

RECEPTI:

Riba sa zelenim rižotom i vitaminska salata

riba (list, som, oslić) 250 g

blitva 2 veze

pirinač

luk beli

biber

limun

semenke suncokreta 2 kašike

maslinovo ulje 2 kafene kašičice

Vitaminska salata: zelena salata, kupus, krastavac, celer, šargarepa isečena na tračice, limunov sok, odozgo prepečen susam 1 kafena kašičica.

Ribu staviti na foliju koja je tanko namazana maslinivim uljem. Preko ribe staviti beli luk i peršun sitno iseckan. Peći u rerni. Pirinač skuvati sa malo vegete i bibera. Blitvu skuvati, ocediti i sitno iseckati i pomešati sa pirinčem. Dodati malo belog luka. Preko ove gomile staviti prepečene semenke suncokreta.

Piletina sa raznim povrćem

belo pileće meso 150 g do 200 g. marinirano u Kotany začinu za piletinu ili kariju

šargarepa 200 g

brokoli 120 g

krompir smrznut pečen u rerni ili pire krompir 150 g

salata od cvekle 250 g

Grilovano povrće sa dimljenim tofu sirom-komadići ili belim sirom 50 g

šampinjoni 250 g

tikvice 120 g

patlidžan 100 g

crvena, žuta, zelena paprika (ukupno 150 g)

Povrće ošistiti, oprati, staviti u zemljanu ili vatrostalnu posudu, poprskati sa po kojom kapi maslinovog ulja i začinima (bosiljak, origano, kari). Služiti sa tofu sirom ili belim sirom i integralnim hlebom 40 g.

Piletina sa kikirikijem i povrćem

pečurke 250 g

šparoge 100g

šargarepa 150 g

soja sos

susamovo ulje

kikiriki pečen u ljusci 1-2 supene kašike

testenina od pirinča ili integralni pirinač 3 supene kašike

piletina belo meso 120 g

zelena salata sa rotkvicama 250 g

Spanać sa komadićima ćuretine (piletine)

belo meso 150 g

1/2 limuna

spanać 400 g

šargarepa 200g

laneno seme, peršun, limun

1 krompir pečen u ljusci

beli luk, crni luk

maslinovo ulje 1-4 kafene kašičice
morska so

Meso ispeći na teflonu na minimum ulja, dodavati malo soka od limuna. Spanać oprati, obariti i iseckati, dodati so, biber, beli luk i na kašičici maslinovog ulja na kome je prodinstan crni luk staviti spanać. Kratko kuvati. Šargarepu narendisati na sitno, preliti limunom, posuti sa sitnim peršunom i lanenim semenom.

Zelena salata sa tunjevinom (piletinom)

300 g zelene salate
tunjevina ili piletina 70 g.
limun 1
masline 2-4 komada
šargarepa 1-2 manje
kukuruz šećerac 1 manja šaka kuvan
mini paradajz 3 ili 1 srednji

Dinstana junetina sa salatam od zelene i žute boranije

junetina 120-150 g
300 g smrznute boranije
beli luk, peršun, morska so
maslinovo ulje 15 g
balzamiko sirće 10 g
paradajz salata, crni luk
Na malo ulja na tihoj vatri dinstati meso koje je prethodno odležalo jedan dan u frižideru sa začinima (majoran, čubar, malo senfa). Obariti boraniju, procediti, dodati beli luk, peršun, malo morske soli i balzamiko. Služiti uz to salatu od paradajza sa crnim lukom i maslinovim uljem.

Pirinač sa bademima i ananasom i grilovani šampinjoni

pirinač integralni skuvan 2, 5 supene kašike
preko njega pečeni bademi 1 supena kašika i 1 kašika seckanog ananasa
300 g grilovanih šampinjona
zelena salata sa limunovim sokom i maslinama 2-3kom.

Fiš fingersi sa povrćem

5 štapića od ribe ispeći u rerni
150 g tikvica (na kolutove iseći i na teflonu sa maslinovim uljem ispeći), dodati začine (origano, beli luk, peršun
šargarepu na štapiće iseckati 200g i kratko je u malo vode obariti
blitvu oprati, 2 veze sa 1 krompirom, prokuvati i dodati beli luk i malo maslinovog ulja.
1/2 limuna

Brza testenina sa tunjevinom

Skuvati testeninu 120 g, procediti i staviti u činiju. Preko staviti: tunjevina u salamuri (u svom soku) ili ocediti ako je u ulju; limun, 1 šargarepa na kockice, barilia sos od paradajza gotov u tegli 1/2 tegle ili sos od morskih školjki. Jestu hladno!