

Jednostavno UKUSNO LAKO

POSNI KUVAR POGODAN ZA ALERGIČNE NA MLEKO I JAJA, DIJABETIČARE,
OSETLJIVE NA GLUTEN I OSOBE SA VISOKIM KRVNIM PRITISKOM I HOLESTEROLOM

JEDNOSTAVNO UKUSNO LAKO

Recepte napisala i fotografisala: **Katalin Šćur**

Copyright © Katalin Scur

Naslov originala:

Szlávtól a mediterránig

Katalin Scur

Odgovorni urednik: **Katalin Šćur**

Prevod: **Andrea Meseldžija**

Za izdavača: **Saša Todoran**

Izdaje: **“Preporod”, Beograd, 2023.**

Priprema i štampa: **“Euro Dream”, Nova Pazova**

Tiraž: 400

ISBN 978-86-423-0653-7

CIP - Каталогизација у публикацији -
Народна библиотека Србије, Београд

641.5(083.12)

ШЋУР, Каталин

Jednostavno, ukusno, lako : posni kuvar pogodan za alergične na mleko i jaja, dijabetičare, osetljive na gluten i osobe sa visokim krvnim pritiskom i holesterolom / [recepte napisala i fotografisala] Katalin Šćur ; [prevod Andrea Meseldžija]. - 1. izd. - Beograd : Preporod, 2023 (Nova Pazova : Euro dream). - 83 str. : fotogr. ; 20 cm

Prevod dela: Szlávtól a mediterránig / Katalin Scur. - Tiraž 400. - Str. 3-4: Uvodna reč / Gabrijele Siberne Edjet.

ISBN 978-86-423-0653-7

a) Куварски рецепти

COBISS.SR-ID 115738633

Uvodna reč

Pripremiti ukusnu i u isto vreme zdravu hranu predstavlja veliki izazov. Poznati citat glasi:

“Ne živim zato da bih jeo, nego jedem zato da bih živeo.” Kuintilian (Quintilianus)

Zaista, važno je jesti da bi nas zdravlje dobro služilo. Zapitaćete se: Kako spremiti hranljivu i ukusnu hranu? Kao prvo, odaberite za vaše obroke sveže sezonsko povrće. Koristite što više vrsta povrća, to uključuje raznolik, raznobojnu, lepu na izgled i ukusnu hranu. Glavnu ulogu u mađarskim jelima imaju: luk, beli luk, paprika i paradajz. Ovo povrće ne samo da ima dobar ukus, ono je puno hranljivih sastojaka, ali i takvih jedinjenja koja su antibakterijska, antikancerogena i utiču na smanjenje holesterola. 10 grama crvene paprike sadrži 190 mg vitamina C. Ovo u najvećoj meri pokriva dnevne potrebe za vitaminom C. Paradajz sadrži mnogo likopena. To je karotenoid koji se u telu pretvara u vitamin A. Zimi ga možemo dobiti u povrću kao što su šargarepa, celer, peršun i cvekla.

Koren zeleni i šargarepa su takođe bogat izvor karotina, sadržaj vlakana smanjuje mogućnost raka i lipida u krvi. Važnu ulogu u ishrani imaju i mahunarke, sa visokim sadržajem proteina. Jedan od najvažnijih grupa u ishrani su žitarice. Njihove hranjive materije su u celom zrnju. Ishrana treba da je raznovrsna i da uključuje: pšenicu, integralni pirinač, ovas, heljdu i proso. Heljda, na primer, sadrži jedan i po puta više vlakana nego pšenica. Zahvaljujući svojim osobinama pogodna je kod opstipacije, korisna je u slučaju visokog nivoa lipida u krvi i kod prevencije raka. Ovas ili zob sadrži u vodi rastvoriva vlakna, koja imaju vodeću ulogu u smanjenju holesterola i nivoa triglicerida. Redovno konzumiranje prosa, integralnog pirinča i brašna od celog zrna žitarica pomaže kod sniženja krvnog pritiska.

Ne samo da je izbor namirnica važan vid zdrave, uravnotežene ishrane, već i način i temperatura na kojoj se hrana priprema. Zdravije je dinstati luk u vodi ili mešavini ulja i vode, dok ne ispari, nego samo u ulju. Umesto kuvanja na 100 °C, kuvati na umerenoj vatri. Kuvanje na pari najmanje utiče na smanjenje vitamina C. Kod pečenja obratite pažnju na činjenicu da će suncokretovo ulje na temperaturama preko 180 °C izgoreti. Poželjno je jela pripremati sa maslinovim uljem. Maslinovo ulje može biti zagrevano i do 230 stepeni. Kod zaprške brašno pržite samo sa mlevenom paprikom i tek nakon uklanjanja sa toplote dodajte ulje. Ovakva zaprška ima blago dejstvo na probavni sistem. Koristite biljke u ishrani, jer sadrže minerale i olakšavaju proizvodnju digestivnih enzima. Većina začinskih materija uključujući i eterična ulja, kada se zagreju daju hrani prijatan ukus i aromu.

Ne zaboravite da se u hrani, kada je čuvate duži vremenski period, smanjuje sadržaj vitamina C. Umesto šećera, da biste zasladili hranu, možete da koristite sušeno voće, smeđi šećer ili med. Recepti u ovoj knjizi su od velike pomoći pri unošenju najbolje hrane u prirodnom obliku za vaš organizam.

Nudimo Vam izbor i načine pripremanja zdravih jela iz okruženja.

Recepti će doneti radost onima koji pate od alergije na mleko i jaja, jer ne sadrže ove namirnice.

Ovi zdravi recepti se toplo preporučuju i lakto-ovo-vegetarijancima.

Sva mleka pravljena od semenki i drugih sastojaka, kao i zamena za jaja su zdravija i treba ih koristiti umesto proizvoda životinjskog porekla.

Kuvar Vam može pomoći da upoznate nova, ukusna i hranljiva jela!

Dr Gabrijela Siberne Edjet
Nutricionista

Skraćenice:

čk. – čajna kašika (kafena kašičica)

l - litar

dl – decilitar

kg – kilogram

dkg – dekagram



– vreme pripreme



– vreme kuvanja



– vreme dizanja testa



– bez glutena

Sadržaj

<i>Dodaci jelima</i>	~	7
<i>Jednostavna jela</i>	~	11
<i>Glavna jela</i>	~	21
<i>Šnicle</i>	~	29
<i>Sosovi</i>	~	35
<i>Supe</i>	~	39
<i>Namazi</i>	~	47
<i>Salate</i>	~	51
<i>Slatki i slani kolači</i>	~	57
<i>Hleb</i>	~	77
<i>Napici</i>	~	83



Jednostavna jela

<i>Pečena punjena paprika</i>	~	12
<i>Makedonski zapečeni pasuly</i>	~	12
<i>Lepinja od krompira</i>	~	13
<i>Patlidžan punjen pirinčem</i>	~	13
<i>Patlidžan punjen krompirom</i>	~	14
<i>Musaka od patlidžana</i>	~	14
<i>Začinjeni krompir</i>	~	15
<i>Krompir s karijem</i>	~	15
<i>Pita sa spanaćem i krompirom</i>	~	16
<i>Pita sa krompirom, tikvicama i tofu-sirom</i>	~	16
<i>Pita od tikvica i tofu-sira</i>	~	17
<i>Pita od povrća</i>	~	18
<i>Proja</i>	~	19

Pečena punjena paprika

🕒 35 minuta 🍲 50 minuta 🚫

Sastojci:

- 1 kg izrendanog krompira
- 15 crvenih paprika srednje veličine, očišćenih, celih
- 20 dkg rendanog biljnog sira (nije neophodno)
- ½ dl maslinovog ulja
- 1 čk. soli
- 1 čk. domaće vegete
- 1 glavica sitno naseckanog crnog luka (nije neophodno)

Krompir oljuštite, narendajte i malo posolite. Ostavite ga da odstoji, dok ne pusti sok koji ćete ocediti. Zatim dodajte ostale sastojke i ovom smesom napunite paprike. U nauljenu posudu za pečenje poredajte paprike i poprskajte ih uljem. Rernu zagrejte na 180 °C i pecite paprike u pokrivenoj tepsiji 30 minuta, zatim ih otkrijte i pecite još 20 minuta, dok ne dobiju blago smeđu boju.



Makedonski zapečeni pasulj (gravče na tarče)

🕒 40 minuta 🍲 40 minuta 🚫



Sastojci:

- 35 dkg belog, prethodno skuvanog pasulja
- 1 glavica luka, usitnjenog
- 5 češnjeva belog luka (po ukusu)
- 4 kašike maslinovog ulja
- 3-4 crvene, naseckane paprike
- 1 dl vode u kojoj se kuvao pasulj
- 1 čk. soli
- 1 kašika domaće vegete

Sve sastojke pomešajte i stavite u posudu za pečenje. Peći 40 minuta u zagrejanjoj rerni na 180 °C, dok jelo ne dobije blago smeđu boju.

Lepinja od krompira

🕒 35 minuta 🍲 45 minuta



Sastojci:

- 1 kg izrendanog krompira
- 1 glavica crvenog luka iseckanog na kockice
- 3 češnja belog luka
- 1 šolja griza
- 2 paprike
- ½ dl maslinovog ulja
- 1 čk. soli

Beli luk istisnite kroz presu i dodajte ostalim sastojcima i dobro izmešajte. Ostavite da smesa stoji 10 do 15 minuta, dok griz ne upije tečnost. Zatim stavite u posudu za pečenje i preko stavite papriku iseckanu na kolutiće. Pecite 45 minuta na temperaturi od 180 °C.

» Uz krompir možete dodati rendane tikvice, ali tada količinu krompira smanjite u razmeri 1:3.

Patlidžan punjen pirinčem

🕒 45 minuta 🍲 40 minuta 🚫

Sastojci:

- 2 patlidžana srednje veličine
- 1 šolja kuvanog pirinča
- 1 izrendana šargarepa
- 2 šolje unapred pripremljenog sosa od pečuraka
- 1 veza peršunovog lišća
- 3 češnja belog luka
- maslinovo ulje
- so

Patlidžane operite i preseccite po dužini, odstranite deo sa semenkama i posolite. Pirinač pomešajte sa rendanom šargarepom, usitnjenim peršunovim lišćem, ispresanim belim lukom i sa malo maslinovog ulja. Dobijenom smesom napunite udubljenje u patlidžanu i prelijte sosom od pečuraka. Pecite 40 minuta na 180 °C.

» Umesto patlidžana možete koristiti tikvice.



Patlidžan punjen krompirom

🕒 45 minuta 🍲 40 minuta 🚫

Ovo jelo se priprema slično kao i prethodno, samo se umesto pirinča koristi 4 do 5 narendanih krompira srednje veličine i glavica iseckanog luka. Smesu začinite kašikom domaće vegete, malo soli i ulja. Narendajte biljnog sira. Patlidžan i u ovom slučaju možete zameniti tikvicama.

Musaka od patlidžana

🕒 35 minuta 🍲 45 minuta 🚫

Sastojci:

- 1 patlidžan srednje veličine
- 1 kg krompira
- ½ šolje sočiva
- 2 glavice luka
- 2 češnja belog luka
- 1 crvena paprika
- 2 paradajza
- 1 veza peršunovog lišća
- 1 čk. domaće vegete
- 3 kašike prezli
- 1 šolja vode
- 2 kašike skrobnog brašna
- maslinovo ulje
- so

Sočivo skuvajte u blago posoljenoj vodi. Patlidžan usitnite na kockice, a luk i papriku na trake. Povrće kuvajte u ½ dl vode do pola, zatim dodajte sočivo, usitnjeno peršunovo lišće i beli luk. Dodajte 2 kašike ulja i posolite. Posudu za pečenje premažite uljem, zatim poređajte red krompira isečenih na kolutove. Blago posolite pa dodajte jedan red paradajza isečenog na kolutove i prelijte sa pola mešavine povrća i sočiva. Zatim ponovite postupak i završite sa redom krompira. U šolji vode umutite skrobno brašno sa kašikom domaće vegete i sa ovim zalijte musaku. Na kraju preko svega poređajte preostali deo patlidžana isečen na kriške, koji ste prethodno posolili i posuli prezlama. Pecite 40 do 45 minuta u rerni na temperaturi od 180 °C.

» Umesto sočiva možete koristiti pola šolje sojinih ljuspica, koje ste prethodno potopili u vodu sa kašičicom domaće vegete. Ceo postupak pripreme ostaje kao što je gore navedeno.





Začinjeni krompir

🕒 35 minuta 🍲 40 minuta 🚫

Sastojci:

- 1 kg krompira
- ½ šolje semenki suncokreta
- ½ šolje semenki bundeve
- 1 glavica luka
- 3 češnja belog luka
- 1 kašika domaće vegete
- maslinovo ulje
- so

Sve sastojke, osim krompira, izmiksajte u 1,5 šolji vode, dok masa ne dobije gustinu pavlake. Pomešajte sa krompirom naseckanim na kockice ili kriške i stavite u nauljenu posudu. Pecite 40 do 45 minuta u rerni na temperaturi od 180 °C.

Krompir s karijem

🕒 15 minuta 🍲 40 minuta 🚫

Sastojci:

- 1 kg krompira
- 4 očišćene paprike
- 1 glavica luka
- 3 češnja belog luka
- 1 čk. karija
- 1 čk. mlevenog korijandera
- malo narendanog đumbira
- 1 čk rimskog kima
- 1 čk crvene mlevene paprike
- 1 čk. mlevenog peršuna
- 4 kašike maslinovog ulja
- 1 čk. soli
- ½ dl vode

Luk naseckajte na trake, beli luk zgnječite nožem (nemojte ga seći) zatim izmešajte sa uljem, začinima i nasečenim krompirom. Stavite sve to u nauljenu posudu za pečenje, preko krompira poređajte očišćene paprike i pecite 40 do 45 minuta u rerni na temperaturi od 180 °C.



Pita sa spanaćem i krompirom

🕒 20 minuta 🍳 40 minuta

Sastojci:

- pakovanje kora za pitu (12 listova)
- 30 dkg spanaća (može i svežeg)
- 5-6 kuvanih krompira srednje veličine
- 1 glavica luka
- 2 češnja belog luka
- maslinovo ulje
- so

Oljušten krompir izgnječite i pomešajte sa malo slane vode u kojoj se kuvao i tu smesu podelite na tri dela. Naseckani luk i spanać kuvati na pari ili u vrlo malo vode 4-5 minuta, dok voda ne ispari. Zatim posolite, dodajte ulje i beli luk. Ovu smesu takođe podelite na tri dela. Rernu zagrejte na 160 °C. Kore za pitu podelite na tri dela (po 4 lista). Svaku koru premažite uljem i složite jednu na drugu. Po sredini premažite



prvo sa smesom od krompira, pa preko toga sa smesom od spanaća. Urolajte pitu u rolat, a krajeve pažljivo savijte prema unutra. Isto postupite i sa ostatkom kora. Složite ih u nauljeni pleh i u zagrejanoj rerni pecite 40 minuta.

Pita sa krompirom, tikvicama i tofu-sirom

🕒 40 minuta 🍳 40 minuta

Sastojci:

- pakovanje kora za pitu (12 listova)
- 1 kg skuvanih krompira srednje veličine
- ½ kg narendanih tikvica
- 1 glavica luka
- 1 pakovanje tofu-sira (300 gr)
- 1 čk. domaće vegete
- maslinovo ulje
- so

Napravite pire od krompira, dodajte malo slane vode u kojoj je kuvan i ½ dl maslinovog ulja. Takođe dodajte izmrvljeni tofu-sir, naseckani luk, narendane tikvice, čk. domaće vegete i sve izmešajte. Tri kore postavite u nauljenu posudu za pečenje i premažite nadevom debljine prsta. Zatim šest kora razdvojte, lagano zgužvajte i rasporedite ih preko krompira. Sa ostatkom smese premažite sve ovo i prekrijte sa preostale tri kore. Pitu poprskajte sa malo ulja i vode i pecite u zagrejanoj rerni 40 minuta na 160 °C.

Pita od tikvica i tofu-sira

🕒 30 minuta 🍲 40 minuta

Sastojci:

- pakovanje kora za pitu (12 listova)
- 2 narendane veće tikvice
- 1 pakovanje tofu-sira (300 gr)
- 3-4 češnja belog luka
- 1 veza mirođije
- maslinovo ulje
- so
- sok od jednog limuna

Narendane tikvice posolite i ostavite da odstoje. Kada puste sok, iscedite i dodajte izdrobljeni tofu-sir, ostale usitnjene sastojke i sve dobro izmešajte. Rernu zagrejte na 160 °C. Kore za pitu podelite na tri dela (po 4 lista). Svaku koru premažite uljem i složite jednu



na drugu. Po sredini premažite trećinom nadeva. Urolajte kore, a krajeve pažljivo savijte prema unutra. Isto postupite i sa ostalim korama. Složite ih u nauljeni pleh i u zagrejanjnoj rerni pecite 40 minuta.



Pita od povrća

🕒 35 minuta 🍲 45 minuta

Sastojci:

- 4-5 skuvanih krompira srednje veličine
- 20 dkg spanaća
- 30 dkg mešanog povrća kvanog na pari (kukuruz, šargarepa, paprika, brokoli, grašak, pečurke...)
- 3-4 češnja belog luka
- maslinovo ulje
- so
- 1 pakovanje kora za pitu

Kuvani krompir izgnječite i pomešajte sa malo slane vode u kojoj je kuvan. Spanać kuvajte na pari ili u malo vode. Odstranite višak vode i pomešajte sa pasiranim belim lukom i malo soli. 3-5 kora (zavisno



od debljine) nauljite i složite jednu preko druge. Preko kora po dužini na svaku trećinu namažite posebno krompir, povrće i spanać. Pažljivo zamotajte. Na isti način zamotajte i ostale kore. Poređajte ih u nauljen pleh i pecite 45 minuta na 160 °C.

