



Brza riblja jela za **ZAPOSLENE**





Izrada ove kuharice sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo, ribarstvo i akvakulturu.

Sadržaj ove kuharice isključiva je odgovornost Hrvatske gospodarske komore.



Program
ZA RIBARSTVO
I AKVAKULTURU

Sadržaj



Prvi dio: Jela koja možete ponijeti na posao	7
Riblji protein bowl od oslića	9
Tortilja sa skušom i povrćem	10
Brzi i lagani krastavac sushi	13
Sendvič s dimljenom ribom i raženim kruhom	14
Tacosi s oslićem	17
Tacosi s ostacima pečene ribe	18
Salata s kozicama	20
Šarena salata sa slanutkom, filetima skuše i avokadom	23
Mediterranska salata s hummusom i tunom	24
Dimljena riba i tabbouleh	27
Drugi dio: Jela koja pripremamo kod kuće nakon radnog dana i tijekom vikenda	29
Som iz pećnice s krumpir salatam	30
Skuša na antički način s vinskim octom i lovorom	33
Trlje iz pećnice s bulgurom, cherry rajčicama i maslinama	34
Pikantni smuđ s palentom i umakom od kopra	36
Tuna tart	38
Riblji popečki od srdela	41
Oslić u škartocu s povrćem	42
Prženi rezanci u woku s kozicama	45
Pastrva u bijelom vinu	46
Rižoto s dagnjama	49



A person with curly hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is seen from the side, looking out a window. A green plant with large leaves is visible in the foreground. The background is a bright, out-of-focus window.

Uvodna riječ

U brzom ritmu svakodnevice, mnogima priprema obroka predstavlja izazov – osobito kada je cilj hraniti se uravnoteženo, ukusno i zdravo. Ova kuharica nastala je s namjerom da olakša upravo taj aspekt života zaposlenih ljudi, nudeći jednostavne recepte koji ne oduzimaju puno vremena, a pružaju bogatstvo okusa i nutritivnu vrijednost. Fokus je na jelima koja se lako mogu pripremiti kod kuće i ponijeti na posao, kao i onima koja nakon radnog dana omogućuju brz i zdrav obrok bez stresa. Posebnu pažnju posvećujemo ribi iz hrvatskih voda – izvrsnoj namirnici koja je često zanemarena, a izuzetno vrijedna za zdravlje. Kroz recepte koji su podijeljeni u dvije cjeline – „za ponijeti“ i „za kod kuće“ – želimo vas inspirirati da češće birate ribu i uživajte u domaćim, ukusnim obrocima. Cilj nam je pokazati da kvalitetna prehrana ne mora biti komplicirana – već dostupna svakome, svaki dan.

Autorice

Prof.dr.sc. Darija Vranešić Bender i
Mirja Zupčić, mag.nutr.

Prvi dio:
Jela koja
možete
ponijeti na
posao



Ribljí protein bowl od oslića



 **30-40** minuta

Sastojci:

50 g kvinoje, masa prije kuhanja

1/2 avokada

1 žlica maslinovog ulja

1 mali luk ili ljutika

1/2 reznja češnjaka

sok pola limete

1 šalica rezanog kupusa (70 g)

1 žlica sjeckanog peršina

50 g skyr jogurta

100 g filea oslića

5 g krušnih mrvica

2 žličice parmezana

5 g maslaca



Priprema:

Riba: zagrijati pećnicu na 200 stupnjeva. Na lim za pečenje staviti papir za pečenje. Postaviti ribu. U zdjelici pomiješati krušne mrvice, parmezan, protisnuti češnjak i začinsko bilje te otopljeni maslac. Rukama utisnuti maslac u smjesu parmezana i krušnih mrvica. Ribu po vrhu obložiti dobivenom smjesom i zapeći oko 10 do 15 minuta dok ne dobije boju.

Priprema: miksati u blenderu mladi luk s uljem, vodom peršinom i češnjakom i sokom od limuna i na kraju umiješati skyr te ribani kupus začiniti tom mješavinom. S ostalim sastojcima složiti bowl.

Nutritivne vrijednosti:

Energijska vrijednost	676 kcal
Masti	37g
Ugljikohidrati	54g
Proteini	38g
Vlakna	11g
Vitamin C	54 mg
Folat	209 mcg

Tortilja sa skušom i povrćem



15 minuta

Sastojci:

4 veće tortilje

1 konzervirana skuša

1 šalica cherry rajčica, narezane na polovice

šalice kiselih krastavaca

1 šalica zelene salate

1 skyr jogurt

limunov sok (1/2 iscijeđenog limuna)

2 žličice senfa

1 žličica soli

1/4 žličice papra

1 žličica mješavine začina (origano, majčina dušica)

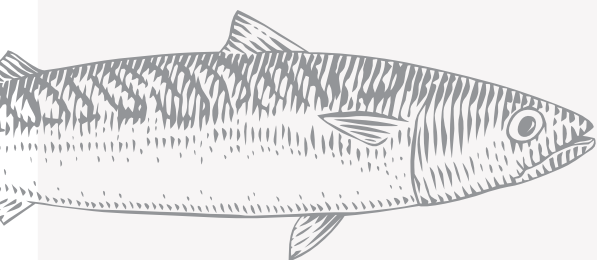
Priprema:

1. U maloj zdjelici pomiješati sve sastojke za umak.
2. Nakon toga dodati narezane krastavce i rajčice te ocijeđenu skušu.
3. Pomiješati sve sastojke u zdjelici.
4. Zagrijati tortilje u suhoj tavi s obje strane da omekšaju. Prethodno poprskati tortilju s par kapi vode.
5. Na sredinu svake tortilje staviti 2 žlice pripremljene smjese, a zatim dodati salatu i zarolati.
6. Jelo poslužiti uz sezonsku voćnu salatu.

Nutritivne vrijednosti

(Jedna tortilja sa skušom)

Energijska vrijednost	272 kcal
Masti	10 g
Ugljikohidrati	36 g
Proteini	13 g
Vlakna	3 g
Vitamin D	80IU
Kalcij	109 mg







Brzi i lagani krastavac sushi

**2****10** minuta

Sastojci:

1 veći krastavac (salatni)

3 žlice krem sira

100 g dimljena pastrve

1/2 šalice kuhane riže po želji (npr. sushi riža)

2 žlice octa (npr. rižin ocat)

1 žlica šećera

1/2 žličice soli

avokado

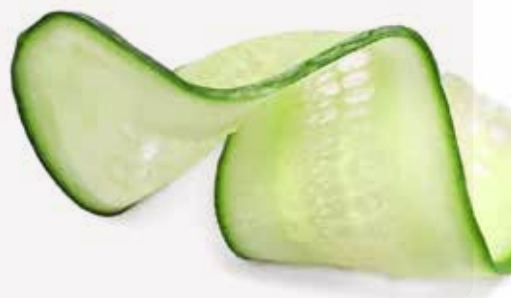
začinsko bilje, sjemenke sezama

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	349 kcal
Masti	19 g
Ugljikohidrati	26 g
Proteini	18 g
Vlakna	6 g
Magnezij	64 mg
Željezo	2 mg
Folat	86 mcg
Vitamin E	1 mg
Vitamin C	23 mg

Način pripreme:

1. Skuhajte rižu prema uputama na pakiranju i ohladite. U maloj posudi pomiješajte ocat, šećer i sol dok se šećer i sol ne otope. Ovom smjesom prelijte ohlađenu rižu i dobro promiješajte.
2. Krastavac operite, ogulite i narežite na tanke ploške koje ćete poredati jednu do druge na prostirku od bambusa za rolanje sushija.
3. Tanke ploške krastavca premažite krem sirom i na jednu stranu poredajte dimljenu pastrvu, kuhanu rižu i avokado narezan na ploške. Začinite po želji (sol, papar, začinsko bilje).
4. Pomoću prostirke od bambusa pažljivo zamotajte sve sastojke u rolicu i stavite u frižider da se ohladi.
5. Sushi rolicu narežite na kriške i ukasite sa sjemenkama crnog ili bijelog sezama, te poslužite kao osvježavajući ljetni obrok.



Sendvič s dimljenom ribom i raženim kruhom



5 minuta

Sastojci:

2 šnite čistog raženog kruha

1 žlica svježeg kravljeg sira ili sirnog namaza (pomiješanog s nasjeckanim mladim lukom ili vlascem)

2 šnite dimljene tune (pršuta od tune)

2 rotkvice

1 šaka salate potočarke ili drugih vrsta salata

Prstohvat klica (klice cikle su posebno efektne)

Priprema:

1. Pomiješati sir sa sitno sjeckanim vlascem ili lukom. Namazati namaz na kruh, poslagati salatu, tunu, ploške rotkvice i klice.
2. Ako sendvič nosite na posao poklopite ga, a ako ga slažete na poslu napravite dvije otvorene ploške.
3. Pohvalite se kolegama s vašim zdravim i vizualno efektivnim obrokom.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	237 kcal
Masti	5 g
Ugljikohidrati	33 g
Proteini	14 g
Vlakna	4 g
Magnezij	40 mg
Željezo	2 mg
Folat	90 mcg
Vitamin E	1 mg
Vitamin C	4 mg





Tacosi s oslićem



25 minuta

Sastojci

400 g filea oslića

2 žlice maslinovog ulja

6 tortilja

1/4 glavice iceberg salate

4 rotkvice

90 g cherry rajčica

80 g kukuruza šećerca

2 mlada luka

80 g majoneze

1 žličica ljutog umaka poput Srirache

2 žlice limunovog soka

sol, papar, čili

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	774 kcal
Masti	40 g
Ugljikohidrati	74 g
Proteini	35 g
Vlakna	6 g
Magnezij	70 mg
Željezo	4 mg
Folat	56 mcg
Vitamin E	2 mg
Vitamin C	16 mg

Priprema:

1. Pažljivo provjerite riblje filete i uklonite eventualne kosti. Začinite ih solju, paprom i čilijem.
2. U grill tavi ugrijte maslinovo ulje i pecite ribu nekoliko minuta sa svake strane dok ne bude gotova.
3. Iceberg salatu narežite na tanke trakice, rotkvice na tanke ploške, rajčice prepolovite, mladi luk narežite na kolutiće, a kukuruz ocijedite i isperite.
4. Umak pripremite miješanjem majoneze, ljutog umaka i limunovog soka. Prebacite u vrećicu za lakše doziranje.
5. Ugrijte tortilje na suhoj tavi, po potrebi izrežite na manje krugove.
6. Na svaku tortilju stavite povrće, komade pečene ribe i prelijte pripremljenim umakom.



Tacos s ostacima pečene ribe

 **3**

 **20** minuta

Sastojci za ribu:

1,5 žlica maslinova ulja

1 do 2 žličice limunovog soka ili soka limete

malo čilija u prahu

1/2 žličice mljevenog kumina

1/2 žličice češnjaka u prahu

malo soli

350 g ribljih fileta npr. oslića

pola žlice maslaca

Sastojci za umak:

2 do 3 žlice majoneze

2 žlice grčkog tipa jogurta,

1 žlica soka od limuna ili limete

ljuti umak po želji (pola žličice)

pola žličice češnjaka u prahu

pola žličice dimljene paprike

malo soli

Za posluživanje:

6 tortilja

1 šalica naribanog kupusa

malo crvenog ili mladog luka

malo svježeg peršinovog lista

30 g sira po želji npr. feta sira

malo svježih crvenih paprika i kiselih krastavaca

Priprema:

1. Ribu marinirati najmanje 20 minuta (držati u hladnjaku) u mješavini maslinova ulja, limunovog soka, čilija, kumina, češnjaka i soli (najbolje u vrećici koja se može zatvoriti).
2. Pomiješati sastojke za umak.
3. Pripremiti povrće za posluživanje.
4. U tavi zagrijati sve tortilje jednu po jednu i tako ugrijane zatvoriti u foliju ili prekriti krpom da se ne ohlade.
5. Ribu ispeći u tavi na maslacu (oko 3 do 5 minuta sa svake strane). Ako imate ostatke pečene ribe onda ovaj dio preskačete.
6. Ribu servirati zamotanu uprethodno ugrijane tortilje uz dodatak svježeg povrća i pripremljenog umaka.





Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	673 kcal
Masti	31 g
Ugljikohidrati	70 g
Proteini	34 g
Vlakna	5 g
Magnezij	59 mg
Željezo	3 mg
Folat	35 mcg
Vitamin E	1 mg
Vitamin C	19 mg

Salata s kozicama



4



20 minuta

Sastojci

500 g očišćenih krupnijih kozica

2 žlice usitnjenog svježeg peršina

2 režnja češnjaka

1 žlica naribane limunove korice

3 žlice maslinovog ulja

pola žličice soli

100 g kukuruza iz konzerve

5-6 listova svježeg salate

1 ljutika

1 svjež krastavac

1 avokado

2 veće rajčice

1 žlica senfa

2 žlice bijelog vinskog octa

1-2 žlice meda

prstohvat soli

80 ml maslinovog ulja

Postupak pripreme:

1. U zdjelu stavite usitnjen peršin, češnjak, naribanu koricu limuna, maslinovo ulje i prstohvat soli.
2. Dodajte kozice i dobro promiješajte. Ostavite ih da se mariniraju 10-15 minuta.
3. Za to vrijeme nasjeckajte povrće i pripremite preljev.
4. Preljev pripremite tako da pomiješate senf, ocat i žlicu meda s prstohvatom soli.
5. Na grill tavi zagrijte malo ulja i pecite kozice 2 do 3 minute sa svake strane, dok ne poprime zlatnu boju.
6. U veliku zdjelu za salatu dodajte krupnije nasjeckane krastavce, na trakice narezane listove salate, usitnjeni avokado, cherry rajčice i kukuruz.
7. Dodajte pripremljeni preljev i sve dobro promiješajte.
8. Salatu rasporedite na tanjure i na svaku porciju dodajte pečene kozice.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	496 kcal
Masti	37 g
Ugljikohidrati	19 g
Proteini	26 g
Vlakna	5 g
Magnezij	90 mg
Željezo	3 mg
Folat	126 mcg
Vitamin E	6 mg
Vitamin C	44 mg





Šarena salata sa slanutkom, filetima skuše i avokadom



10-40 minuta

Sastojci

70 g heljde, nekuhane

1 srednje velika rajčica

1 mladi luk

1/2 avokada

70 g kuhanog slanutka

1/2 konzerve fileta skuše u salamuri

2 žličice maslinovog ulja

1 žličica soka od limete

prstohvat soli

Priprema:

1. Heljdu skuhati u vodi s malo soli.
2. Pomiješati kuhanu heljdu, rajčicu, mladi luk, avokado narezan na kockice, kuhani slanutak i filete skuše.
3. Napraviti umak od: avokada zgnječenog, vode, maslinova ulja, soka od limete, mljevenog kumina, soli i papra pa pripremljenim umakom začiniti salatu.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	640 kcal
Masti	27 g
Ugljikohidrati	77 g
Proteini	30 g
Vlakna	18 g
Magnezij	243 mg
Željezo	5 mg
Folat	197 mcg
Vitamin E	5 mg
Vitamin C	27 mg

Mediterranska salata s hummusom i tunom



20 minuta

Sastojci:

7 maslina

125 g cherry rajčica

1 žlica maslinova ulja

2 žlice hummus namaza (40 g)

1 manja konzerva tune, ocijedena

1 komad crvenog ili mladog luka

1 svježi ili kiseli krastavac

125 g slanotka iz konzerve (oko pola konzerve)

prstohvat soli

malo papra

Priprema:

Narežite cherry rajčice, masline i krastavac i dodajte u zdjelu. Crveni luk sitno nasjeckajte i dodajte u zdjelu. Dodajte slanetak i tunu i sve promiješajte da se sjedini. Dodajte hummus na vrh, posolite i popaprite i začinite s malo maslinova ulja.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	587 kcal
Masti	40 g
Ugljikohidrati	28 g
Proteini	29 g
Vlakna	11 g
Magnezij	103 mg
Željezo	5 mg
Folat	124mcg
Vitamin E	19 mg
Vitamin C	39 mg
Selen	57 mcg





Dimljena riba i tabbouleh



15 minuta

Sastojci:

60 g bulgura, suhog

1 šalica peršinovog lista (100 g)

1 veća rajčica, crvena

100 g krastavca

40 g mladog luka (proljetni)

1 žlica maslinovog ulja

2 žlice limunovog soka

100 g dimljenog lososa

Priprema:

1. Bulgur začinja prstohvatom soli preli sa šalicom kipuće vode, poklopiti i ostaviti 10-15 min da nabubri i omekša.
2. Zatim ga prebaciti u cjedilo (ako je potrebno) i laganim pritiskom ocijediti višak tekućine.
3. Bulgur prebaciti u veću zdjelu i dodati mu ostale sitno sjeckane sastojke te po ukusu začiniti sa malo soli i papra.
4. Poslužiti s dimljenom ribom iz Jadrana po želji.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost: 531 kcal

Masti: 20 g

Ugljikohidrati: 63 g

Proteini: 32 g

Vlakna: 21 g

Magnezij: 206 mg

Željezo: 14 mg

Folat: 208 mcg

Vitamin E: 4 mg

Vitamin C: 195 mg

Selen: 40 mcg



Drugi dio:
Jela koja
pripremamo
kod kuće nakon
radnog dana i
tijekom vikenda

Som iz pećnice s krumpir salatom



45 minuta

Sastojci

250 g fileta soma

1 žlica maslinovog ulja

10 g sjeckanog peršina

1 žlica krušnih mrvica

1 žlica limunovog soka

1 režanj sitno sjeckanog češnjaka

200 g krumpira

1 žličica maslinovog ulja

50 g luka

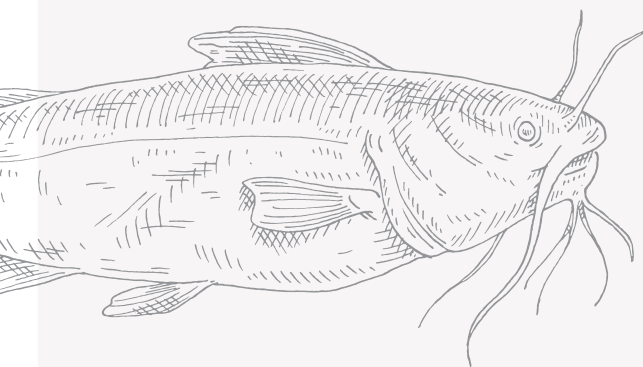
Postupak pripreme:

U posudici pomiješajte maslinovo ulje i krušne mrvice. U drugoj posudi pomiješajte peršin, češnjak, sok od limuna, sol, kajenski papar te ovom mješavinom začinite ribu. Posudu za pečenje obložite papirom za pečenje, stavite u nju ribu koju će te posuti mješavinom ulja i krušnih mrvica. Ribu pecite 15-20 minuta na 200 stupnjeva u pećnici.

Kao prilog uz ribu servirajte krumpir salatu koju će te pripremiti tako da skuhate krumpir u kori, izrežete ga na ploške, dodate sjeckani luk, maslinovo ulje i malo octa.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	627 kcal
Masti	26 g
Ugljikohidrati	53 g
Proteini	49 g
Vlakna	7 g
Magnezij	128 mg
Željezo	4 mg
Folat	79 mcg
Vitamin E	8 mg
Vitamin C	81 mg
Selen	5 mcg







Skuša na antički način s vinskim octom i lovorom



35 minuta

Sastojci:

1 cijela skuša (oko 500 g), očišćena

2 žlice maslinovog ulja

1 žlica vinskog octa (ili mješavina octa i malo bijelog vina)

3-4 sušene smokve (za dašak slatkoće – popularno u rimskoj kuhinji)

2-3 lista lovora

1 žličica mljevenog korijandra ili komorača

Prstohvat soli i papra

Po želji: malo meda

Po želji: nasjeckani peršin za svježinu pri serviranju

Priprema:

Zagrij pećnicu na 190°C. Pomiješaj maslinovo ulje, ocat, začine, med i nasjeckane smokve. Položi skušu u posudu za pečenje, posoli i popapri, i ubaci listove lovora. Prelj pripremljenom mješavinom, pokrij folijom i peci oko 25 minuta. Posljednjih 5 minuta otkrij da se skuša lagano zapeče. Poslužiti uz prilog po želji npr. kuhani ječam s maslinama i začinskim biljem i zelenu salatu s limunom i rikulom

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost: 623 kcal

Masti: 45 g

Ugljikohidrati: 10 g

Proteini: 52 g

Vlakna: 2 g

Magnezij: 105 mg

Željezo: 4 mg

Folat: 7 mcg

Vitamin E: 4 mg

Vitamin C: 6 mg

Selen: 91 mcg



Trlje iz pećnice s bulgurom, cherry rajčicama i maslinama



Sastojci:

400-500g svježih trlja, očišćenih

2-3 žlice maslinovog ulja (za ribu)

nekoliko grančica svježeg ružmarina ili
majčine dušice (po želji)

1 limun, narezan na tanke ploške (pola
za pečenje, pola za posluživanje)

sol, svježe mljeveni crni papar

Za bulgur s povrćem:

150g bulgura (krupnijeg ili srednje
krupnog)

300ml povrtnog ili ribljeg temeljca (ili
vode)

1 manja glavica luka, sitno sjeckana

1-2 režnja češnjaka, sitno sjeckana

150g cherry rajčica, prepolovljenih ili
narezanih na četvrtine

50g crnih maslina (kalamata ili
druge kvalitetne), otkoštenih i grubo
sjeckanih

1 žlica kapara, ispranih (po želji)

2 žlice maslinovog ulja (za bulgur)

sok i naribana korica 1/2 neprskanog
limuna

svježi peršin, obilno sjeckan

nekoliko listića svježe mente, sitno
sjeckanih (po želji, za dodatnu
svježinu)

sol, svježe mljeveni crni papar

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	885 kcal
Masti	44 g
Ugljikohidrati	71 g
Proteini	54 g
Vlakna	13 g
Magnezij	224 mg
Željezo	7 mg
Folat	79 mcg
Vitamin E	8 mg
Vitamin C	53 mg
Selen	95 mcg

Priprema:

1. Započnite s bulgurom: U loncu zagrijte 2 žlice maslinovog ulja. Dodajte sjeckani luk i pirjajte na srednje jakoj vatri dok ne postane staklast (oko 5 minuta). Dodajte češnjak i pirjajte još minutu dok ne zamiriše.
2. Dodajte bulgur u lonac i kratko ga tostirajte (1-2 minute) uz miješanje, dok ne postane mirisan.
3. Ulijte vrući temeljac (ili vodu) preko bulgura, posolite i popaprite. Pustite da zavrije, zatim smanjite vatru na najmanje, poklopite i kuhajte 12-15 minuta, ili dok bulgur ne upije svu tekućinu i omekša. Provjerite upute na pakiranju jer vrijeme kuhanja može varirati ovisno o vrsti bulgura.
4. Kada je bulgur kuhan, maknite ga s vatre i ostavite poklopljenog još 5-10 minuta. Zatim ga razrahlite vilicom.
5. U kuhani bulgur umiješajte prepolovljene cherry rajčice, sjeckane masline, kapare (ako koristite), sjeckani peršin, sjeckanu mentu (ako koristite), limunov sok i naribanu koricu. Kušajte i po potrebi dodatno začinite solju i paprom.
6. Pripremite trlje za pećnicu: Zagrijte pećnicu na 200°C. Lim za pečenje lagano nauljite ili obložite papirom za pečenje.
7. Trlje operite i dobro osušite papirnatim ubrusima. Posolite ih i lagano popaprite iznutra i izvana.
8. Na lim za pečenje rasporedite polovicu ploški limuna i grančice ružmarina ili majčine dušice (ako koristite). Preko toga posložite trlje. Prelijte ih s 2-3 žlice maslinovog ulja. Po želji, nekoliko ploški limuna možete staviti i preko ribe.
9. Pecite trlje: Stavite lim u zagrijanu pećnicu i pecite 12-18 minuta, ovisno o veličini trlja. Riba je gotova kada se meso lako odvaja vilicom i postane neprozirno.
10. Poslužite: Na tanjure rasporedite pripremljeni bulgur s povrćem. Pažljivo prenesite pečene trlje na bulgur. Poslužite odmah uz preostale svježe kriške limuna koje se mogu iscijediti preko ribe.



Pikantni smuđ s palentom i umakom od kopra



2



45 minuta

Sastojci:

2 fileta smuđa (cca 150-200g po filetu)

150g instant palente (kukuruzne krupice)

600ml vode ili ribljeg temeljca

1 žlica maslaca

50g naribanog parmezana (po želji)

Maslinovo ulje

Sol

Svježe mljeveni crni papar

Malo dimljene crvene paprike (slatke ili ljute, po ukusu)

Za umak od kopra:

200g grčkog jogurta

2-3 žlice sitno sjeckanog svježeg kopra

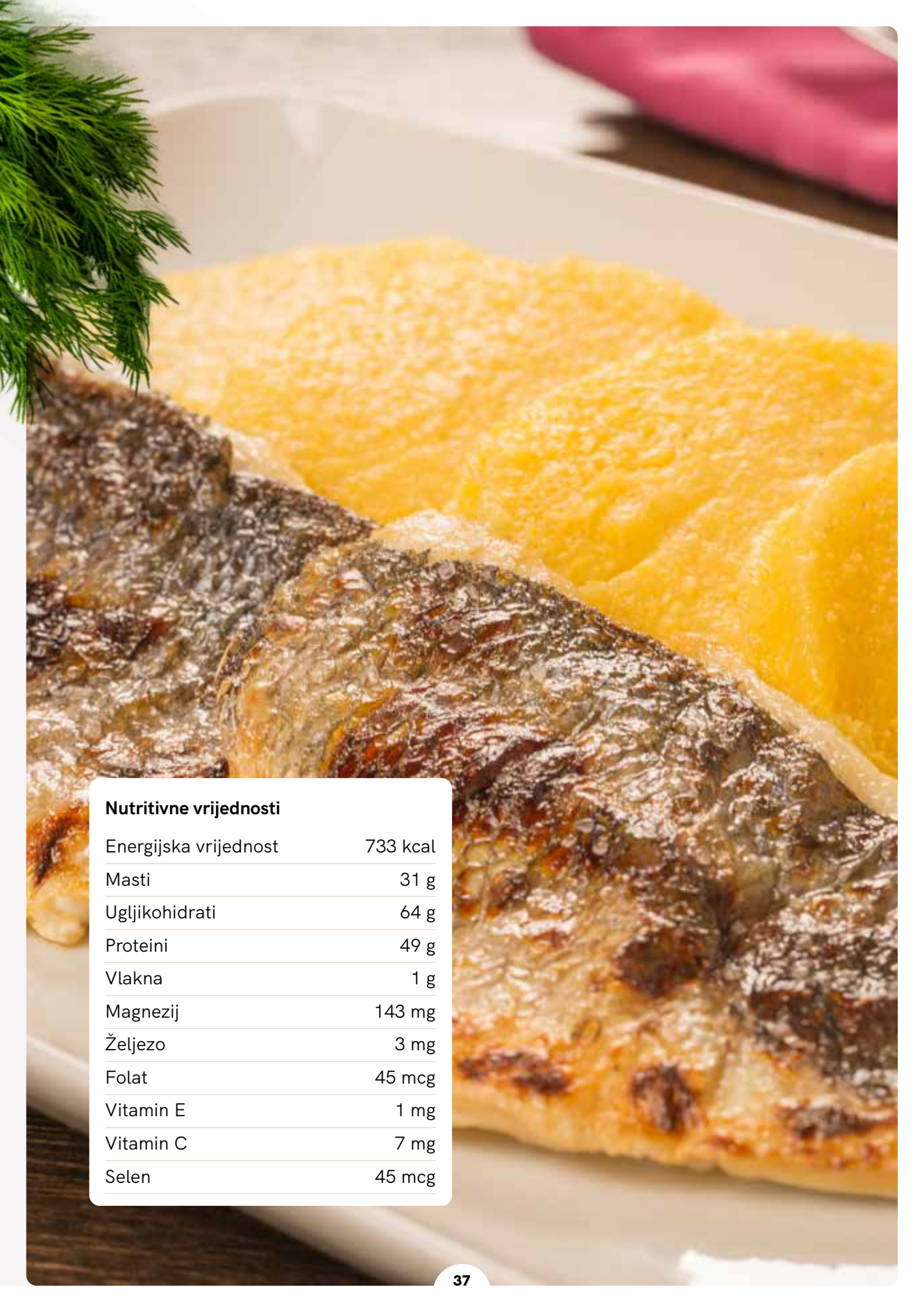
1 manji režanj češnjaka, protisnut ili sitno sjeckan (po želji)

Sok od 1/4 limuna

Sol i papar po ukusu

Priprema:

- Umak od kopra:** U zdjelici pomiješajte kiselo vrhnje (ili grčki jogurt) sa sjeckanim koprom, češnjakom (ako koristite) i limunovim sokom. Posolite i popaprite po ukusu. Ostavite u hladnjaku da se okusi prožmu dok pripremate ostatak jela.
- Palenta:** Zakuhajte vodu ili riblji temeljac s malo soli. Postupno usipajte palentu uz stalno miješanje kako se ne bi stvorile grudice. Kuhajte prema uputama na pakiranju (obično 2-3 minute za instant palentu), dok se ne zgusne. Maknite s vatre, umiješajte maslac i po želji naribani parmezan.
- Smuđa:** Filete smuđa osušite papirnatim ručnikom. Posolite, popaprite i pospite s malo dimljene crvene paprike. Na tavi zagrijte malo maslinovog ulja. Pecite filete smuđa, kožom prema dolje ako je ima, 3-5 minuta sa svake strane, ovisno o debljini, dok ne postanu lijepo pečeni i hrskavi.
- Poslužite:** Toplu palentu izlijte na tanjure. Na palentu položite pečeni filet smuđa. Prelijte ili poslužite sa strane pripremljeni umak od kopra. Po želji, ukasite s još malo svježeg kopra.



Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	733 kcal
Masti	31 g
Ugljikohidrati	64 g
Proteini	49 g
Vlakna	1 g
Magnezij	143 mg
Željezo	3 mg
Folat	45 mcg
Vitamin E	1 mg
Vitamin C	7 mg
Selen	45 mcg

Tuna tart



60 minuta

Sastojci

Tijesto

2 žličice hladne vode

1 žličica hladnog jabučnog octa

1 i pol šalice glatkog brašna (dodatno za posipavanje)

1/2 žličice soli

115 g hladnog maslaca (narezanog na male komadiće)

115 g hladnog krem sira (narezanog na male komadiće)

Nadjev

1 nasjeckani luk

1 sitno nasjeckan češanj češnjaka

1 konzerva tune u maslinovom ulju

2 šalice kuhanog, nasjeckanog špinata (dobro ocijeđenog), oko 350 g

1 žličica svježeg timijana

1 žlica nasjeckanog svježeg peršina

4 jaja

1/2 šalice vrhnja za kuhanje

1/2 šalice mlijeka

sol i papar po želji



Priprema:

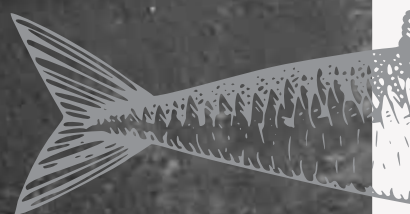
1. Zagrijte pećnicu na 190°C. U maloj zdjeli pomiješajte vodu i ocat. U drugoj zdjeli pomiješajte brašno i sol. U brašno utisnite maslac i krem sir dok se smjesa ne poveže. Dodajte postupno smjesu vode u tijesto, miješajući dok ne dobijete glatko tijesto. Tijesto obložite prozirnom folijom i stavite u hladnjak minimalno na 1 sat ili preko noći.
2. U tavi na srednje jakoj vatri zagrijte maslinovo ulje (iz konzerve), dodajte nasjeckani luk i češnjak te kuhajte dok ne omekeša. Dodajte timijan, sol i malo papra. Zatim dodajte ocijeđenu tunu i špinat i kuhajte oko 2 minute. Udrugoj zdjeli umutite jaja s vrhnjem i mlijekom. Dodajte malo soli i papra te umiješajte u ohlađenu smjesu tune i špinata.
3. Razvaljajte tijesto kako bi odgovaralo odabranom kalupu za tart (23 cm). Položite tijesto u prethodno namašćen kalup i lagano pritisnite uz strane kalupa. Ulijte nadjev na tijesto.
4. Pecite tart oko 35-40 minuta, ili dok ne poprimi zlatno smeđu boju ili dok se nadjev ne stvrdne. Provjerite tart nakon 30 minuta. Ako kora postane prerano previše smeđa, prekrijte tart aluminijskom folijom i nastavite peći do kraja vremena. Ostavite tart da se dobro ohladi prije nego ga izvadite iz kalupa i poslužite.



Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	390 kcal
Masti	26 g
Ugljikohidrati	23 g
Proteini	16 g
Vlakna	2 g
Magnezij	60 mg
Željezo	3 mg
Folat	90 mcg
Vitamin E	2 mg
Vitamin C	7 mg
Selen	33 mcg





Ribljí popečki od srdela



🕒 45 minuta

Sastojci

2 konzerve srdela u maslinovom ulju

1 šalica pire krumpira

1/4 šalice sitno nasjeckanog crvenog luka

1/4 šalice nasjeckanog svježeg peršina

2 žlice majoneze

1 žlica senfa

1 žličica limunove korice

1/2 šalice krušnih mrvica

sol i papar (prema želji)

1/4 šalice glatkog brašna (za paniranje)

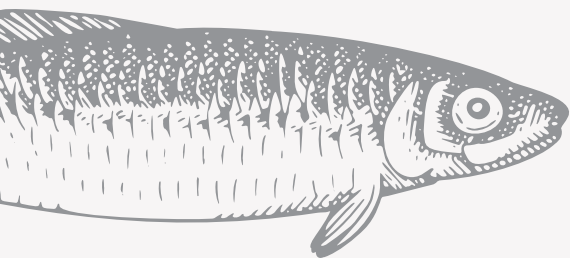
maslinovo ulje za prženje

Priprema:

1. Ocijedite sardine, zgnječite ih vilicom i pomiješajte s pire krumpirom, lukom, peršinom, majonezom, senfom, limunovom koricom i krušnim mrvicama te dodajte sol i papar.
2. Oblikujte smjesu u popečke željene veličine (ne prevelike).
3. Uvaljajte popečke u glatko brašno za hrskavu teksturu.
4. U zagrijanom ulju pržite popečke 3-4 minute sa svake strane, dok ne dobiju zlatno-smeđu boju.
5. Ocijedite višak ulja i poslužite uz svježi peršin i umak po izboru.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	342 kcal
Masti	18 g
Ugljikohidrati	28 g
Proteini	16 g
Vlakna	2 g
Magnezij	50 mg
Željezo	3 mg
Folat	36 mcg
Vitamin E	2 mg
Vitamin C	14 mg
Selen	30 mcg



Oslić u škartocu s povrćem



40 minuta

Sastojci

250 g oslića

1 šalica tikvica rezanih na kockice (oko 100 g)

1 šalica mrkve, rezane (130 g)

250 g krumpira

1 žlica maslinovog ulja (14 g)

Priprema:

1. Na veći komad papira za pečenje složiti filet oslića (ili cijelu ribu) te narezano povrće, začiniti sa solju i paprom, te pokapati maslinovim uljem.
2. Čvrsto zamotati papir za pečenje kako sokovi ne bi iscurili tijekom pečenja.
3. Peći na 200°C 25-30 minuta.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	594 kcal
Masti	20 g
Ugljikohidrati	55 g
Proteini	52 g
Vlakna	11 g
Magnezij	146 mg
Željezo	3 mg
Folat	96 mcg
Vitamin E	3 mg
Vitamin C	51 mg
Selen	1 mcg







Prženi rezanci u woku s kozicama



40 minuta

Sastojci

1 žlica sezamovog ulja

2 žlice soja sosa

1/2 šalice crvene paprike (100 g)

Pola glavice luka

1 režanj češnjaka

100 g šampinjona

1 mrkva

1/2 poriluka (80 g)

100 g smrznutih kozica

50 g špageta skuhati u slanoj vodi

prstohvat sode bikarbone

1 žličica gustina

50 g kupusa

Priprema:

1. Kozice isprati pod mlazom vruće vode pa marinirati u žlici soja sosa s prstohvatom sode bikarbone i gustina.
2. Na ulju popržiti kozice, pa izvaditi iz woka.

3. Zatim popržiti luk i češnjak, poriluk i mrkvu.
4. Njih maknuti iz tave pa popržiti papriku.
5. Papriku maknuti i popržiti gljive.
6. Vratiti kozice i povrće, dodati kuhanu tjesteninu i narezani kupus i sve zaliti s malo vode u kojoj je otopljeno pola žličice gustina i 1 žlica soja sosa.
7. Sve kratko pirjati da se prožme.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	574 kcal
Masti	16 g
Ugljikohidrati	81 g
Proteini	35 g
Vlakna	12 g
Magnezij	130 mg
Željezo	6 mg
Folat	155 mcg
Vitamin E	2 mg
Vitamin C	157 mg
Selen	87 mcg

Pastrva u bijelom vinu



40 minuta

Sastojci

1 pastrva

1/2 mladog luka

1 režanj češnjaka

Svježi ružmarin

3 zelene masline

1 lovorov list

50 g bijelog vina

1 žlica svježeg peršinovog lista

Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 180°C.
2. Ribu oprati i osušiti kuhinjskim papirom.
3. Na površini oštrom nožem napraviti četiri reza.
4. Ribu postaviti u posudu za pečenje, u unutrašnjost staviti lovorov list, a okolo poslagati nasjeckani luk, češnjak, masline i ružmarin.
5. Zaliti vinom, začiniti peršinovim listom, posoliti i popapriti.
6. Peći između 20 i 30 minuta podlijevajući sokovima svakih 10 minuta. Poslužiti uz prilog po želji.

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	224 kcal
Masti	8 g
Ugljikohidrati	3 g
Proteini	27 g
Vlakna	1 g
Magnezij	41 mg
Željezo	2 mg
Folat	19 mcg
Vitamin E	1 mg
Vitamin C	6 mg
Selen	26 mcg







Rižoto s dagnjama



45 minuta

Sastojci

50 g riže

2 žličice ulja

1/4 luka

1/2 režnja češnjaka

150 g očišćenih dagnji

100 g pasirane rajčice ili zblendati
1 svježju rajčicu

1 mala tikvica

2 žlice bijelog vina

majčina dušica

sol i papar

Nutritivne vrijednosti

Energijska vrijednost	489 kcal
Masti	14 g
Ugljikohidrati	62 g
Proteini	25 g
Vlakna	5 g
Magnezij	120 mg
Željezo	9 mg
Folat	129 mcg
Vitamin E	4 mg
Vitamin C	57 mg
Selen	76 mcg

Priprema:

1. Propirjati luk i češnjak na ulju, dodati tikvice narezane na sitne kockice i dagnje.
2. Sve propirjati, zaliti vinom.
3. Za koju minutu dodati pasiranu ili zblendanu rajčicu i rižu i kuhati uz dolijevanje toplog ribljeg temeljca ili vode.

