, te kuhajte pokriveno oko sat vremena.
4. Kad je juha gotova izvadite povrće. Ako želite narežite mrkvu i vratite ju u juhu.
5. Po želji u juhu ukuhajte rezance.



# Lisnato tijesto sa špinatom i feta sirom

*Ako ste ovog Uskrsa za svoje ukućane htjeli pripremiti nešto novo...*

**VRIJEME PRIPREME: 30 min**



## Sastojci

- paket lisnatog tijesta
- maslinovo ulje
- glavica crvenog luka
- srednji poriluk
- 2 režnja češnjaka
- 500 g špinata
- 2 jaja
- žlica nasjeckanog kopra
- 30 g feta sira
- pola cijedenog limuna
- sezam

## Priprema

1. Luk nasjeckajte, a poriluk narežite na kolutiće, te ih prodinstajte na malo maslinovog ulja. Dodajte protisnuti češnjak i dinstajte još nekoliko minuta.
2. Dodajte špinat, te miješajte dok voda ne ispari.
3. Špinat premjestite u zdjelu, dodajte mu sok od limuna, jedno jaje i sir. Sve dobro promiješajte i ostavite sa strane.
4. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva.
5. Za to vrijeme razvaljajte tijesto na debljinu otprilike 6 cm i razrežite na četiri dijela.
6. Mješavinu špinata i sira stavite na polovicu svakog komada tijesta, pazeći pritom da ne stavite previše.
7. Umotite jaje i pomoću silikonskog kista premažite prazne polovice svakog komada tijesta. Tijesto zatim preklopite, a rubove lagano pritisnite vilicom. Svaki komad premažite jajem i pospite sezamom.
8. Pecite oko 40 minuta dok tijesto ne porumeni.



# Zapečeni losos s medom i limunom

*Divan, slatko-kiseli losos oduševljava svojom prozračnom teksturom i punim okusom!*

**VRIJEME PRIPREME: 25 min**



## Sastojci

- 3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 120 g fileta lososa
- 150 g meda
- 4-5 žlica soja sosa
- 2 žlice limunovog soka
- 1 žličica mljevene crvene paprike
- 3 protisnuta češnjaka
- 1 limun, narezan na kriške
- Sol i papar po želji

## Priprema

1. Pomiješajte med, soja sos, limunov sok i mljevenu papriku.
2. U većoj tavi zagrijte 2 žlice maslinovog ulja i stavite filete lososa.
3. Začinite solju i paprom.
4. Pržite losos oko 6 minuta.
5. Dodajte preostalo ulje, okrenite losos i pržite ga s druge strane još 6 minuta.
6. Izvadite losos iz tave.
7. Dodajte češnjak i pržite ga oko 1 minute.
8. Dodajte mješavinu meda i limuna i kuhajte dok se količina ne smanji za 2/3.
9. Vratite losos u tavu i obložite ga umakom.
10. Na pečene filete stavite kriške limuna i poslužite!

# Pinca

*Pinca ili sirnica je suhi kolač koji se tradicionalno priprema u vrijeme Uskrsa. Riječ je o slatkom dizanom tijestu koje se poslužuje za uskrsni doručak.*

**VRIJEME PRIPREME: 45 min**



## Sastojci

- 1,5 kg glatkog brašna
- naribana korica limuna
- malo soli
- vanilin šećer
- 8 žumanjaka
- 400 g šećera
- 300 g maslaca sobne temperature
- 100 g svježeg kvasca
- 2-3 žlice ruma za kolače

## Priprema

1. Pomiješajte kvasac s malo šećera i žlicom mlakog mlijeka, te ga pokrijte i stavite nekoliko minuta na toplo mjesto da se dignu.
2. Sitno izmrvite brašno i maslac. U smjesi napravite udubljenje u koje ćete dodati šećer, žumanjke, vanilin šećer, sol, limunovu koricu i dignuti kvasac.
3. Umijesite tijesto, te ga pokrijte i ostavite na toplom mjestu da se diže nekoliko sati. Optimalno bi bilo preko noći.
4. Dignuto tijesto razrežite na 4 dijela. Svaki dio oblikujte kao kugle.
5. Na lim stavite papir za pečenje, te na njega prebacite kugle. Pokrijte ih, te ostavite na toplome mjestu dok se ne udvostruče.
6. Svaku kuglu dvaput lagano zarezite po sredini, premažite izmućenim jajem i pospite šećerom.
7. Pecite na 180 stupnjeva 35-40 minuta.



# Kolač od jagoda

*Jagode su pravo proljetno voće stoga je njihovu sezonu šteta ne iskoristiti za pripremu ovog ukusnog kolača.*

**VRIJEME PRIPREME: 45 min**



## Sastojci

- 800 g jagoda
- 5 žlica šećera
- 2 šalice brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 / 4 žličice sode bikarbone
- 2 žlice šećera
- 3 / 4 čajne žličice soli
- 1 1 / 2 šalice slatkog vrhnja
- 10 dg bijele čokolade za ukras

## Šlag

- 1 1 / 2 šalice ohlađenog slatkog vrhnja
- 3 žlice šećera
- 1 1 / 2 žličice ekstrakta vanilije
- 1 žličica korice limuna

## Priprema

1. Nekoliko jagoda ostavite sa strane, a ostatak razrežite na četvrtine i pomiješajte s 3 žlice šećera. Ušećerene jagode stavite u hladnjak dok ne puste sok, na barem 30 minuta.
2. Uključite pećnicu da se zagrije na 200 stupnjeva.
3. Pomiješajte brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, preostale 2 žlice šećera i sol u srednje velikoj zdjeli.

4. Dodajte vrhnje i miješajte dok ne dobijete glatku smjesu.
5. Smjesu stavite u okrugli kalup i pecite 18 do 20 minuta,
6. Izvadite biskvit iz kalupa i stavite na stalak da se ohladi malo.
7. Zatim biskvit prerežite po sredini tako da dobijete dva manja biskvita.
8. Pripremite šlag tako što ćete mikserom istući vrhnje, šećer, vaniliju i koricu limuna.
9. Na donji biskvit poredajte jagode, stavite veći dio šlaga, a manji ostavite za ukrašavanje. Poklopite gornjim biskvitom.
10. Biskvit zatim ukrasite ostatkom šlaga i jagoda, te posipajte ribanom bijelom čokoladom.

# Uskrsna torta od mrkve

*Torta od mrkve idealan je desert za svečani uskrsni ručak!*

**VRIJEME PRIPREME: 70 min**



## Sastojci

### Biskvit

- 260 g brašna
- 2 žličice sode bikarbone
- 1 žličica soli
- 2 žličice cimeta (mljevenog)
- 5-6 naribanih mrkvi
- 100 g oraha
- 65 g groždica
- 3 dl biljnog ulja
- 200 g krupnog šećera
- 200 g smeđeg šećera
- 1 žlica ekstrakta vanilije
- 4 veća jaja

### Krema

- 225 g kremastog sira
- 140 g šećera u prahu
- 80 ml vrhnja za šlag

### Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 180°C. U velikoj posudi pomiješajte brašno, sodu bikarbonu, sol i cimet. U drugoj posudi izmiješajte ulje, šećer, vaniliju i jaja.
2. Suhe sastojke lagano dodajte u drugu posudu i miješajte dok se svi sastojci ne sjedine. Zatim dodajte naribanu mrkvu, orahe i groždice.
3. U dvije posude veličine 23 cm stavite papir za pečenje ili ulje i brašno. Tijesto podijelite u dva

jednaka dijela i ravnomjerno raspodijelite u posude za pečenje. Pecite 35-45 min, zabodite čačalicu i provjerite je li tijesto pečeno.

4. U posudi izmiksajte kremasti sir ručnim mikserom 1-2 min. Lagano dodajte šećer u prahu i vrhnje za šlag i miksajte još 2 minute. Gotovu kremu stavite u hladnjak.
5. Biskvite ostavite da se hlade 15-ak min. Ohlađene biskvite prerežite na pola. Namažite biskvite kremom i složite jedan na drugi tako da između dva biskvita bude jedan sloj kreme. Kremu namažite okolo biskvita i na vrh biskvita.
6. Tortu možete ukrasiti po želji, a ako želite uskrsnju dekoraciju, možete staviti bombone u obliku jaja, čokoladnog zeku ili mrkvu od mase za modeliranje. Stavite u hladnjak na nekoliko sati. Razrežite i poslužite.



# Muffini od banane i jagoda

*Sočni, ukusni i jednostavni za pripremu muffini s jagodama će se izvrsno uklopiti na blagdanski stol.*

**VRIJEME PRIPREME: 40 min**



## Sastojci

- 2 šalice brašna
- 1/2 šalice smeđeg šećera
- 1/2 šalice bijelog šećera
- 1/2 žličice soli
- 2 žličice praška za pecivo
- 1/4 šalice biljnog ulja
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1/2 šalice nasjeckanih banana
- 1/2 šalice jogurta
- 1 šalica nasjeckanih jagoda

## Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 160°C.
2. U kalup za muffine stavite papirnate košarice.
3. Pomiješajte brašno, smeđi šećer, bijeli šećer, sol i prašak za pecivo.
4. U drugu zdjelu pomiješajte biljno ulje, bananu i jogurt. Dobro promiješajte i dodajte jagode.
5. Napunite papirnate košarice i pecite oko 20 minuta.
6. Po želji ukasite tučenim vrhnjem i jagodama.

# Mousse od čokolade

*Čokoladni mousse je jedan od onih jednostavnih recepata koji nikog neće ostaviti ravnodušnim.*

**VRIJEME PRIPREME: 30 min**



## Sastojci

- 50g mliječne čokolade
- 50g tamne čokolade
- 2 jaja
- 20g šećera

## Priprema

1. Čokoladu istopite na pari.
2. Miksajte bjelanjke dok ne dobijete čvršću masu. Dodajte polovicu šećera i miksajte 10 sekundi. Zatim dodajte preostali šećer i miksajte dok ne dobijete čvrst snijeg.
3. Kada se čokolada otopi, u nju umiješajte žumanjke.
4. Dodajte trećinu bjelanjaka u smjesu čokolade i dobro izmiješajte. Dodajte preostale bjelanjke i nekoliko minuta miješajte mikserom.
5. Smjesu stavite u čaše i pustite da se ohladi. Poslužite uz svježe voće po izboru.



# Voćne kocke

*Pripremite ove ukusne i sočne kocke s malinama koje će oduševiti svakoga tko ih proba!*

**VRIJEME PRIPREME: 30 min**



## Sastojci

- 1 1/4 šalice višenamjenskog brašna
- 3/4 šalice šećera
- 2 žličice praška za pecivo
- 1/4 žličice soli
- 1 jaje
- 1/2 šalice mlijeka
- 2 žlice biljnog ulja
- 1/2 žličice ekstrakta vanilije
- 1/2 šalice čokoladnih kapljica
- 1 1/2 šalice malina

## Preljev

- 1/2 šalice višenamjenskog brašna
- 3/4 šalice šećera
- 4 žlice nasjeckanog maslaca
- 1/3 šalice nasjeckanih oraha

## Priprema

1. Čokoladu istopite na pari.
2. Miksajte bjelanjke dok ne dobijete čvršću masu. Dodajte polovicu šećera i miksajte 10 sekundi. Zatim dodajte preostali šećer i miksajte dok ne dobijete čvrst snijeg.
3. Kada se čokolada otopi, u nju umiješajte žumanjke.
4. Dodajte trećinu bjelanjaka u smjesu čokolade i dobro izmiješajte. Dodajte preostale bjelanjke i nekoliko minuta miješajte mikserom.
5. Smjesu stavite u čaše i pustite da se ohladi. Poslužite uz svježe voće po izboru.

# Cheesecake s bademima, bananama i borovnicama

*Oduševit će vas svojom kremastom  
teksturom i lakoćom izrade.*

**VRIJEME PRIPREME: 70 min**



## Sastojci

### Baza

- 50g maslaca (i malo za podmazivanje kalupa)
- 1 žličica javorovog sirupa
- 75g razmravljenih zobnih keksa
- 40 g mljevenih prženih badema

### Nadjev

- 2 banane
- 500g ricotta sira
- 150g jogurta
- 4 velika jaja
- 2 žlice javorovog sirupa

- 2 žličice ekstrakta vanilije
- 2 žlice mljevenih badema
- 140g borovnica

## Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 180°C i lagano maslacem premažite kalup za tortu.
2. Rastopite maslac i javorov sirup, i umiješajte razmrvljene zobene kekse i bademe. Dobro utisnite na dno kalupa kako biste napravili kompaktnu podlogu.
3. Pecite 10 minuta. Izvadite iz pećnice i povećajte temperaturu na 240°C.
4. Za nadjev zgnječite banane, dodajte ricottu, jogurt, jaja, javorov sirup, vaniliju i bademe, te dobro promiješajte. Izlijte smjesu na bazu, rasporedite borovnice i pecite 10 minuta. Smanjite temperaturu na 110°C i pecite još 30 do 35 minuta.
5. Isključite pećnicu i izvadite tortu. Po završetku pečenja, torta će još uvijek imati mekanu sredinu, nalik na puding.
6. Prije posluživanja pustite da se u potpunosti ohladi. Poslužite uz svježe voće po izboru.