



# Sedam večera za 30 minuta

# Sedam večera za 30 minuta

Pileći file sa fitness mješavinom i salata (hrastov list, mladi luk, cherry rajčice)	str. 4
Svinjski kare uz pire s graškom i mrkvom i salata (kristalka, matovilac, rotkvice)	str. 5
Teleća jetrica s kuhanom carskom mješavina i kiselo zelje s bućinim uljem	str. 6
Losos s kuhanom brokulom i salata (hrastov list, puterica, rotkvice)	str. 7
Piletina iz woka sa kineskom mješavinom i rižinim rezancima	str. 8
Oslić s kuhanim mahunama i salata (puterica, mladi luk, rotkvice, hrastov list)	str. 9
Bakalar s kuhanom brokulom i salata (hrastov list, rikola, mladi luk)	str. 10
Lista za kupnju	str. 11
Ideje za preljeve za salatu	str. 12

**„Nemam ti ja vremena  
kuhati svaki dan!“**

**„Svo povrće propadne  
mi u frižideru, ne stig-  
nem kuhati“**

**„Dok se ja raspremim  
dođe mi dostava“**

Sve su to opravdanje za nas  
same, a i sve ostale jer ne želi-  
mo kuhati.

Večere koje sam složila za tebe su vrlo jednostavne za pripremu.  
Trebalo ti manje od 30 minuta od ulaska u kuhinju do serviranja  
večere.

Salate možeš oprati i osušiti unaprijed. Pohrani ih u posude na  
čije dno si stavio/la papirnati ručnik ili ubrus. Zatvori poklopcem  
koji ne propušta zrak. Dok se večera kuha, ti samo složiš salatu i  
začiniš.

Najkraće može trajati salata hrastov list, a najduže kristalka.  
Ako je sutra na rasporedu Ledo riba na večer je prebaci iz škrinje  
u hladnjak. Tako će sve biti spremno sutra kada kreneš kuhati.

Imaš i listu za kupnju. Prati listu i neće ti se dogoditi da nemaš sve  
sastojke koji pišu u receptu.

Pisala sam sa pretpostavkom da u kuhinji imaš osnovne začine  
i masnoće za kuhanje i pečenje te sastojke za začiniti salate. U  
receptima nije napisano koliko kojih začina staviti, to moraš prilago-  
diti sebi.

Ja sam netko tko voli manje slanu hranu, pa suprug sebi dosoli na  
tanjuru 😊

Salate također začini po svojoj želji. Napisala sam ti nekoliko svo-  
jnih najdražih kombinacija koje možeš isprobati. Svi recepti su za  
dvije osobe.

Želim ti ugodno kuhanje i još ljepšu zabavu za stolom!

Dobar tek!

Alisa Bunjevac



# Pileći file s tave

+ fitness mješavina Ledo  
+ salata (hrastov list, mladi luk, cherry)

## SASTOJCI

- 2 kom** pileća filea od prsa
- 1 kom** Ledo Fitness mješavina povrća
- 1 glavica** salata hrastov list
- 2 kom** mladi luk
- 10 kom** cherry rajčica

## PRIPREMA

1. U veći lonac stavi vodu da prokuha. Posoli vodu i prema uputama na pakiranju skuhaj Fitness mješavinu.
2. Prereži pileći file kako bi dobio dvije šnicle otprilike jednake debljine. Na tavnici na malo ulja/masti isprži pileće filee.
3. Operi i natrgaj listove salate na manje komade. Mladi luk i cherry rajčice nareži. Salatu začini po želji jabučnim octom, maslinovim uljem, solju.



# Svinjski kare

+ pire s graškom i mrkvom  
+ salata (kristalka, matovilac, rotkvice)

## SASTOJCI

- 4 kom odreska svinjskog karea bez kosti
- 2 kom veća krumpira
- 1 žlica maslaca
- ½ vrećice Ledo grašak – mrkva
- ½ glavice salata kristal
- 50 g matovilac
- 10 kom rotkvice

## PRIPREMA

1. Oguli krumpir i nareži na kocke te stavi kuhati u posoljenu vodu. Kad je krumpir kuhan procijedi ga od tekućine, ali sačuvaj dio tekućine, i uz maslac izradi pire. Ako je potrebno dodaj malo tekućine u kojoj se kuhao krumpir.
2. Skuhaj grašak i mrkvu prema uputama na pakiranju u slanoj vodi. Procijedi te umiješaj u pire krumpir.
3. Svinjski kare isprži na masti i začini po želji.
4. Salatu operi i natrgaj na manje komade. Rotkvice nareži na listiće. Sve zajedno pomiješaj i začini po želji.



# Teleća jetrica na naglo

+ kuhana carska mješavina Ledo  
+ kiselo zelje s bućinim uljem)

## SASTOJCI

- 2 kom** šnicle teleće jetrice
- 1 vrećica** Ledo Carska mješavina povrća
- 100 g** rezano kiselo zelje

## PRIPREMA

1. U posoljenoj vodi skuhaj carsku mješavinu prema uputama na vrećici.
2. Na masti/ulju isprži teleću jetricu. Začini po želji.
3. Kiselo zelje začini bućinim uljem i paprom.



# Losos s tave

+ kuhana brokula

+ salata ( hrastov list, puterica, rotkvice)

## SASTOJCI

- 4 kom fileta lososa
- 1 kom veća brokula
- par listova salata puterica
- par listova salata hrastov list
- 10 kom rotkvica

## PRIPREMA

1. Nareži brokulu na manje cvjetove. Kuhaj je u slanoj vodi 4-6 min. Ocijedi od tekućine i začini maslinovim uljem.
2. Na tavnici na malo maslinovog ulja isprži lososa te začini po želji.
3. Listove puterice i hrastovog lista operi i natrgaj na manje komade. Rotkvice nareži na listiće. Začini po želji maslinovim uljem, jabučnim octom, limunovim sokom, solju.



# Piletina iz woka

s kineskom mješavinom Ledo s rižinim rezancima

## SASTOJCI

- 1 kom** file pilećih prsa
- 1 kom** Ledo Kineska mješavina povrća
- par žlica** Tamarija (soja umak bez glutena)
- 100gr** širokih rižinih rezanaca

## PRIPREMA

1. File pilećih prsa nareži na manje kockice.
2. Stavi vodu da prokuha koju ćeš preliteri preko rižinih rezanaca.
3. Jako zagrij wok tavu i stavi mast/ulje. Ubaci meso te uz stalno miješanje isprži meso. Kad je do pola gotovo ubaci povrće. Uz stalno miješanje dodaj soja sos i druge začine po želji.
4. Preko rezanaca prelij vrelu vodu te ih promiješaj da se ne zalijepe. Za nekoliko minuta kad omekšaju dobro ih ocijedi te dodaj u wok s mesom i povrćem . Promiješaj da se sjedine sastojci i obrok je gotov.



# Oslič s tave

+ kuhane mahune

+ salata (Puterica, mladi luk, rotkvice, hrastov list)

## SASTOJCI

- 4 kom** filet oslića
- 1 kom** Ledo Mahuna
- par listova** salata hrastov list
- par listova** salata puterica
- 10 kom** rotkvica
- 2 kom** mladi luk

## PRIPREMA

1. Skuhaj mahune prema uputama na vrećici u slanoj vodi. Ocijedi i začini maslinovim uljem.
2. Salatu operi i natrgaj na manje komade. Rotkvice i mladi luk nareži na ploške. Začini po želji.
3. Na tavici na malo maslinovog ulja isprži filete oslića. Začini po želji.



# Bakalar s tave

+ kuhana brokula

+ salata (kristalka, matovilac, mladi luk, cherry rajčice)

## SASTOJCI

- 2 kom filet bakalara
- 1 kom brokula, veća
- par listova salata kristalka
- 50g matovilac
- 2 kom mladi luk
- 10 kom cherry rajčica

## PRIPREMA

1. Filete bakalara ispeci na tavi na malo maslinovog ulja i začini po želji.
2. Nareži brokulu na manje cvjetice i skuhaj u slanoj vodi. Proci-jedi i začini po želji.
3. Salatu operi i natrgaj na manje komade. Mladi luk nareži na listiće, cherry rajčice na polovice. Začini salatu po želji.



# Lista za kupnju

## TRGOVINA

- 1 fitness mješavina Ledo
- 1 grašak mrkva Ledo
- 1 carska mješavina Ledo
- 1 kineska mješavina Ledo
- 1 losos file Ledo
- 1 oslić file Ledo
- 1 file bakalara Ledo
- 1 zelene mahune Ledo
- 1 Rižini rezanci

## MESNICA

- 4 pileća filea
- 4 šnicle svinjskog karea
- 2 velike šnicle teleće jetrice

## TRŽNICA

- 1 salata hrastov list
- 1 salata kristalka
- 1 salata puterica
- 150 g matovilca
- 30 kom rotkvica
- 2 veća krumpira
- 10 cherry rajčica
- 6 kom mladog luka
- 100 g rukole
- 1 luk
- 2 glavice brokule
- 100 g kiselog zelja



# Ideje za preljeve za salatu

- Maslinovo ulje, jabučni ocat, sol, papar, limunov sok
- Maslinovo ulje, limunov sok, sol, senf, origano
- Maslinovo ulje, jabučni ocat, limunov sok, med, sol, češnjak, tostirani sezam
- Maslinovo ulje, jabučni ocat, sol, bosiljak
- Avokado, bademovo mlijeko, peršin, limunov sok, sol, papar
- Maslinovo ulje, limunov sok, češnjak u prahu, bosiljak, sol

Sva prava pridržana: Alisa Bunjevac

Nijedan dio ove brošure ne smije se umnožavati, prenositi niti na bilo koji način reproducirati bez pismene suglasnosti autorice.

Prosinac 2020.

