

>> office@vulkani.rs
>> www.vulkani.rs

Copyright © 2016, Ana Čubela
Copyright © za ovo izdanje 2016, Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01842-4

Ana Čubela

BRZA
HRONO
KUHINJA



izdavaštvo
vulkan

Beograd, 2016.

SADRŽAJ



DORUČAK

BRZA PICA IZ TIGANJA	10
JOVANINI ŠTAPIĆI	12
HLEPČIĆI S MASLINAMA	14
PUNJENE KIFLE	16
PRŽENICE OD TIKVICA	18
PALAČINKE SA MEKINJAMA	20
PROJICE S DOMAĆOM KOBASICOM	22
TORTA-PITA	24
MINI-TORTILJE	26
DOMAĆA PITA IZ TIGANJA	28
BRZI MINI-KIŠ	30

RUČAK

RIBA LIST S BADEMIMA	34
PILETINA U SEMENKAMA	36
DINSTANA TELETINA S CVEKLOM	38
HRONO GIROS	40
ROLOVAN ĆUREĆI FILE	42
TELEĆE ŠNICLE S MAJČINOM DUŠICOM	44
BURGERI U ZEMIČKAMA OD TIKVICA	46
CRVENA PILETINA	48
ĆUFTE PUNJENE PROKELJOM	50
RAMSTEK S BALZAMIKOM	52
RIBLJI KROKETI	54
TELEĆI STIFADO	56

ĆUREĆE ĆUFTE	58
PILEĆI RAŽNJIĆI S ČERIJEJEM	60
ĆUREĆI GULAŠ S TIKVICAMA	62
RIBLJI FILETI S PESTOM OD BLITVE	64
SVINJSKI VRAT I BABAGANUŠ	66
LOSOS S INDIJSKIM ORAHOM	68

VEČERA

ŠKRPINA S BLITVOM	72
GRGEČ SA ZAČINIMA	74
ĆUREĆI FILE U ŽUTOM SOSU	76
DIMLJENA RIBA S PIREOM OD KARFIOLA I MIROĐIJE	78
HARINGA SA SALSOM	80
ROŠTILJSKA PASTRMKA IZ RERNE	82
DIMLJENA SKUŠA S CRVENIM LUKOM	84
ŠNICLE LOSOSA U PRELIVU OD BELOG LUKA	86

POSNA JELA

HELJDA S POVRĆEM I LEŠNIKOM	94
POSNE LEPINJE S AVOKADOM	96
POSNI HLEB S NAMAZOM OD PAPRIKA	98
BORANIJA S BELIM LUKOM I LIMUNOM	100
KINOVA S PEČURKAMA	102
SOČIVO S MLADIM LUKOM	104
SUVE PAPRIKE S PASULJEM	106
VEGE ČILI	108
TROUGLOVI S KISELIM KUPUSOM	110
PITA S PLAVIM PATLIDŽANOM	112
PITA S PEČURKAMA	114
JELA S KISELIM KUPUSOM I DIMLJENIM ŠARANOM	116





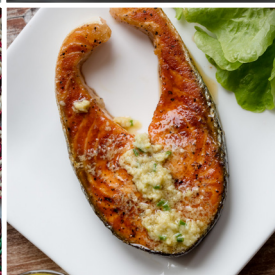
Danas retko ko ima vremena da se posveti sebi onako kako bi voleo. Preskačemo i mnogo bitnije stvari od kuhinje, pa kako tek da o njoj mislimo.

Zato je ovaj kuvar sastavljen od brzih jela, koja mogu da se spreme i za dvadesetak minuta. Da bi se jela ukusna i zdrava hrana, zapravo nije potrebno nikakvo posebno umeće niti mnogo vremena. A i hrana je zdravija kada se ne mrcvari satima u šerpi. Naravno, postoje jela koja zahtevaju puno ljubavi i sate da bi ispala onako kako treba, ali takva jela ne moraju da budu naša svakodnevica, njima možemo da se častimo vikendom ili praznikom.

Sva jela u ovom kuvaru spremljena su prema osnovnim principima hrono ishrane i većina je pogodna za svaku fazu: i mršavljenje i održavanje kilaže. Samo nekoliko njih ne odgovara pravilima takozvane restrikcije i to je jasno naznačeno u receptu.

Kada pomislim na hrono, prvo pomislim na jednostavno. Bez preteranog pretrpavanja namirnica, bez slatkih dodataka, bez veštačkih začina. Sos može da se napravi bez trunke brašna, riba je fantastična i bez pohovanja, a za hleb nije potrebno belo brašno.

Dodatak ovom kuvaru čine predlozi za posna jela, s tim što se ona ne uklapaju sva u brzu satnicu. Ima i onih koja mogu da se spreme za dvadesetak minuta, ali ne sva. S obzirom da period posta može malo da vas izbaci iz koloseka jer zahteva izvesno prilagođavanje režima ishrane, naročito ukoliko se tek privikavate na hrono principe, ovde smo uključili i te ideje za posna jela, kako ne biste gubili vreme i energiju za smišljanje kada vam zatrebaju.





DORUČAK





BRZA PICA IZ TIGANJA



SASTOJCI:

- ◆ 130 g speltinog brašna
- ◆ ½ kašičice soli
- ◆ ½ kašičice praška za pecivo
- ◆ 1 kašika maslinovog ulja
- ◆ 60 ml mlake vode

Za fil:

- ◆ paradajz-sos
- ◆ origano
- ◆ morska so
- ◆ suhomesnato po izboru
- ◆ kačkavalj (alternativa u restrikciji: sveža mocarela)
- ◆ masline



PRIPREMA:

Koristila sam speltino brašno, vi možete i neko drugo. Pomešajte brašno, so i prašak za pecivo. Onda dodajte ulje i vodu. Zamesite mekše testo. Ostavite ga da odstoji nekoliko minuta dok pripremite fil.

Razvucite oklagijom testo u krug. Tiganj stavite da se greje. Možete da dodate malo dozvoljenog ulja ili putera i ubacite testo. Pecite par minuta pa špatulom okrenite testo. Smanjite temperaturu i gornji sloj namažite paradajz-sosom, malo posolite i pospite origanom. Zatim preko stavite suhomesnato, masline i sir. Picu pokrijte poklopcem i pecite dok se sir ne rastopi.





JOVANINI ŠTAPIĆI

SASTOJCI:

- ◆ 90 g speltinog brašna
- ◆ 90 g ovšenog brašna
- ◆ ¾ kašičice praška za pecivo
- ◆ 1 kašičica krupne morske soli
- ◆ 1 kašika mlevenih pečenih badema
- ◆ 1 kašika mlevene pečene golice
- ◆ 110 ml vode
- ◆ 2 kašike maslinovog ulja
- ◆ pečeni susam, za valjanje



PRIPREMA:

Pomešajte sve suve sastojke, osim susama. Dodajte im ulje i vodu i zamesite srednje tvrdo testo, pa ga izručite na pobrašnjavljenu podlogu i doradite ga po potrebi ukoliko se testo malo lepi.

Možete da ga ostavite da odmori malo, a možete i odmah da valjate štapiće. Odvojte jednake delove testa i blago nakvašenim rukama oblikujte štapiće, pa ih uvaljajte u susam. Prebacite u pleh s papirom za pečenje i pecite na 200°C 10 do 15 minuta.

Uz njih možete da jedete šta god želite: suhomesnato, jaja, mlečne proizvode, ajvar...





HLEPČIĆI S MASLINAMA

SASTOJCI:

- ◆ 150 g speltinog brašna
- ◆ 50 g ražanog brašna
- ◆ 50 g heljadinog brašna
- ◆ prstohvat morske soli
- ◆ 2 kašičice praška za pecivo
- ◆ 1 dl kiselog mleka
- ◆ 1,5 dl kisele vode
- ◆ 1 kašika maslinovog ulja
- ◆ 2 šake maslina



PRIPREMA:

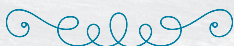
Pomešajte suve sastojke pa dodajte kiselo mleko, kiselu vodu i maslinovo ulje. Masline iseckajte na četvrtine i ubacite u smesu. Sve dobro promešajte i rukom odvojte jednake delove testa, a zatim formirajte hlepčiće. Poređajte ih u pleh s papirom za pečenje i pecite 15 minuta na 210°C.

Uz njih savršeno idu i malo hladno ceđenog maslinovog ulja i pršuta.





PUNJENE KIFLE



SASTOJCI:

- ◆ 150 g speltinog brašna
- ◆ 50 g ražanog brašna
- ◆ 50 g heljadinog brašna
- ◆ 2 kašike mlevenog lana
- ◆ 2 kašičice praška za pecivo
- ◆ ½ kašičice morske soli
- ◆ 3 kašike maslinovog ulja
- ◆ 120 ml mlake vode

Za fil:

- ◆ 100 g slanine
- ◆ 100 g kozjeg sira
- ◆ 2 kašike paradajz-sosa
- ◆ prstohvat origana



PRIPREMA:

Prvo isekajte slaninu na kockice i stavite je da se proprži.

Umešajte brašna, mleveni lan, prašak za pecivo i so. Lan kupujte u zrnu i sameljite neposredno pre upotrebe. To možete da uradite u mlinu za kafu. Kada pomešate suve sastojke, dodajte vodu i maslinovo ulje. I zamesite mekano testo.

Razvucite testo oklagijom i podelite na četvrtine ili osmine.

U činiji pomešajte sir, slaninu, paradajz-sos i origano. Možete da dodate i malo morske soli ako sir nije slan.

Na svaki trougao stavite fil i urolajte kiflu. Kada ih sve napravite, premažite ih s malo maslinovog ulja i stavite u pleh s papirom za pečenje. Pecite oko 15 minuta na 200°C.





PRŽENICE OD TIKVICA



SASTOJCI:

- ◆ 1 tikvica
- ◆ 2 jaja
- ◆ prstohvat morske soli
- ◆ malo maslinovog ulja
- ◆ 2 kašičice putera za prženje
- ◆ 3 kašike brašna po želji



PRIPREMA:

Tikvicu narendajte i ocedite od vode. U činiji umutite jaja, dodajte tikvicu, malo soli, brašno i ulje i sve promešajte. Potom u tiganju zagrejte puter i kašikom vadite smesu. Trebalo da na jednu prženicu ide jedna i po do dve kašike smese.

Pecite s obe strane po minut.

Uz ove prženice možete da jedete bilo šta suhomesnato ili jaje na oko, a ja ih najviše volim u kombinaciji s dimljenim lososom i mirođijom.





PALAČINKE SA MEKINJAMA

SASTOJCI:

- ◆ 3 jaja
- ◆ prstohvat morske soli
- ◆ 1 kašika ovsenih mekinja
- ◆ 1 kašika heljadinog brašna
- ◆ malo maslinovog ulja ili putera
- ◆ puter za prženje



PRIPREMA:

U činiji umutite jaja, dodajte malo soli, mekinje, brašno i malo masnoće. Sve promešajte. U tiganju zagrejte malo putera pa izlijte palačinku. Pecite s obe strane po par minuta, ali nemojte da je presušite.

Kada bude gotova, prebacite je u tanjir pa preko stavite šunku, malo matovilca (ili rukole) i ljutenicu (ili ajvar).

Ovo je odličan doručak kada shvatite da u kući nemate pecivo, a ni vremena da ga napravite, jer u ovoj palačinki ima sve što vam je potrebno.