

preprostokuhaj



NATUR

# RECEPTI MATERE NARAVE

## RECEPTI:

- OKUSNA SOLATA IZ PEČENEGA KROMPIRJA
- HRUSTLJAVI KROMPIR
- DIŠEČ PEČEN KROMPIR
- OKUSNI KROMPIRJEVI POLPETI
- POLPETI IZ PORA, KORENČKA IN KROMPIRJA
- ZELENJAVNA RIŽOTA
- ZELENJAVNA RIŽOTA Z GRAHOM
- ŠPAGETI Z BUČKAMI
- ŠPINAČNA CARBONARA
- KROMPIRJEVA PICA
- LAZANJA V PONVI
- SREDOZEMSKA FRITATA
- KUHANA GOVEDINA S HRENOVO OMAKO
- PIŠČANČJA JUHA
- KREMNA ZELENJAVNA JUHA Z BUČNIMI SEMENI
- ŠPARGLJEVA JUHA
- OBARA Z MESNIMI KROGLICAMI
- AROMATIČEN PIŠČANEC
- AROMATIČEN PEČEN PIŠČANEC
- AROMATIČEN PIŠČANEC Z ZELENJAVO
- HRUSTLJAVA PIŠČANČJA NABODALA
- SVINJSKI KOTLETI Z BUČNIM PIREJEM
- SOČNA LEDVIČNA PEČENKA S TESTENINAMI
- TELEČJI ZREZKI S SOLATO IZ RUKOLE IN GOB
- PEČEN LOSOS V MEDENI OMAKI
- LOSOS Z BUČKINO SKORJICO
- RIBJI ZAVOJČKI





# LAHKO DODAJATE ZAČIMBO ZA ZAČIMBO, KORENČEK ZA KORENČKOM ... ALI PA PREPROSTO DODATE VEGETO NATUR

Kadar je v kuhinji Vegeta Natur, so na mizi jedi razkošnega in bogatega okusa in pripravljene na popolnoma naraven način. Spustite naravo v svojo kuhinjo, prepustite se bogastvu okusov in vonjev ter se podajte na novo kulinarično pustolovščino!

Izdelki Vegeta Natur so izdelani po receptu matere narave. Zaradi izbrane zelenjave in najokusnejših začimb vsebujejo samo naravne sestavine. So naravni dodatek vsakemu vašemu receptu, v obliki mešanice ali v kocki - izbira je vaša! Če v kuhinji ne želite tvegati ali če uživate v improvizaciji, obstaja samo eno pravilo - Vegeta Natur.



# OKUSNA SOLATA IZ PEČENEGA KROMPIRJA





50  
min

4  
osebe

enostavno

600 g srednje velikega mladega krompirja

5 rezin slanine (80 g)

4 žlice olja

18 g Vegete Natur za krompir

2 žlici belega vinskega kisa

1 žlička rustikalne gorčice Podravka

črni poper Maestro

8 redkvic

1 rjava čebula

1 žlica nasekljanega drobnjaka

Krompir operite in osušite ter ga narežite na rezine, debele približno 2 mm. Narežite slanino. Krompir pecite do zlatorjave barve. Krompir odstranite in v isti ponvi popecite slanino, da postane hrustljava, ter nato dodajte krompir. Dobro premešajte Vegeto Natur za krompir, kis, gorčico in poper ter mešanico prelijte čez krompir. Dodajte nasekljano čebulo in redkvice ter dobro premešajte. Solato potresite z drobnjakom in jo pustite stati približno 15 minut. Toplo solato postrezite kot samostojno jed ali prilogo pečenim ribam ali mesu.

**Nasvet:** Da bo krompir boljše pečen in vaše delo lažje, najprej specite eno polovico in nato drugo.



# HRUSTLJAV KROMPIR





45  
min

6 - 8  
oseb

enostavno

2 kg krompirja

1 zavojček Vegete Natur za krompir

12 žlic olivnega olja

Krompir operite, olupite in narežite.

Dajte ga v vrelo vodo, zmanjšajte ogenj in kuhajte 10 minut. Odcedite.

Pekač, pokapan z oljem, postavite v pečico, segreto na 200 °C, da olje segreje. Po nekaj minutah pekač vzemite iz pečice, dodajte krompir in ga enakomerno na tanko razporedite ter potresite z Vegeto Natur za krompir. Dobro premešajte in postavite nazaj v pečico.

Krompir pecite, dokler ni hrustljiv in zlatorjave barve. Postrezite s pečenim mesom, ribo ali solato.

**Nasvet:** Ker je krompir že kuhan, bo v notranjosti mehak in sočen, zunanaj pa hrustljiv.



# DIŠEČ PEČEN KROMPIR





70  
min

4  
osebe

enostavno

- 1 kg mladega krompirja (večjega)
- 3 žlice olivnega olja
- 1 žlica Vegete Natur za krompir (15 g)
- 250 g kremnega sira (npr. rikota)
- 1 žlička limoninega soka
- 1 strok česna
- 1 žlička drobnjaka Maestro
- sol

Krompir dobro operite, po dolgem prerežite na pol in osušite. Z odrezano stranjo navzgor ga položite na večji pekač, obložen s peki papirjem, in pokapajte z oljem. Pecite ga približno eno uro pri 220 °C, dokler ni zlatorjave barve. Ko je pečen, ga potresite z Vegeto Natur za krompir ter ga premešajte. Nekaj časa ga pustite počivati. V tem času zmešajte kremni sir, limonin sok, stisnjen česen, drobnjak in malo soli. Dobro premešajte. Žličko mešanice dodajte na vsak krompir in postrezite.

Nasvet: Mešanico lahko dodate tudi malo čilija v prahu.



# OKUSNI KROMPIRJEVI POLPETI





45  
min

4  
osebe

enostavno

500 g mladega krompirja

½ zavojčka Vegete Natur za krompir (15 g)

6 žlic olivnega olja

sol

Neolupljen krompir operite in ga približno 20 minut kuhajte v slani vodi. Ocedite ga in pustite, da se ohladi. Krompir olupite, narežite na večje kose, dodajte Vegeto Natur za krompir, 2 žlici olivnega olja in premešajte. Oblikujte v polpete in jih pecite v vročem olju v ponvi, dokler niso zlatorjavi na obeh straneh.

**Nasvet:** Krompir narežite na enako velike kose, da bo ves kuhan hkrati. Čas kuhanja je odvisen od velikosti krompirja.



# POLPETI IZ PORA, KORENČKA IN KROMPIRJA





40  
min

4  
osebe

srednje zahtevno

350 g pora  
450 g korenčka  
300 g krompirja  
ščepec soli

1 žlica Vegete Natur universal

100 g črne moke Žito

100 gramov krušnih drobtin Žito  
olje za peko

Por očistite in operite, ga narežite na kolobarje in dajte v lonec. Korenček in krompir olupite, narežite na kocke in dodajte poru. Dolijte vodo in dodajte ščepec soli. Zavrite, znižajte ogenj in pokrito kuhajte približno 15 minut. Kuhano zelenjavo dobro odcedite, vmešajte moko in 50 g krušnih drobtin. Dobro premešajte in z rokami oblikujte polpete. Polpete povaljajte v preostanku krušnih drobtin in jih pecite v vročem olju, dokler niso zlatorjave barve. Jed postrezite s kuhanim rižem in sezonsko solato.

**Nasvet:** Korenček lahko nadomestite z bučo, por z listnatim ohrovatom ali pa uporabite drugo zelenjavo po izbiri.



# ZELENJAVNA RIŽOTA





25  
min

4  
osebe

enostavno

250 g riža arborio Zlato Polje

3 žlice olivnega olja

500 ml vode

1 žlica Vegete Natur universal

60 g čebule

1 zavojček zamrznjene mešane zelenjave

2 stroka česna

1 žlička kurkume Maestro

½ žličke mletega črnega popra Maestro

Riž operite in ga na hitro popražite na olivnem olju. Vodo zavrite, dodajte Vegeto Natur universal in tekočino prelijte čez riž. Pokrit riž kuhajte približno 20 minut na nizkem ognju. Na preostalem olivnem olju prepražite na drobno nasekljano čebulo do zlatorjave barve. Dodajte zamrznjeno zelenjavo, stisnjen česen in počasi kuhajte 10 do 15 minut na nizkem ognju. Kuhano zelenjavo dodajte kuhanemu rižu, začinite s kurkumo in poprom ter nežno premešajte.

Skupaj z zeleno solato postrezite kot prilogo pečenemu mesu.

Nasvet: Riž pražite, dokler ne postekleni. Rižota bo tako bolj aromatična, riž pa ne bo postal kašast.



# ZELENJAVNA RIŽOTA Z GRAHOM





40  
min

4  
osebe

enostavno

500 g mladega graha  
1 šopek peteršilja  
60 g pancete  
4 žlice olivnega olja  
1 do 2 mladi čebuli  
1 strok česna  
300 g riža arborio Zlato Polje  
1 zelenjavna jušna kocka Vegeta  
črni poper Maestro  
sol  
50 ml smetane za kuhanje  
40 g naribanega parmezana

Grah skuhamo v vreli slani vodi. Odcedimo ga in ohladimo v hladni vodi. Eno tretjino graha damo na stran in ga skupaj s sesekljanim peteršiljem zmečkamo v pire. Panceto narežemo na tanke rezine in nato na koščke. Na vročem olivnem olju v široki ponvi prepražimo panceto in dodamo nasekljano mlado čebulo. Ko se sestavine segrejejo, dodamo stisnjen česen in riž. Na kratko prepražimo, mešamo in dodamo malo tople vode. Dodamo zelenjavno jušno kocko Vegeta in vodo (približno 900 ml). Kuhamo na majhnem ognju in občasno premešamo. Pred koncem kuhanja dodamo grah in grahov pire ter po potrebi začinite s soljo in poprom. Na koncu dodamo smetano za kuhanje in nariban parmezan. Toplo rižoto potresemo z nasekljanim peteršiljem in postrežemo.

Nasvet: uporabite lahko tudi zamrznjen grah.



# ŠPAGETI Z BUČKAMI





30  
min

4  
osebe

enostavno

350 g špagetov Zlato Polje  
sol  
1 čebula (100 g)  
6 majhnih bučk (približno 500 g)  
4 žlice olivnega olja  
1 strok česna  
sok 1 limone  
1 žlička Vegete Natur  
nariban sir za serviranje

Špagete skuhamo v vreli slani vodi. Medtem ko se kuhajo, nasekljajte čebulo in narežite bučke. V široki ponvi na vročem olju prepražite čebulo, da postekleni. Dodajte bučke in vse skupaj prepražite in mešajte. Dodajte stisnjen česen, limonin sok in Vegeto Natur. Dodajte špagete, ki ste jih prej odcedili. Odstranite z ognja in potresite z naribanim sirom.

**Nasvet:** Jed bo dobila posebno aromo, če boste po njej potresli prepražene pinjole.



# ŠPINAČNA CARBONARA







- 50 g slanine
- 150 g mlade špinače
- 4 jajca
- 1 žlica kremnega sira (npr. rikota)
- 1 žlička Vegete Natur**
- 350 g špagetov Zlato Polje (ali rezancev Zlatica)

Slanino narežite na kocke. Špinačo operite, dobro odcedite in spasirajte v mešalniku. Stepite jajca in jim dodajte sir, Vegeto Natur in špinačo. Špagete skuhamo v slani vreli vodi. Odcedite. Slanino v široki ponvi specite, da postane hrustljava. Slanino vzemite iz ponve in dodajte preostanek olja ter pripravljeno špinačno mešanico. Pokuhamo, mešamo in nato dodamo vroče špagete (po potrebi dodajte malo vode, v kateri so se kuhali špageti). Dobro premešamo in umaknemo z ognja. Potresemo s koščki slanine in takoj postrežemo.

**Nasvet:** Namesto sveže špinače lahko uporabite tudi že narezano zamrznjeno špinačo.



# KROMPIRJEVA PICA





45  
min

4-6  
oseb

enostavno

8 velikih krompirjev

3 žličke Vegete Natur universal

300 g šunke za pico

500 ml pasiranega paradižnika Podravka Passate

4 žlice olivnega olja

2 žlički origana Maestro

300 g mocarele

Krompir dobro operite in osušite. Narežite ga in ga enakomerno začinite z Vegeto Natur universal. V pekač nalijte toliko vode, da prekrije dno, dodajte krompir in pecite 30 minut pri 200 °C. Krompir vzemite ven. Na vsak kos dodajte rezino šunke. Pasiranemu paradižniku dodajte malo olivnega olja in dobro premešajte. Nekaj ga dodajte na vrh šunke. Vsak krompir potresite z naribano mocarelo in pecite še dodatnih 7 minut, da se sir stopi.

Takoj postrezite s kozarcem piva.

**Nasvet:** Najboljši krompir za to vrsto pice je liški krompir.



# LAZANJA V PONVI





50  
min

4  
osebe

enostavno

- 2 žlici olivnega olja
- 200 g čebule
- 500 g mletega mesa
- 2 žlički Vegete Natur universal**
- 3 stroki česna
- 100 ml vode
- 1 pločevinka pelatov Podravka (400 g)
- 1 žlička origana Maestro
- 250 g mocarele
- 60 g parmezana
- 6 lističev za lasanje
- ½ žličke črnega mletega popra Maestro
- ½ žličke muškarnega oreščka Maestro

V široki ponvi na vročem olju prepražite na drobno nasekljano čebulo. Dodajte meso, ga začinite z Vegeto Natur universal in pecite, dokler ne postane zlatorjavo. Dodajte stisnjen česen, vodo, nasekljane pelate, origano, narezano mocarelo in parmezan ter začinite s poprom in muškarnim oreščkom. Lističe za lasanje namočite v mesno omako, pokrijte in kuhajte na majhnem ognju 30 minut. Takoj postrezite z zeleno solato.

**Nasvet:** Preden lističe za lasanje dodate v mesno omako, jih lahko razlonite ali pa namesto njih uporabite široke jajčne rezance.



# SREDOZEMSKA FRITATA





20  
min

4  
osebe

enostavno

2 bučki

6 češnjevih paradižnikov

120 g mocarele

8 jajc

1 žlička Vegete Natur

50 g naribanega parmezana

3 žlice olivnega olja

2 stroka česna

mešanega popra Maestro

Bučke narežite po dolgem na dolge rezine, jih malo posolite in pustite stati. Paradižnik prerežite na pol, mocarelo pa na rezine. Stepite jajca in dodajte Vegeto Natur ter nariban sir. V ponev z debelim dnom dodajte strok česna v vroče olje in nato še paradižnik. Na hitro ocvrite in nato paradižnik in česen odstranite. Dodajte jajčno zmes. Rezine bučk položite v jajčno zmes v enem sloju, nanje dodajte rezine mocarele in ocvrt paradižnik. Nekaj minut pecite na majhnem ognju. Fritato potresite s pisanim mletim poprom in postrezite z zeleno solato.

**Nasvet:** Če imate radi mesne jedi, lahko jajcem dodate tudi koščke klobase. Če imate ponev, ki je primerna za uporabo v pečici, lahko fritato pečete v pečici približno 20 minut pri 180 °C. Če pripravljate fritato v ponvi, uporabite ponev Lava ali ponev z debelim dnom.



# KUHANA GOVEDINA S HRENOVO OMAKO





60  
min

4  
osebe

enostavno

500 ml vode

1 goveja kocka Vegeta

600 g govedine za juho

Hrenova omaka:

150 g hrena

300 ml goveje juhe

200 g jabolk

sol

50 ml jabolčnega kisa

1 žlička sladkorja

Govejo kocko Vegeta skupaj z govedino dajte v vročo vodo in zavrite. Zmanjšajte ogenj in meso kuhajte, dokler se ne zmehča.

Olupite in naribajte hren. Dodajte jušno osnovo. Dodajte naribana jabolka, sol, kis in sladkor ter na hitro pokuhajte.

Postrezite s kuhano govedino in koruznim kruhom.



**Nasvet:** Če hočete, da je meso mehko in sočno, ga vedno dajte v vrelo vodo. vroča voda zapre pore mesa in v njegovi notranjosti ohrani sokove ter vse hranljive snovi.



# PIŠČANČJA JUHA





60  
min

4  
osebe

srednje zahtevno

500 g piščanca (belo meso, brez kože)

4 žlice olja

200 g čebule

200 g korenčka

200 g gomolja zelene

100 g korenine peteršilja

1 l vode

2 piščančji jušni kocki Vegeta

200 g graha

Cmoki:

2 jajci

100 g gladke moke Žito

ščepec Maestro soli v mlincu

2 žlici nasekljanega peteršilja

Meso operite in ga narežite na kocke. Na vročem olju do mehkega prepražite na drobno nasekljano čebulo in naribano korenino ter gomolj. Dodajte piščanca in ga na hitro prepražite. Dodajte vodo in zavrite. Dodajte piščančji jušni kocki Vegeta, pokrijte in kuhajte na majhnem ognju približno 30 minut. Za cmoke zmešajte jajca, moko, sol in peteršilj. Cmoke dodajte v vrelo juho in kuhajte še 10 minut. Ko so cmoki kuhani, dodajte odcejen in opran grah.

**Nasvet:** Zmes za cmoke zajemite z žlico in jo potopite v vročo vodo. Ko se bo žlica segrela, bo cmok zdrsnil z nje.



# KREMNA ZELENJAVNA JUHA Z BUČNIMI SEMENI





20  
min

4  
osebe

enostavno

500 ml vode  
200 g buče  
200 g pora  
100 g gomolja zelene  
2 žlici nasekljanih listov zelene  
1 zelenjavna kocka Vegeta  
2 žlici bučnega olja  
1 žlica bučnih semen

Očistite in narežite bučo, por in zeleno ter zelenjavo dajte v vrelo vodo. Dodajte zelenjavno kocko Vegeta in kuhajte približno 10 minut. Odstranite z ognja in skupaj z listi zelene nekaj minut mešajte v mešalniku. Pripravljeno juho pokapajte z malo bučnega olja in dodajte bučna semena. Postrezite takoj.

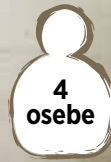
**Nasvet:** Por lahko nadomestite s čebulo.



# ŠPARGLJEVA JUHA







200 g krompirja  
500 g špargljev (belih ali zelenih)  
20 g masla  
100 g čebule  
½ šopka peteršilja  
50 ml belega vina  
**2 žlički Vegete Natur**  
100 ml smetane za kuhanje

4 rezine bagete, popečene  
1 žlica popečenih bučnih semen  
1 žlica nasekljanega drobnjaka

Krompir olupite in narežite na kocke. Odstranite olesenele dele špargljev. Nasekljano čebulo prepražite na maslu, dokler ne postekleni. Dodajte krompir, šparglje, nasekljan peteršilj in toliko vode, da pokrije sestavine. Zavrite, znižajte ogenj in pokrito kuhajte približno 25 minut. Pred koncem dodajte belo vino in Vegete Natur. Počakajte, da se juha malo ohladi, in nato spasiirajte z ročnim mešalnikom. Spet postavite na ogenj, dodajte smetano za kuhanje in po potrebi vodo. Juha je kuhana, ko začne vreti. Vlijte jo v skodelice. Vsaki skodelici dodajte rezino kruha. Potresite pečena bučna semena in drobnjak ter postrezite.

**Nasvet:** Konice kuhanih špargljev uporabite za dekoracijo jedi. Juhe so odlična jed v vsakem letnem času. Potešijo naš tek, nas ogrejejo, nam zagotovijo tekočino in nas spravijo v boljšo voljo. Če jim dodate jajca, kruh, bučna semena in sveža zelišča, bodo kipele od vitaminov, vlaknin in mineralov in predstavljale zelo hranljiv obrok.



# OBARA Z MESNIMI KROGLICAMI







40  
min



4  
osebe



enostavno

80 g ješprenja Zlato Polje

400 g mletega puranjega mesa  
50 g kruha (na drobno narezanega)  
1 rumenjак  
sol  
črni poper Maestro  
1 žlica nasekljanega peteršilja

3 žlice olivnega olja  
50 g čebule  
2 korenčka

**1 piščančja jušna kocka Vegeta**  
400 g listnega ohrovtā  
50 g mlade špināče

Ješprenj skuhajte v vreli slani vodi do mehkega. Mesu dodajte koščke kruha, rumenjак, sol, mlet črni poper in peteršilj ter dobro premešajte. Na segretem olivnem olju prepražite na drobno sesekljano čebulo, da postekleni, in nato dodajte narezan korenček. Na hitro prepražite in dodajte 1 l vroče vode. Ko voda zavre, dodajte piščančjo jušno kocko Vegeta. Meso oblikujte v majhne kroglice in jih dodajte v lonec. Listni ohrovt operite in narežite na trakove, dodajte v lonec ter kuhajte na majhnem ognju približno 20 minut. Pred koncem kuhanja dodajte mlado špināčo, odcejen ješprenj in po okusu začinite s soljo in poprom. Toplo obarο postrezite s kruhom.

**Nasvet:** Če imate radi pekoče jedi, lahko mesnim kroglicam ali obari dodate čili Maestro.



# AROMATIČEN PIŠČANEC





50  
min

6  
oseb

enostavno

- 2 žlici olivnega olja
- 2 žlici masla
- 100 g čebule
- 1 kg piščanca (bedra, stegna, perutničke, prsi)
- 1 zavojček Vegete Natur za piščanca
- 100 g zelene paprike
- 100 g svežega paradižnika
- 1 žlička sladke paprike Maestro
- 100 ml smetane za kuhanje
- 1 žlička ostre moke Žito

Drobno sesekljano čebulo prepražite na maslu in olivnem olju do zlatorjave barve. V piščanca vtirite Vegeto Natur in ga popecite na obeh straneh. Dodajte narezano papriko in na kocke narezan paradižnik. Potresite s papriko in pokrito kuhajte na majhni vročini. Občasno premešajte in po potrebi dodajte vodo. Moko zmešajte s smetano ter jo dodajte v jed pred koncem kuhanja. Nekaj časa kuhajte, da se sestavine povežejo.

Postrezite z njoki in zeleno solato.

#### Nasvet:

Pri pripravi te okusne jedi v omaki ne pozabite z mesa odstraniti kože.



# AROMATIČEN PEČEN PIŠČANEC





45  
min

4  
osebe

enostavno

1 kg piščančjih beder in perutničk

1 Vegeta Natur za piščanca (30 g)

3 žlice olja

80 gramov krušnih drobtin

Piščanca enakomerno začinite z Vegeto Natur za piščanca in marinirajte približno 30 minut.  
Mariniranega piščanca posujte s krušnimi drobtinami in ga položite v pekač, obložen s peki papirjem. Piščanca pokapajte z oljem. Pečico segrejte na 180 °C in piščanca pecite približno 40 minut do zlatorjave barve.  
Hrustljavega piščanca postrezite z omako in popečenim kruhom.

**Nasvet:** Omako pripravite tako, da drobno sesekljano čebulo (120 g) prepražite na vročem olju. Dodajte 3 na kocke narezane paprike, na hitro popražite in občasno premešajte. Zmanjšajte ogenj in pokrijte. Paprika naj se počasi praži, da spusti svoje sokove, in pazite, da se ne prismoči. Odkrijte, dodajte en strok stisnjenega česna, sol, mleti poper Maestro ter malo čilija Maestro in omako umaknite z ognja. V omako vmešajte 3 žlice balzamičnega kisa in žličko svežega peteršilja ter pustite, da se ohladi.



# AROMATIČEN PIŠČANEC Z ZELENJAVO







#### 4 piščančje prsi (s kožo)

½ zavojčka Vegete Natur za piščanca (15 g)

4 žlice olivnega olja

nasekljan rožmarin Maestro

#### Priloga:

1 kg mladega krompirja (majhnega)

120 g slanine

20 g masla

1 žlica olivnega olja

250 g zamrznjenega mladega graha

½ žličke nasekljane bazilike Maestro

sol

črni poper Maestro

1 žlica nasekljanega peteršilja

Piščančje prsi potresite z Vegeto Natur za piščanca in dodajte olje. Marinirajte približno 10 minut in piščanca nato prestavite v pekač, ki ste ga obložili s peki papirjem. Potresite ga z malo rožmarina in pecite približno 30 minut pri 200 °C, dokler koža ne postane hrustljava.

Olupite mladi krompir. Če je večji, ga narežite na manjše kose.

V ponvi popecite slanino, da bo hrustljava. Odstranite jo iz ponve in v ponev dodajte maslo ter olivno olje. Ko se olje in maslo segrejeta, dodajte krompir in ga popecite do zlatorjave barve. Dodajte grah, baziliko, sol, poper in malo vode. Pokrijte in kuhajte približno 15 minut, da se zelenjava zmehča.

Ko je kuhano, potresite s koščki slanine in seseklanim peteršiljem. Sočnega piščanca postrezite z aromatično zelenjavo.

**Nasvet:** Pri tej jedi lahko namesto piščančjih prsi uporabite bedra, stegna ali celega piščanca, narezanega na kose.



# HRUSTLJAVA PIŠČANČJA NABODALA







45  
min

4  
osebe



enostavno

500 g piščančjih prsi

2 žlički Vegete Natur

300 g boba

3 korenčki

2 jajci

sol

100 g koruznih kosmičev

olje za peko

mešani poper Maestro

olivno olje za postrežbo

Meso narežite na enake kose in ga začinite z Vegeto Natur. Bob in korenček skuhajte v slani vodi. Zelenjavo skuhajte al dente, ocedite in ohladite pod tekočo hladno vodo. Več strokov boba narežite na enake kose, kot ste narezali piščanca. En korenček narežite na kose; če je večji, ga obrežite na kvadratno obliko. Meso in zelenjavo izmenično nabodajte na nabodala. Stepite jajca in dodajte sol ter nato v mešalniku grobo zmeljite koruzne kosmiče. Pripravljena nabodala namočite v jajca in nato v koruzne kosmiče. V široki ponvi segrejte za 2 cm olja in nabodala na vseh straneh popecite do zlatorjave barve. Položite jih na papirnato brisačo, ki bo vpila odvečno maščobo.

Hrustljava nabodala postrezite z zelenjavo, potresite z mletim pisanim poprom in pokapajte z olivnim oljem.

**Nasvet:** K jedi se odlično poda omaka, pripravljena iz 150 g grškega jogurta, 1 žlice majoneze in 1/2 žličke vegete Natur.



# SVINJSKI KOTLETI Z BUČNIM PIREJEM





30  
min

6  
oseb

enostavno

1 kg svinjskih kotleto

1 zavojček Vegete Natur za svinjino

6 žlic olja

Bučni pire:

600 g buče

2 stroka česna

1 žlica olivnega olja

Kotleto operite, jih osušite in vanje vtrite Vegeto Natur za svinjino. Meso na obeh straneh popecite do zlatorjave barve.

Olupite bučo, jo operite in narežite na kocke. Skupaj z olupljenim česnom jo skuhajte na pari. Ko je buča mehka, jo s česnom zmečkajte v pire. Dodajte žlico olivnega olja.

**Nasvet:** Bučo lahko skuhate tudi v vodi, vendar bo s kuhanjem na pari ohranila vse svoje hranilne snovi, pire pa bo bolj kremast in okusnejši.



# SOČNA LEDVIČNA PEČENKA S TESTENINAMI





45  
min

4  
osebe

enostavno

**1 svinjska ledvična pečenka (približno 400 g)**

**½ zavojčka Vegete Natur za svinjino (15 g)**

**sok 1 pomaranče**

**100 ml sladkega vina**

**20 g masla**

**2 žlici olivnega olja**

**200 g čebule**

**100 ml smetane za kuhanje**

**400 g širokih jajčnih rezancev Zlato Polje**

**4 žlice naribanega sira (parmezan)**

**čili s soljo Maestro**

Z ledvične pečenke odrežite odvečno maščobo in opno. Narezite jo na tanke rezine in začinite z Vegeto Natur za svinjino. Zmešajte pomarančni sok in vino ter mešanico prelijte čez meso. Marinirajte 30 minut.

Testenine skuhajte v vreli slani vodi.

Maslo in olivno olje segrejte v veliki ponvi in narezano čebulo pražite, dokler ne postekleni. Dodajte meso z marinado. Občasno premešajte. Ko je meso pečeno, dodajte smetano za kuhanje in jed še nekaj minut kuhajte.

Meso položite čez rezance, ga posujte z naribanim sirom ter čilijem s soljo in postrezite.

**Nasvet:** Svinjska ledvična pečenka se na visoki vročini peče kratek čas. Namesto smetane za kuhanje lahko uporabite tudi kokosovo mleko, da daste jedi posebno noto.



# TELEČJI ZREZKI S SOLATO IZ RUKOLE IN GOB







40  
min

4  
osebe



enostavno

**4 telečji zrezki brez kosti (približno 500 g)**

**2 žlički Vegete Natur**

**črni poper Maestro**

**3 žlice olivnega olja**

**20 g masla**

**Solata:**

**250 g gob**

**20 g masla**

**sol**

**80 ml olivnega olja**

**1 žlička limoninega soka**

**½ žličke sušenega origana Maestro**

**100 g rukole**

Na tanko narezane telečje zrezke začinite z Vegeto Natur in črnim poprom. Meso na obeh straneh popecite na vročem olju v ponvi. Meso položite v pekač, obložen s peki papirjem, in ga pecite približno 20 minut pri 150 °C. Pečeno meso premažite s stopljenim maslom. Pokrijte in pustite stati, dokler pripravljate solato. Očistite gobe in jih narežite na večje kose. Gobe nekaj minut pražite na maslu. Gobe nežno začinite s soljo in poprom, jih premešajte in pustite, da se ohladijo. V posodi zmešajte olivno olje, limonin sok in origano. Rukoli dodajte gobe in jo prelijte s pripravljenim prelivom. Na krožniku naredite posteljico, nanjo položite telečji zrezek, ostružke sira in postrezite.

**Nasvet:** Solata je najboljša z mešanico gob (poskusite z mešanico bukovih ostrigarjev, navadnih lisičk in gob shitake). Del rukole lahko nadomestite z drugo divjo solato.



# PEČEN LOSOS V MEDENI OMAKI







30  
min

4  
osebe



enostavno

100 g medu

2 žlici limoninega soka

1 žlička sladke paprike Podravka

4 fileji lososa (približno 800 g)

3 žličke Vegete Natur universal

4 žlice olivnega olja

4 stroki česna

1 žlička črnega mletega popra Maestro

1 limona

Zmešajte med, limonin sok, Vegeto Natur universal in sladko papriko. Očistite in operite lososa, ga začinite z dvema žličkama Vegete Natur universal in ga pecite na dveh žlicah vročega olja, dokler ni zlatorjave barve. Fileje obrnite, dodajte preostalo olje, nasekljajte česen in papriko ter vse skupaj na hitro popražite. Lososa vzemite iz ponve in vanjo skupaj z rezinami limone dodajte medeno mešanico. Omako na hitro pokuhajte.

Prelijte jo čez pečenega lososa in jed postrezite s kuhanim rižem in solato.

**Nasvet:** Lososa pecite tako, da bo stran s kožo obrnjena navzdol. Postrežete ga lahko tudi s kuhano zelenjavo (brokoli, cvetača, korenčke).



# LOSOS Z BUČKINO SKORJICO





30  
min

4  
osebe

enostavno

**4 fileji lososa (600 g)**

**½ zavojčka Vegete Natur za ribo (15 g)**

**nasekljan koper Maestro**

**3 majhne bučke**

**črni poper Maestro**

**sol**

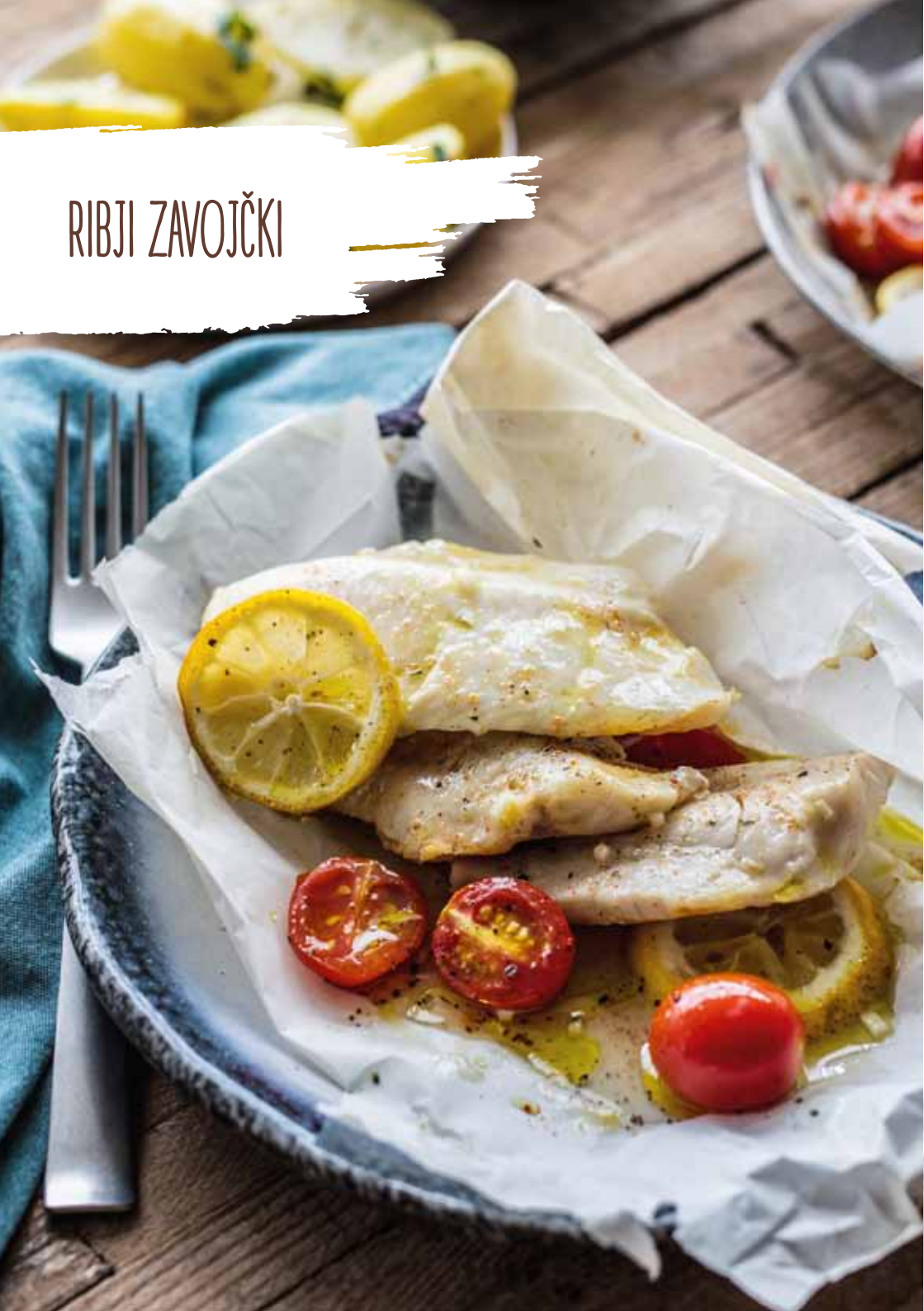
**3 žlice olivnega olja**

Fileje lososa potresite z Vegeto Natur za ribo in s koprom. V pekač, obložen s peki papirjem, položite fileje tako, da je stran s kožo obrnjena navzdol. Naribajte bučke, jih začinite s soljo in poprom ter premešajte. Mešanico dodajte na file lososa ter pokapajte z malo olivnega olja. Pecite približno 15 minut pri 180 °C. Lososa postrezite s kuhanim krompirjem.

**Nasvet:** Pazite, da lososa ne boste prepekli, da ohranite njegovo sočnost. Za hrustljivo skorjico dodajte bučkam 70 g narezanih mandljev.



# RIBJI ZAVOJČKI







4 fileji bele ribe (oslič, brancin), približno 600 g

1 žlica Vegete Natur za ribo

4 žlice olivnega olja

2 limoni

200 g češnjevga paradižnika

Ribje fileje potresite z Vegeto Natur za ribo. Peki papir narežite na 4 kvadrate, velike 40 x 40 cm, in ga premažite z olivnim oljem. Ribje fileje položite na papir, na fileje pa na rezine narezano limono ter prepolovljen češnjev paradižnik. Pokapajte z olivnim oljem ter robove papirja zložite tako, da zavojček zaprete. Enako naredite vse štiri zavojčke. Zavojčke položite na peki papir in 10 minut pecite pri 220 °C.

Postrezite s kuhanim krompirjem, potresite z nasekljanim peteršiljem ter pokapajte z olivnim oljem.

**Nasvet:** Preden zavojček zaprete, lahko ribo pokapate z malo belega vina.



# PO RECEPTU MATERE NARAVE

preprostokuhaj



- IZBRANE ZAČIMBE IN ZELENJAVA
- ČISTA JADRANSKA SOL
- BREZ OJAČEVALCEV OKUSA IN ADITIVOV