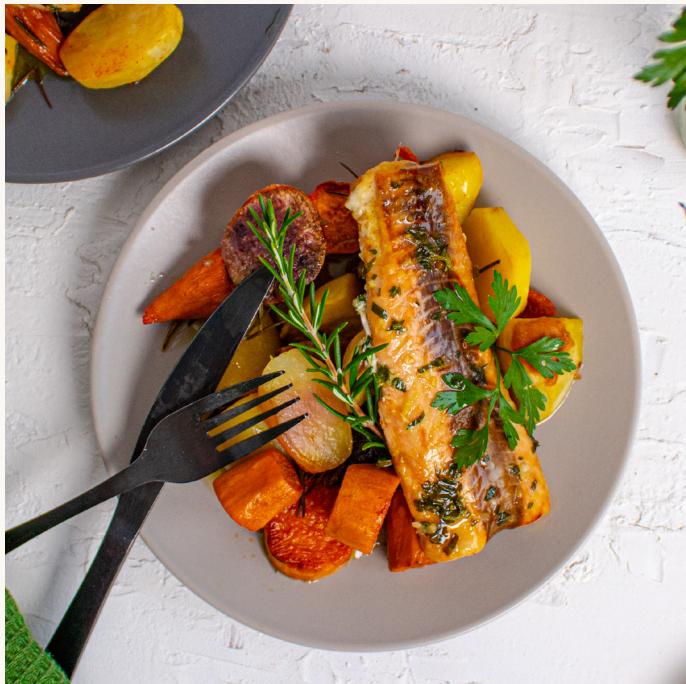


KUHARICA RIBA RIBI GRIZE REP



Recepti: @kefirolicious





FISH BURGER S KRUMPIRIMA I BATATOM

SASTOJCI

ZA KRUPMPIR:

400 g običnog krumpira
400 g batata
150 ml maslinovog ulja
čajna žlica soli
čajna žlica dimljene mljevene paprike

ZA POPEČKE:

1 pakiranje lososa
1 žumanjak
1 jušna žlica soka svježeg limuna
prstohvat svježeg narezanog peršina

½ čajne žlice soli

1 jušna žlica maslinovog ulja
ulje za prženje

DODACI:

jedno pakiranje bezglutenskih peciva – sadrži 4
peciva
kečap
majoneza
luk narezan na kolutiće
krastavci narezani na tanke kolutiće
zelena salata oprana
rajčica narezana na tanke kolute

PRIPREMA KRUMPIRA:

- Ugrij pećnicu na 200°C. Krumpir i batat oguli, operi i nareži na kockice približno iste veličine.
- Stavi ih u posudu za pečenje, dodaj ulje i začin, promiješaj ih i peci oko 30 minuta ili dok krumpiri ne dobiju zlatno žutu boju.
- Dok se krumpiri peku, pripremi sve za popečke, a popečke peci približno vremenu kada su krumpiri gotovi kako bi se sve poslužilo toplo.

PRIPREMA BURGERA:

- Losos i ostale sastojke za popečke pomiješaj u multipraktiku na oko 8 sekundi.
- Pazi da smjesu ne izblendaš previše. Smjesa treba biti jednolična.
- Vlažnim rukama oblikuj popečke. Ova količina smjese je dostatna za 4 do 6 popečaka.
- Zagrij tavu s uljem na srednje jakoj vatri.
- Peci popečke na ulju dok nisu pečeni s obje strane, oko 10 minuta.
- Kolutiće luka poprži na malo ulja i na laganoj vatri dok ne postanu mekani i tamniji.
- Na drugoj tavi ugrij bezglutenska peciva.
- Između polovica peciva slaži popečke, umak od pomiješane dvije jušne žlice majoneze i dvije jušne žlice kečapa, luk narezan na kolutiće, tanko narezane krastavce i rajčicu.
- Posluži uz topli krumpir i uživaj!



BEZGLUTENSKA PIZZA I POVRNA JUHICA

SASTOJCI

ZA JUHU:

- 4 mrkve narezane na kolutiće
- 1 korijen peršina, uzduž prerezan na četvrtine
- 2 stabljike celera, narezane na kolutiće
- 1 luk, prerezan na četvrtine, ali četvrline ne razdvajajte
- šaka svježeg lišća peršina i celera



sol

jušna žlica maslinovog ulja

ZA PIZZU:

- 1 pakiranje bezglutenske mješavine brašna
- umak od rajčice s bosiljkom
- kapari
- masline
- inćuni



PRIPREMA

PRIPREMA JUHE:

- U većoj posudi za kuhanje dodaj ulje, oprano i narezano povrće te poprži sve oko 5 minuta.
- Dodaj vode toliko da prekrije povrće pa kuhaj dok voda ne zakuha.
- Dodaj malo soli i još 250 ml vode, te kuhaj dok povrće nije skuhano.
- Probaj malo juhe sa žlicom pa po potrebi dodaj još soli.
- Kuhanu juhu poklopi i pusti da odstoji prije posluživanja.
- Za to vrijeme napravi pizzu.



PRIPREMA PIZZE:

- Tijesto napravi prema uputstvima s kutije.
- Razvaljano tijesto između dva papira za pečenje, premaži s umakom od rajčice s bosiljkom.
- Na rajčicu poslaži inćune u krug, te između njih dodaj malo kapara i par maslina.
- Pizzu s papirom za pečenje premjesti na tavu i peci u pećnici 15 do 20 minuta ili dok rubovi pizze ne poprime tamniju boju, ovisno o jačini tvoje pećnice.





SLOŽENAC S TUNOM

SASTOJCI

3 konzerve tune u vodi
4 jušne žlice majoneze
2 čajne žlica senfa
1 manji ljubičasti luk ili $\frac{1}{2}$ većeg, sitno narezan

300 g Gauda sira – 150 g koristi za složenac, a 150 g za posipanje
4 jušne žlice kukuruza
prstohvat svježeg peršina, sitno narezan
2 mrkve, narubane

PRIPREMA

- Zagrij pećnicu na 200 °C.
- U zdjelu dodaj tunu bez vode pa ju usitni vilicom.
- Dodaj majonezu, senf, luk, sir, kukuruz, peršin i mrkvu.
- Sve dobro izmiješaj, prebaci u zdjelu za pečenje, poravnaj i posipaj s ostatkom sira.
- Peci u zagrijanoj pećnici 15 minuta.
- Ovaj složenac nema tjestenine pa ga možeš jesti s tortilja čipsom uz kiseli kupus.



CURRY BAKALAR BEZ GLUTENA

SASTOJCI

2 pakiranja fileta bakalara
2 srednja velika crvena luka
Komadić đumbira veličine oko 1,5 cm
4 češnja češnjaka
1 čajna žlica sjemenki kumina
3 jušne žlice ulja od sezama
½ čajne žlice sjemenki gorušice

13 listova svježeg bosiljka
3 jušne žlice paste od rajčice
½ čajne žlice mljevene kurkume
½ čajne žlice soli
4 jušne žlice mlake vode
300 ml kokosovog mlijeka
150 ml mlake vode

PRIPREMA

- Samelji u glatku smjesu luk, češnjak, đumbir i kumin.
- U dubljoj tavi na laganoj vatri zagrij ulje pa dodaj gorušicu i bosiljak. Miješaj sve oko 3 minute pa dodaj prethodno napravljenu smjesu.
- Sve mijesaj na laganoj vatri oko 7 minuta, dok smjesa ne poprimi tamniju boju.
- Zatim dodaj pastu od rajčice, sve dobro promiješaj pa dodaj kurkumu i sol te ponovno izmiješaj.
- Dodaj vodu pa sve prži još 2 minute, dodaj kokosovo mlijeko i vodu.
- Izmiješaj, poklopi i pusti da kuha oko 5 minuta na laganoj vatri.
- Dodaj bakalar narezan na manje komade, lagano sve promiješaj, poklopi i kuhaj još 10 minuta na laganoj vatri.
- Pusti da odstoji 15 minuta prije posluživanja.
- Posluži toplo uz kuhanu rižu.



ŠKAMPI S PESTOM NA PALENTI

SASTOJCI

2 pakirana škampa
1 pesto
4 jušne žlice maslinovog ulja (za škampe)
200 g palente

700 ml vode
½ čajne žlice soli
3 jušne žlice maslinovog ulja (za palentu)

PRIPREMA

1. Škampe operi i osuši ih između papirnatih ručnika.
2. Dok se suše napravi palentu.
3. Zagrij vodu u koju si dodao sol i maslinovo ulje.
4. Dodaj palentu te miješaj do željene gustoće.
5. Poklopi lonac s palentom i stavi sa strane.
6. Zagrij malo maslinovog ulja na laganoj vatri, dodaj škampe i malo soli.
7. Peci ih oko 3 minute uz miješanje i okretanje kako bi se ispekli s obje strane.
8. Dodaj pesto, sve pomiješaj i peci uz miješanje oko pola minute.
9. Posluži odmah uz palentu.



FILETI LOSOSA S ČEŠNJAKOM, MASLACEM I MEDOM

SASTOJCI

1 pakiranje fileta lososa
50 g maslaca
70 g meda
4 češnja češnjaka – usitnjena
2 jušne žlice soka od svježeg limuna
1 jušna žlica naribanog svježeg đumbira

Malo svježeg peršina, sitno narezan
300 g krumpira
300 g batata
3 grančice ružmarina
sol
dimljena paprika
maslinovo ulje

PRIPREMA

1. Zagrij pećnicu na 190 °C.
2. Pripremi dvije posude koje veličinom zajedno stanu u pećnicu jedna do druge.
3. U jednu posudu za pečenje stavi papir za pečenje. Na sredinu papira stavi losos te ga malo posoli.
4. U maloj posudi na laganoj vatri otopi maslac pa dodajte med, sok limuna, češnjak, narezani peršin i đumbir.
5. Miješaj dok se sav maslac nije otopio.
6. Losos prelij s mješavinom.
7. Rubove papira sakupi i zaveži sa špagom u „vrećicu“.
8. Krumpir i batat oguli i nareži na kockice približno iste veličine, oko 4 cm.
9. Stavi ih u drugu posudu za pečenje, posoli i popapri po želji pa dodaj maslinovog ulja.
10. Dobro ih izmiješaj i na krumpir dodaj grančice ružmarina.
11. U pećnici prvo peci krumpir.
12. Nakon 20 minuta dodaj posudu s lososom u papiru za pečenje.
13. Sve peci još 20 minuta ili dok krumpir nije sasvim pečen.