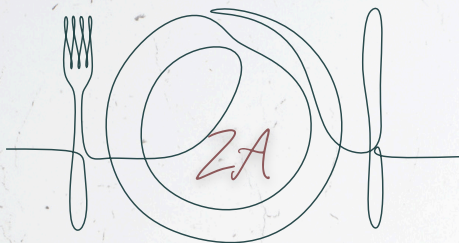


10 OBROKA



20 MINUTA

Nutri Glow 





KRALJICA SALATA

Sos:

- ½ crvenog luka, sitno iseckan
- 15 ml (1 kašika) putera
- 15 ml (1 kašika) paradajz pirea (koncentrata)
- 125 ml crnog vina
- 1 lovorov list
- Sok od ½ limuna (ili po ukusu)
- 150 ml (5½ kašika) majoneza
- 300 ml (½ pint) kisele pavlake

Potrebni sastojci

- ½ limuna
- 225 g pilećih fileta
- 1 luk, isečen na četvrtine
- 1 velika šargarepa, isečena na komade
- So i mleveni crni biber po ukusu
- Grančice peršuna za dekoraciju

Priprema

- Izgrilujte pileće belo meso
- U tiganju istopite puter i propržite luk dok ne postane mekan. Dodajte kari pastu, paradajz pirea, lovorov list, crno vino i malo soli. Kuvajte još 10 minuta, a zatim procedite sos kroz cediljku i ostavite da se ohladi.
- Umutite majonez u ohlađeni sos. Dodajte pavlaku, začine i limunov sok po ukusu.
- Piletinu sjedinite sa sosom i dobro promešajte. Ukrasite listovima potočarke ili peršunom i poslužite.



SALATA SA NUDLAMA

Sastojci za sos:

- 45 ml (3 kašike) sirćeta
- 45 ml (3 kašike) soja sosa
- 6 ml (1¼ kašičice) susamovog ulja
- 90 ml (6 kašika) maslinovog ulja
- 1 čen belog luka, sitno iseckan
- 5 ml (1 kašičica) sveže rendanog đumbira
- So i mleveni crni biber

Potrebni sastojci

- 400 g svežih nudli
- 2 šargarepe, izrendane
- 50 g šećerca
- 50 g pasulja
- 1 kašika maslinovog ulja
- 200 g pilećeg filea
- 2 kašike susama
- 2 mlada luka, iseckana

Priprema

- Sos: U maloj činiji umutite sve sastojke i začinite po ukusu.
- Skuvajte nudle u velikom loncu ključale vode prema uputstvu na pakovanju. Pazite da ih ne prekuvate. Procedite ih i prebacite u činiju.
- Dodajte šargarepu, šećerac i klice pasulja u činiju sa nudlama. Prelijte sa polovinom pripremljenog preliva i promešajte.
- U tiganju zagrejte maslinovo ulje i ispržite piletinu 3–4 minuta sa svake strane dok ne postane zlatno-smeđa i skroz pečena. Iseckajte na sitne kocke.
- Na tanjire rasporedite nudle i povrće, na vrh dodajte piletinu. Pospite mladim lukom, semenkama susama i listovima korijandera. Prelijte ostatkom preliva i odmah poslužite.



TESTENINA SA BROKOLIJEM

Potrebni sastojci

- 200 g cvetova brokolija, podeljenih na manje komade
- 200 g integralne vrste testenine
- 2 velika kuvana/grilovana pileća fileta

Priprema

- Skuvajte brokoli u velikom loncu posoljene ključale vode.
- Skuvajte testeninu u istoj vodi prema uputstvu sa pakovanja. Kada je skuvana, procedite je i isperite hladnom vodom. Ostavite da se dobro ocedi i osuši.
- Iseckajte piletinu na komadiće
- Preliv napravite u posebnoj činiji
- Sastavite salatu: Dodajte testeninu, piletinu i brokoli u činiju sa prelivom i promešajte da se sve sjedini. Po potrebi prilagodite začine i ukasite listićima žalfije

Sastojci za preliv:

- 15 ml (1 kašika) vinskog sirćeta
- 60 ml (4 kašike) ekstra devičanskog maslinovog ulja
- ½ kašičice sitno seckane sveže žalfije + dodatni listići za dekoraciju
- So i mleveni crni biber



TAJLANDSKA PILEĆA SALATA

Potrebni sastojci

- 450 g grilovane piletine
- 1 glavica neke lisnate salate
- 2 šargarepe, narendane ili isečene na tanke trake
- Mali svežanj mladog luka, sitno iseckan
- Mala vezica svežeg korijandera za dekoraciju

Priprema

- U maloj posudi umutite ulje, sirće i limunov sok. Dodajte šećer i mešajte dok se ne rastopi.
- Dodajte naseckane čili papričice, đumbir, beli luk i ljutiku, pa ostavite da odstoji 10 minuta kako bi se ukusi sjedinili.
- Izgrilovati pileće filee u tiganju ili voku dok ne porumene, a zatim ih isecite na tanke trake.
- U velikoj činiji pomešajte piletinu, kinesku salatu, šargarepu i mladi luk. Prelijte pripremljenim prelivom i dobro promešajte.
- Dekorirajte svežim listovima korijandera i odmah poslužite.

Sastojci za preliv:

- 30 ml (2 kašike) ulja od kikirikija (ili drugog neutralnog ulja)
- 30 ml (2 kašike) sirćeta
- 3 ml (½ kašičice) smeđeg šećera
- 2 crvene čili papričice, sitno iseckane- ako volite ljuto
- 2,5 cm svežeg đumbira, oljuštenog i sitno iseckanog- ako volite đumbir
- 1 čen belog luka, sitno iseckan
- 2 ljutike (ili mala glavica crvenog luka), sitno iseckane

PILEĆA SALATA



Potrebni sastojci

- 225 g zelene ili iceberg salate, naseckane na tanke trake
- 2 šargarepe, naseckane na tanke trake
- 1 sveži krastavac, oljušten, isečen na tanke trakice
- 1 mali crveni luk, isečen na tanke kolutiće
- 2 crvene ljute papričice, izvađene semenke i isečene na tanke trake
- 4 kašike kikirikija, neslanog, usitnjenog
- 225 g kuvane/grilovane piletine, sitno isečene
- 5 ml (1 kašičica) belog luka, sitno seckanog
- 5 ml (1 kašičica) šećera
- 30 ml (2 kašike) tečnosti od kiselih krastavaca
- 30 ml (2 kašike) pirinčanog sirćeta ili belog vinskog sirćeta

Priprema

- Sitno naseckajte salatu i ostavite sa strane. Šargarepu naseckajte na tanke trake. Krastavac oljuštite naseckajte na tanke trakice i posolite. Ostavite 15 minuta.
- Posoljeni krastavac u cediljku, dobro isperite hladnom vodom i osušite.
- Priprema smese: Pomešajte ljute papričice i kolutiće crvenog luka, pa dodajte naseckane kikirikije.
- U veliku činiju stavite kinesku salatu, šargarepu, krastavac i piletinu. Dodajte smesu od luka, ljutih papričica i kikirikija.
- U manjoj posudi pomešajte tečnost od kiselih krastavaca, beli luk, šećer i sirće. Dobro izmešajte i prelijte preko salate.



PIRINAČ SA POMORANDŽOM

Potrebni sastojci

- 3 velike pomorandže, očišćene i isečene na kriške
- 175 g pirinča dugog zrna
- 15 ml (1 kašika) vinskog sirćeta
- 160 ml (2/3 šolje) vode
- 10 ml (2 kašičice) šećera
- 25 ml (1 1/2 kašike) maslinovog ulja
- 45 g (3 kašike) seckanog vlašca
- 75 g (1/3 šolje) badema ili indijskih oraha
- So i biber po ukusu
- Mešane listove zelene salate za serviranje

Priprema

- U šerpu stavite pirinač, sirće, vodu, prstohvat soli i šećer. Poklopite i kuvajte na laganoj vatri oko 15 minuta, dok pirinač ne upije svu vodu.
- Dok se pirinač kuva, ogulite pomorandže i isecite ih na kriške, uklanjajući sve bele opne.
- Kada je pirinač kuvan, uklonite ga sa ringle i prebacite u činiju. Dodajte ulje, promešajte i ostavite da se ohladi.
- Dodajte isečene pomorandže, seckani vlašac i orašaste plodove u pirinač. Začinite po ukusu.
- Salatu poslužite na podlozi od mešanih listova zelene salate.



PILEĆA SALATA SA LEŠNIKOM

Potrebni sastojci

- 5 kašika maslinovog ulja
- 15ml/1 kašika belog vinskog sirćeta
- 1 čen belog luka, izgnječen
- 15ml/1 kašika seckanih mešanih začinskih biljaka
- 200g čeri paradajza, prepolovljenih
- 1 pakovanje zelene salate
- 4 mlada crna luka, iseckana
- 2 pileća fileta, isečena na tanke trake
- 2 kašike lešnika

Priprema

- Napravite preliv: pomešajte maslinovog ulja, sirće, beli luk i začinsko bilje. Dobro umutite i ostavite sa strane.
- U velikoj činiji pomešajte paradajz, salatu i luk
- U tiganju zagrejte 1 kašiku maslinovog ulja. Dodajte pileće trake i pecite dok ne porumene.
- Dodajte piletinu u veliku činiju, prelijte prelivom i promešajte. Začinite po ukusu i odmah poslužite.



PIRINAČ SA POMORANDŽOM I PILETINOM

Potrebni sastojci

Sastojci za preliv:

- 175g pirinča dugog zrna
- 2 pomorandže, iseckane
- 1 kašika limunovog soka
- 1 kašika suncokretovog ulja
- 1 čen belog luka
- 1 kašika curry paste
- 2 pileća filea, isečena
- 1 mango, isečen
- 1/4 šolje jogurta
- 1 kašika majoneza
- 15ml / 1 kašika maslinovog ulja
- 15ml / 1 kašika belog vinskog sirćeta
- 1 čen belog luka, izgnječen
- 1 kašika seckanih začinskih biljaka
- so i biber

Priprema

- Ispržite beli luk na ulju, dodajte curry pastu i propržite.
- Ubacite piletinu, propržite i dodajte mango, jogurt i majonez.
- Skuvajte pirinač, procedite i ostavite da se ohladi.
- Napravite preliv, pomešajte sa pirinčem.
- Dodajte piletinu i promešajte.

PASTA SA BROKOLIJEM I PILETIKOM



Potrebni sastojci

Sastojci:

- 200g brokolija, podeljenog na cvetove
- 225g testenine po izboru
- 2 kuvana/grilovana pileća filea

Priprema

1. Skuvajte brokoli i testeninu, ohladite.
2. Piletinu iseckajte.
3. Napravite preliv od sira, sirćeta, ulja i začina.
4. Sve pomešajte i poslužite hladno.

Za preliv:

- 38g gorgonzola sira
- 2 kašike pesto sosa
- 15ml belog vinskog sirćeta
- 60ml maslinovog ulja
- 2.5ml seckane sveže žalfije
- so, biber



PASTA SA PILETIKOM

Potrebni sastojci

- 1 prstohvat soli
- 225g testenine
- 45ml maslinovog ulja
- 200g pečenog pilećeg mesa
- 2 mlada luka
- so, biber
- 200g povrća
- 45ml majoneza
- 15ml Vorčester sosa
- 15ml vinskog sirćeta
- svež bosiljak

Priprema

1. Skuvajte testeninu, procedite.
2. Iseckajte piletinu i povrće. Izgrilujte na maslinovom ulju.
3. Napravite preliv i sve pomešajte.
4. Ukrasite bosiljkom.

Ovaj e-book je napravljen za zdrave osobe. Nastao je sa idejom, da Vam pomogne u onim danima, kada nemate vremena da se posvetite kuvanju, a treba Vam konkretan i ukusan nutritivno bogat obrok.

Fotografije korišćene za pravljenje ove knjige recepata, mogu da odstupaju od realnih fotografija.

Kalorijska i nutritivna vrednost može da varira zavisno od načina pripreme samih namirnica, ali i od gramáže namirnica, koje koristite za pripremu obroka.

Ukoliko imate intoleranciju ili neku vrstu alergije, pre pripreme samog obroka, obratite pažnju da li namirnice, koje koristite za pripremu obroka sadrže neki od alergena. Ne konzumirajte namirnice na koje imate alergiju ili intoleranciju. Za svaku sugestiju i komentar pišite mi na mail.

Ukoliko ste zainteresovani za konsultaciju i individualni plan ishrane-zakažite se putem mail-a info@nutriglow.rs

Prijatno!!!