



AKADEMIJA OKUSOV

IZDAJA 1

FITNES RECEPTI PO MERI



PT-BUSINESSACADEMY.SI



Tukaj je kratka zgodba...

Po pripovedovanjih naše mame, sem prvič prijel za kuhalnico pri petih letih in vse od takrat je nisem odložil.

Dobro se spomnim, kako sta me mama in babica postavili na pručko, da sem lahko mešal in pokušal vse dobrote, ki sta jih pripravljali za družino. Z vsako jedjo sem postajal bolj navdušen majhen kuhar.

To navdušenje me je spremljalo skozi otroštvo, mladost, najstniška leta in vse do danes, ko prijatelje, ki sodijo med najboljše kuharje v državi, povprašam po kakšnih napotkih in receptih.

Skozi več kot dvajset let oblikovanja različnih receptov za svoje stranke, učenja trenerjev za boljše delo na področju prehrane ter okusov, ki sem jih spoznaval na svojih potovanjih, sem pripravil zbirko okusnih jedi, ki jih lahko pripravite doma.

Nekatere jedi bolj, druge manj enostavne, a brez izjeme vse zares okusne.

Želim si, da skupaj z mano pridete do pomembnega spoznanja:

“Hrana, ki je zdravju prijazna in vam pomaga dosegati vaše fitnes cilje, je okusna in očem prijazna.”

Dobrodošli v Akademiji Okusa!

Aleš Potrč

vodja PTBA Global

IZJAVA O ZAVRNITVI ODGOVORNOSTI

Recepti in informacije v tej knjigi so bili ustvarjeni za sestavine in tehnike priprave navedene v knjigi. Založnik/avtor ni odgovoren za kakršnekoli specifične zdravstvene ali alergološke potrebe posameznika, ki zahtevajo nadzor ali morebitne negativne stranske učinke, ki bi jih zaradi receptov v tej knjigi lahko doživeli - ne glede na to ali ste receptom natančno sledili ali ste jih modificirali, da ustrezajo vašim prehranskim zahtevam. Vsakršni prehranski nasveti in informacije, ki so podani v tej knjigi, izhajajo iz avtorjevih lastnih izkušenj, raziskovanj in lastnega znanja. Informacije, ki so podane nikako ne nadomestijo morebitnih zdravniških navodil in napotkov.

VSEBINA

ZAJTRKI

Makove palačinke	8
Ovseni kosmiči z arašidovim maslom in marmelado	10
Toast z avokadom in dimljenim lososom	12
Ovseni kosmiči "črni gozdček"	14
Angleška pečena jajčka (v)	16

PRILOGE

Začinjena jajčka po maroško	20
Južnjaški Succotash (v)	22
Solata caprese	24
Solata iz rukole, špargljev in jajc	26
Pečeni krompirček (v)	28

GLAVNE JEDI

Puranji čili	32
Pica iz tortilje in pečenega piščanca	34
Fritata iz kozjega sira in čebule	36
Skleda z lososom in kvinojo	38
Maroška pita	40
Dhansak iz kokosa in bučke (v)	42
Brancin z belim fižolom	44
Jagnečja enolončnica	46
Rižota s šparglji, graham in lososom	48
Flank steak z miso marinado	50
Kremasti rezanci z brstičnim ohrovtom in gobicami (v)	52
Indijska čičerika s poširanimi jajci	54
Indijski piščanec "korma"	56
Burgerji z lososom in avokadovo omako	58
Paprika, polnjena s kvinojo (v)	60

SLADICE

Hitri borovničevi mafini	64
Proteinske ploščice z arašidovim maslom	66
Proteinski čokoladni trufli iz črnega fižola	68
Proteinske ploščice s karamelo in mandlji (brez pečenja)	70
Proteinski piškoti z arašidovim maslom	72

V	VEGETARIJANSKO
VE	VEGANSKO
DF	BREZ MLEKA
GF	BREZ GLUTENA
N	VSEBUJE OREŠČKE
P	VISOKE BELJAKOVINE
LC	NIZKI OH
LF	NIZKE MAŠČOBE
C	NIZKE KALORIJE

ZAJTRKI





PORCIJE 3 (4 NA
PORCIJO)



40 MINUT

MAKOVE PALAČINKE

V

SESTAVINE

1 srednje veliko jajce
200 g navadne moke
80 g sladkorja
2 čajni žlički pecilnega praška
 $\frac{3}{4}$ skodelice mleka
sok in lupina 2 limon
40 g makovih semen
2 jedilni žlici olja

NAVODILA

Presejte moko v veliko skledo, tako da ne boste imeli grudic, nato pa dodajte sladkor, pecilni prašek in ščep soli.

Posebej zmešajte mleko, jajce, makova semena, limonin sok in lupino limone. Na sredini moke naredite vdolbino in vanjo vlijte tekočo zmes. Z leseno žlico počasi zmešajte mokre in suhe sestavine.

Segrejte in rahlo naoljite ponev za palačinke in na nizki temperaturi dodajte testo. Oblikujte palačinke, ki imajo približno 10 cm premera. Pecite približno 3 minute oziroma dokler ne postanejo lepe zlato rjave barve. Obrnite palačinke in pecite še 2 minuti. Odstranite iz ponvice.

To ponavljajte, dokler ne porabite celotne mase. Da bodo palačinke ostale tople, jih zavijte v kuhinjsko krpo. Preden postrežete, jih prelijte z limoninim sokom ali z navadnim jogurtom in malo medu.

KALORIJE 568

BELJAKOVINE 14

OH 83

MAŠČOBE 20

VLAKNINE 4

(NA PORCIJO)







PORCIJE 2



5 MINUT



SESTAVINE

130 g ovsenih kosmičev

240 ml nesladkanega
mandljevega mleka

1 čajna žlička chia semen

½ čajne žličke javorjevega sirupa

1 čajna žlička arašidovega masla

1 čajna žlička marmelade

OVSENI KOSMIČI Z ARAŠIDOVIM MASLOM IN MARMELADO

NAVODILA

Za pripravo tega hranilnega in preprostega zajtrka dodajte v skledico vse sestavine, razen marmelade. Pokrijte s kuhinjsko krpo in postavite čez noč v hladilnik. Tako bodo ovseni kosmiči vpili večino mandljevega mleka ter aromo javorjevega sirupa in arašidovega masla.

Tik preden postrežete, dodajte žličko marmelade in po potrebi še malo mandljevega mleka.

KALORIJE 365

BELJAKOVINE 12

OH 50

MAŠČOBE 13

VLAKNINE 11

(NA PORCIJO)







PORCIJE 2



15 MINUT

TOAST Z AVOKADOM IN DIMLJENIM LOSOSOM

SESTAVINE

1 avokado, olupljen in brez
koščice

2 žlici manj mastnega navadnega
jogurta

sok ½ limone

2 rezini polnozrnatega toasta

½ čajne žličke kajenskega popra

75 g dimljenega lososa

¼ kumarice, tanko narezane

pest vodne kreše

Preliv:

½ rdečega čilija, brez semen,
drobno narezanega

pest sveže mete, sesekljane

sok in lupina ½ limone

1 paradižnik, narezan

1 čajna žlička vinskega kisa

ščepec soli in popra

NAVODILA

Začnite s pripravo preлива: združite vse sestavine za preliv v manjši posodi ter dobro zmešajte.

V drugi posodi grobo zmečkajte avokado, limonin sok in jogurt. Pazite, da ne boste zmesi naredili preveč gladke, saj mora biti bolj gosta.

Avokadovo zmes porazdelite na oba kosa toasta. Popoprajte ter dodajte losos in kumarico. Dokončajte tako, da vrh okrasite z vodno krešo in pokapate s prelivom.

KALORIJE 420

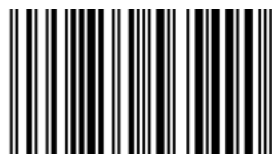
BELJAKOVINE 16

OH 44

MAŠČOBE 20

VLAKNINE 12

(NA PORCIJO)







PORCIJE 2



10 MINUT

OVSENI KOSMIČI "ČRNI GOZDIČEK"

V

SESTAVINE

65 g ovsenih kosmičev

1 čajna žlička nesladkanega
kakava v prahu

125 ml nesladkanega
mandljevega mleka

¼ čajne žličke vanilijevega
ekstrakta

1 čajna žlička javorjevega sirupa

65 g zamrznjenih višenj

1 čajna žlička koščkov čokolade

ščepec soli

¼ čajne žličke mletega cimeta

NAVODILA

Za pripravo tega preprostega in hranljivega zajtrka dodajte v skledico vse sestavine, razen koščkov čokolade. Pokrijte s kuhinjsko krpo in pustite čez noč v hladilniku. V tem času bodo ovseni kosmiči vsrkali arome javorjevega sirupa, vanilije in višenj.

Preden postrežete, vmešajte še koščke čokolade in po potrebi še malo mandljevega mleka.

KALORIJE 238

BELJAKOVINE 16

OH 30

MAŠČOBE 6

VLAKNINE 6

(NA PORCIJO)







PORCIJE 2



25 MINUT

ANGLEŠKA PEČENA JAJČKA (V)

GF

V

SESTAVINE

60 g vegetarijanske slanine
2 gobi, narezani na večje kose
2 paradižnika, narezana
4 jajca
30 g sira cheddar, naribanega
ščepec črnega popra

NAVODILA

Najprej segrejte pečico na 200 °C.

V ponvici specite vegetarijansko slanino na srednji temperaturi ter jo občasno obrnite (približno 8 minut). Slanina mora biti hrustljava.

Dodajte gobice, paradižnik in slanino v dve manjši posodi. V vsako od njiju ubijte dve jajčki in čez vse skupaj posujte nariban sir. Popoprajte, dajte v pečico ter jed pecite približno 15 minut. Če imate rajši bolj tekoči rumenjaki, vzamite jed iz pečice malo prej.

KALORIJE 240

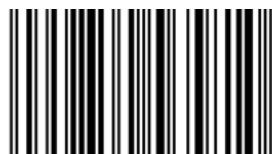
BELJAKOVINE 16

OH 8

MAŠČOBE 16

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)



PRILOGE





PORCIJE 4



20 MINUT

ZAČINJENA JAJČKA PO MAROŠKO



SESTAVINE

2 čajni žlički olivnega olja
1 bela čebula, tanko narezana
3 sesekljeni stroki česna
1 jedilna žlica paste rose harissa
1 čajna žlička mletega koriandra
150 ml zelenjavne jušne osnove
1 x 400 g pločevinka graha
2 x 400 g pločevinki sesekljanih
paradižnikov
2 bučki, sesekljeni
200 g mlade špinache
velik šop koriandra, sesekljan
4 jajca

NAVODILA

V veliki ponvi segrejte olje. Ko je vroče, pražite čebulo in česen približno 5 minut oziroma dokler se čebula ne zmehča in česen aromatično zadiši. Dodajte harisso in mlet koriander. Pustite začimbe, da se nekaj minut pražijo, nato pa dodajte jušno osnovo in grah (vključno s tekočino). Ponev pokrijte s pokrovko in pustite, da počasi vre 10 minut (po tem času bi mešanica že morala čudovito dišati).

Dodajte paradižnik iz pločevinke in bučke ter kuhajte na nizkem ognju še nadaljnjih 10 minut. Ko paradižniki že skoraj razpadejo in se bučke zmehčajo, dodajte mlado špinacho in sveži koriander ter pustite, da nežno vre še nekaj minut.

Z žlico v jedi naredite 4 luknje, v katere ubijte jajčke. Ponev nato ponovno pokrijte s pokrovom in počakajte, da se jajčke skuhajo na vročini. Takoj, ko so jajčka skuhana, jed postrezite.

KALORIJE 242

BELJAKOVINE 16

OH 22

MAŠČOBE 10

VLAKNINE 8

(NA PORCIJO)







PORCIJE 6



10 MINUT

JUŽNJAŠKI SUCCOTASH (V)

GF V VE DF

SESTAVINE

115 g belega fižola

350 g svežih ali zmrznjenih
koruznih zrn

60 ml vode

1 strok česna, strt

100 g češnjevih paradižnikov,
prerezanih na polovice ali
četrtnine

½ jedilne žlice ekstra deviškega
oljčnega olja

5 vejic bazilike ali peteršilja,
sesekljanega

sol in poper

NAVODILA

V manjši posodi na srednji temperaturi približno 5 minut kuhajte fižol in koruzo.

Nato odcedite vodo, fižol in koruzo pa dajte nazaj v posodo.

Primešajte olivno olje, česen in paradižnik ter kuhajte 2 minuti.

Na koncu dodajte sesekljan peteršilj ali baziliko ter solite in poprajte po okusu.

KALORIJE 210

BELJAKOVINE 14

OH 9

MAŠČOBE 14

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)







PORCIJE 6



10 MINUT

SOLATA CAPRESE

GF

V

SESTAVINE

500 g paradižnikov različnih barv, narezanih na polovice

2 jedilni žlici ekstra deviškega oljčnega olja

90 g sveže mocarele, narezane na kose

½ čajne žličke soli

¼ čajne žličke popra

nekaj listov sveže bazilike

NAVODILA

V veliki skledi združite vse sestavine, razen bazilike. Nežno jih zmešajte in jih nato položite na krožnik. Na koncu solato okrasite s svežimi lističi bazilike ter postrezite bodisi kot prilogo ali kot predjed.

KALORIJE 100

BELJAKOVINE 3

OH 4

MAŠČOBE 8

VLAKNINE 1

(NA PORCIJO)







PORCIJE 4



20 MINUT

SOLATA IZ RUKOLE, ŠPARGLJEV IN JAJC

GF

V

SESTAVINE

4 jajca

1 jedilna žlica ekstra deviškega
oljčnega olja

340 g špargljev

50 g grškega jogurta

sok 1 limone

1 jedilna žlica vode

150 g rukole

ščepec soli in popra

NAVODILA

Najprej vklopite pečico na funkcijo žar (gril).

Medtem ko se pečica (ali žar) greje, dodajte v lonec vodo in jo zavrite. Nato skuhajte jajca (da bodo trdo kuhana na način, kot jih imate radi, približno 10 minut). Ko so jajčka kuhana, jih odstranite iz vrele vode in jih položite v ledeno mrzlo vodo za nekaj minut. Ko so jajca hladna na otip, jih olupite in narežite na četrtine.

Šparglje položite na pekač in jih pokapajte z olivnim oljem, ter začinite s soljo in poprom. Pecite 3 minute, dokler niso rahlo zapečeni, nato jih odstranite iz pečice in narežite na približno 3 cm dolge kose.

V manjši posodi pripravite preliv za solato tako, da zmešate jogurt, limono in začimbe. Če je preliv pregost, dodajte malo vode. Ko dosežete gostoto, ki vam je všeč, dodajte k mešanici rukolo.

Postrezite tako, da po krožniku razporedite rukolo, nanjo naložite šparglje in trdo kuhana jajca.

KALORIJE 154

BELJAKOVINE 10

OH 6

MAŠČOBE 10

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)







PORCIJE 6



50 MINUT

PEČENI KROMPIRČEK (V)

GF V VE DF

SESTAVINE

400 g krompirja, narezanega na paličice

1 l vode

1½ čajne žličke soli

1 čajna žlička sladkorja

1 žlica olivnega olja

NAVODILA

Najprej segrejte pečico na 220 °C.

Olupite krompir in ga narežite na krlje ali paličice za pomfri. V veliko skledo vlijte vodo, dodajte žličko soli in sladkor ter v tej mešanici namakajte krompir približno 5 minut. Krompir bo zaradi namakanja izgubil vlažnost, kar pomeni, da bo še bolj hrustljiv v pečici.

Potem, ko ste krompir namočili, ga odcedite in do suhega posušite z brisačo oz. papirjem. Nato ga v veliki posodi zmešajte s preostankom soli in olivnim oljem, kar boste najlažje storili z rokami.

Ko je krompir namaščen, ga enakomerno razporedite na večji pekač, ki ste ga pred tem namastili. Krompirček pecite 25 min na 220 °C, nato ga obrnite z lopatko, povišajte temperaturo na 260° in pecite še nadaljnih 10 minut, dokler krompirček ni videti zlato rjav in hrustljiv.

Za ta recept je pomembno, da ima vaša pečica funkcijo segrevanja na zelo visoko temperaturo, saj boste le tako dosegli željeno hrustljivost krompirčka.

KALORIJE 82

BELJAKOVINE 1

OH 15

MAŠČOBE 2

VLAKNINE 1

(NA PORCIJO)



GLAVNE JEDI





PORCIJE 6



55 MINUT



SESTAVINE

2 čajni žlički olivnega olja
 1 bela čebula, sesekljana
 3 stroki česna, zdrobljeni
 1 rdeča paprika, sesekljana
 450 g mletega puranjega mesa
 1 čajna žlička čilija v prahu
 2 čajni žlički kumine v prahu
 1 čajna žlička posušenega origana
 ¼ čajne žličke kajenskega popra
 ½ čajne žličke soli
 2 x 400 g pločevinki paradižnika v kosih
 300 ml piščančje jušne osnove
 2 x 400 g pločevinki fižola, odcejeni
 1 x 400 g pločevinka koruze, odcejena

KALORIJE 235

BELJAKOVINE 22

OH 21

MAŠČOBE 7

VLAKNINE 5

(NA PORCIJO)

PURANJI ČILI

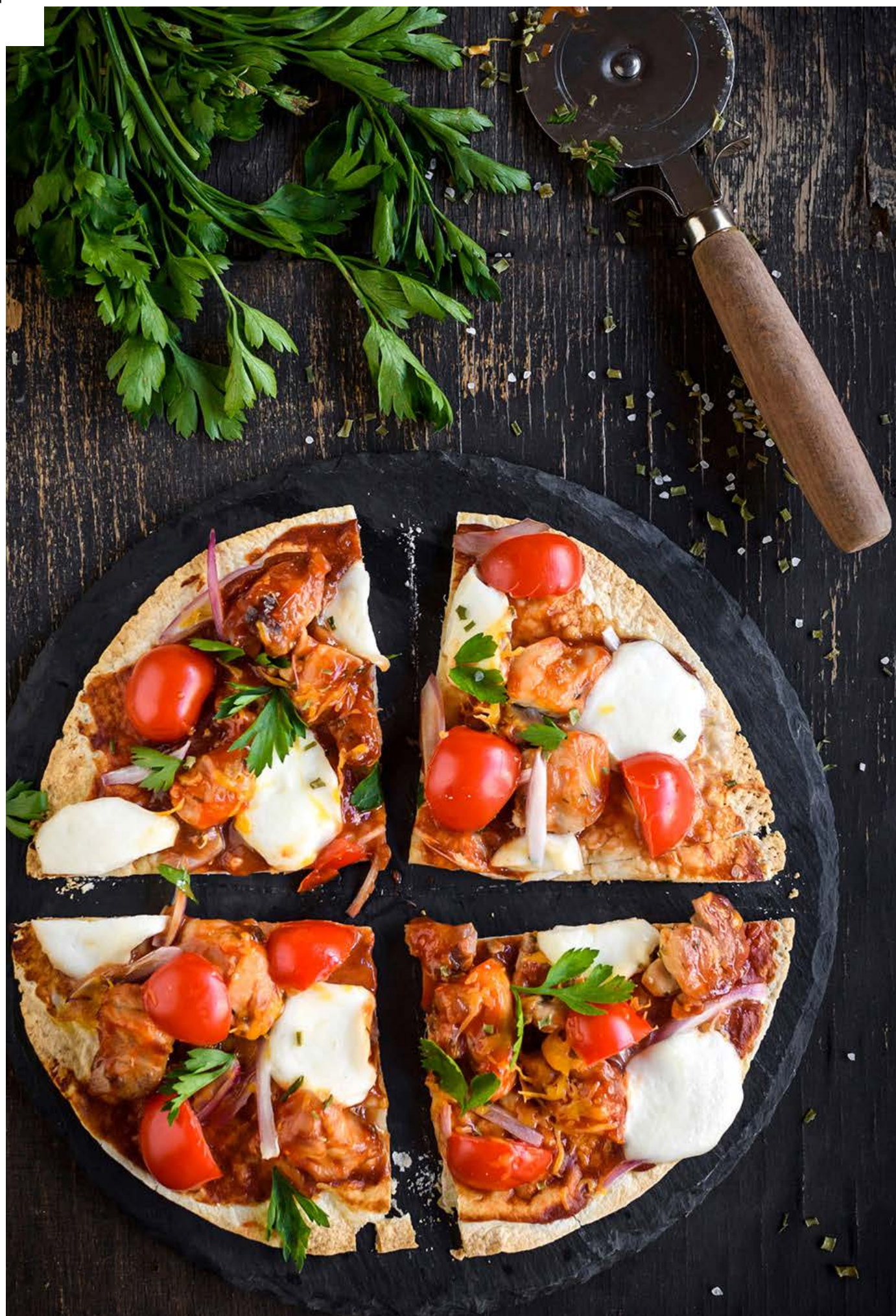
NAVODILA

V veliki ponvi najprej na srednji temperaturi prepražite čebulo, česen in rdečo papriko. Pražite 5 minut oziroma dokler zelenjava ne postane mehka in začenja karamelizirati. Nato dodajte mletu meso in pražite tako dolgo, da je meso pečeno, nato dodajte vse ostale začimbe.

Pustite nekaj časa, da se meso navzame arom začimb, nato dodajte sesekljane paradižnike, jušno osnovo, fižol in sladko koruzo. Pustite, da na nizki temperaturi počasi vre 30 minut. V tem času bi omaka morala postati gosta in bogata. Po potrebi dodatno začinite s soljo in poprom, nato odstranite iz kuhališča.

Ko jed postrežete, lahko dodate vaše najljubše mehiške omakice, kot so gvakamole, kislá smetana ali pekoča omakica.







PORCIJE 2



16 MINUT

PICA IZ TORTILJE IN PEČENEGA PIŠČANCA

SESTAVINE

2 pšenični tortilji
1 bela čebula, sesekljana
85 g kuhanega ali pečenega piščanca, narezanega na koščke
50 ml BBQ omake
1 čajna žlička balzamičnega kisa
50 g češnjevih paradižnikov, narezanih
100 g mocarele, naribane
50 g parmezana, naribanega

KALORIJE 498

BELJAKOVINE 36

OH 39

MAŠČOBE 22

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)

NAVODILA

Pečico nastavite na funkcijo žar in segrejte na srednjo temperaturo.

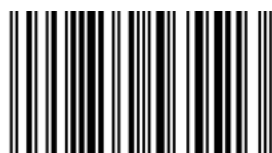
Najprej segrejte tortilje in jih shranite za pozneje.

V ponvici pražite čebulo približno 5 minut (lahko jo pripravite tudi v mikrovalni pečici, kar vam bo vzelo približno 2 minuti).

Medtem, ko se čebula praži, v drugi skledi zmešajte na koščke narezanega piščanca, omako za žar (BBQ omaka) in balzamičnim kis ter pustite, da se marinira nekaj časa.

Da pripravite pico, tortilje najprej premažite z BBQ omako ter nanjo položite piščanca, čebulo in paradižnike. Na koncu posujte z mocarelo in parmezanom. Pico postavite v predhodno ogreto pečico.

Ko se sir stopi in postane rjavkast, je pica pripravljena. Postrezite še toplo.







PORCIJE 4



25 MINUT

GF

V

SESTAVINE

4 čajne žličke repičnega olja
2 rdeči čebuli, drobno sesekljeni
4 čajne žličke medu
8 jajc
140 g kozjega sira
100 g rukole
250 g kuhane rdeče pese,
narezane na kose
sok ½ limone

KALORIJE 371

BELJAKOVINE 22

OH 19

MAŠČOBE 23

VLAKNINE 3

(NA PORCIJO)

FRITATA IZ KOZJEGA SIRA IN ČEBULE

NAVODILA

Pečico nastavite na funkcijo žar in jo segrejte.

V ognjevarni posodi, ki jo lahko date tudi v pečico, najprej 10 min dušite čebulo, dokler se ne zmehča. Nato dodajte med in pustite, da počasi vre približno 2 minuti, dokler čebula ne karamelizira.

Ko čebula karamelizira, dodajte jajca in jih pecite približno 5 minut, dokler niso pečena. Nanje nadrobite kozji sir. Posodo postavite v pečico, in pecite tako dolgo, da se sir stopi.

Medtem ko se fritata peče, v večji posodi zmešajte rukolo in rdečo peso z limoninim sokom, po želji tudi začinite.

Fritato razrežite na 4 kose in jo postrezite s solato iz rukole in rdeče pese.



0 040835 079000





PORCIJE 1



20 MINUT

GF

SESTAVINE

45 g nekuhane kvinoje

125 ml vode

ščepec soli in popra

1 jedilna žlica manj mastnega
navadnega jogurta

½ velikega paradižnika,
narezanega na rezine

1 avokado, brez koščice, narezan
na kose

30 g pečenega lososa

pest rukole

100 g feta sira

2 čajni žlički suhega origana

KALORIJE 401

BELJAKOVINE 19

OH 34

MAŠČOBE 21

VLAKNINE 8

(NA PORCIJO)

SKLEDA Z LOSOSOM IN KVINOJO

NAVODILA

V posodi zavrite vodo in dodajte kvinojo. Pokrijte in kuhajte 10-15 minut, dokler kvinoja ne vpije vse vode in postane puhasta.

Kuhano kvinojo pustite, da se ohladi. Ohlajeni dodajte avokado, paradižnik, losos in rukolo ter vse sestavine dobro zmešajte.

Za preliv, v manjši posodici zmešajte jogurt, feta sir in origano.

Postrezite tako, da na skodelico kvinoje pokapate nekaj jogurtovega preliva.







PORCIJE 4



1 URA 30 MINUT



SESTAVINE

1 paprika, brez semen in narezana
 15 g posušenih gob (najbolje jurčkov)
 5 žlic ekstra deviškega oljčnega olja
 1 velika bela čebula, sesekljana
 2 stroka česna, sesekljana
 ¼ čajne žličke žafrana
 1 čajna žlička mletega cimeta
 ½ čajne žličke mletega ingverja
 ½ čajne žličke mletega pimenta
 za eno pest sesekljanega peteršilja
 4 jajca, trdo kuhana, olupljena, sesekljana
 50 g praženih mandljev
 230 g šampinjonov, sesekljanih
 2 korenčka, naribana
 za eno pest vodne kreše, sesekljane
 7 listov listnatega testa

KALORIJE 316

BELJAKOVINE 12

OH 22

MAŠČOBE 20

VLAKNINE 5

(NA PORCIJO)

MAROŠKA PITA

NAVODILA

Segrejte ponev in na njej popecite papriko tako, da bo njena koža že rahlo pooglenela. Odstranite z ognja in shranite papriko v plastično vrečko za hrano. Zaradi kondensa, ki se bo naredil v vrečki, se bo paprika in njena koža hitro zmehčala. Ko se paprika ohladi, jo odstranite iz vrečke, odstranite kožo ter jo sesekljajte.

Pecico segrejte na 180 °C. V vroči vodi namočite suhe gobice in jih pustite namakati 15 minut, nato jih odcedite (nekaj tekočine, v kateri so se gobice namakale, prihranite za kasneje) in sesekljajte.

V veliki ponvi segrejte olje in dodajte čebulo in česen. Pecite približno 5 minut, da se zelenjava zmehča in začne karamelizirati. Dodajte žafran ter ostale začimbe in vse skupaj pecite minuto ali dve, preden dodate sesekljan peteršilj in tekočino, v kateri ste namakali gobice. Kuhajte tako dolgo, da tekočina izpari. Dodajte narezane kuhane jajčke in mandlje. Preden ponev odstavite iz štedilnika, začinite s soljo in poprom.

V drugi ponvi segrejte olivno olje in popražite šampinjone in jurčke. Kuhajte na srednji temperaturi tako dolgo, da se gobice rahlo popečejo, nato pa dodajte še korenček, vodno krešo in pečeno papriko.

Za pripravo pite najprej namažite 2 lista listnatega testa z oljem in ju položite na rob posode za pito, tako da naredite rob brez dna, na vsaki strani pa ostane nekaj testa, ki visi čez rob posode. Za dno uporabite še en list listnatega testa, ki ga preložite na pol. Nanj z žlico izmenično dodajate mešanico čebule in jajc ter mešanico gob, med posamezne plasti pa položite list listnatega testa. Zadnja vrhnja plast naj bosta dva lista listnatega testa, ki ju pritisnete navzdol, tako da naredite kupčkasto obliko.

Pecite tako dolgo, da se pita zlato rjavo obarva.







PORCIJE 4



20 MINUT



SESTAVINE

1 žlica rastlinskega olja
500 g bučke, olupljene, narezane
na 2 cm velike kose
2 beli čebuli, sesekljeni
4 žlice blage curry paste
1 pločevinka narezanih
paradižnikov (400 g)
1 pločevinka kokosovega mleka
(400 g)
1 pločevinka leče (400 g)
200 g špinače
150 ml navadnega kokosovega
jogurta
1 pita kruh (naan)

KALORIJE 305

BELJAKOVINE 9

OH 29

MAŠČOBE 17

VLAKNINE 7

(NA PORCIJO)

DHANSAK IZ KOKOSA IN BUČKE (V)

NAVODILA

Na kose narezano bučo dajte v posodo, primerno za mikrovalovno pečico. Prelijte jo z žlico ali dvema vode, pokrijte s prozorno plastično folijo ter posatvite v mikrovalovno pečico za 10 min. Zaradi pare, ki bo nastala, bo buča hitro postala mehka. Če želite, lahko bučo tudi prepražite ali jo pečete v pečici na srednji temperaturi okoli 35 minut.

Medtem, ko se buča kuha, segrejte olje v veliki ponvi in dodajte čebulo. Pražite tako dolgo, dokler čebula ne postekleni. Nato dodajte curry pasto, paradižnike in kokosovo mleko. Pustite, da počasi vre 10 minut. V tem času bi morala nastati gosta omaka.

Če ste bučo kuhali v mikrovalovni pečici, odstranite vso vodo. Nato bučko skupaj z lečo, špinačo in drugimi poljubnimi začimbami, dodajte k omaki. Ko špinača v omaki oveni, dodajte kokosov jogurt, s čimer bo jed postala še bolj kremasta.

Curry postrezite s pita kruhom.







PORCIJE 4



40 MINUT

BRANCIN Z BELIM FIŽOLOM

GF

DF

SESTAVINE

4 fileji brancina (brez kože)
¾ čajne žličke soli
½ čajne žličke črnega popra
3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
5 strokov česna, sesekljanih
2 čajni žlički svežega timijana
8 češnjevih paradižnikov,
narezanih na četrtine
200 ml piščančje jušne osnove
1 pločevinka belega fižola (400 g)
140 g mlade špinače
sok 1 limone
pest oliv, brez koštic

NAVODILA

Fileje ribe posolite in poprajte. Segrejte ponev na srednji temperaturi in dodajte olje. Ko se olje segreje, dodajte ribje fileje. Pecite na vsaki strani tako dolgo, da bo riba pečena tako, kot si želite, priporočamo okoli 3 minute na vsaki strani. Ko je riba pečena, jo vzemite iz ponvice ter zavijte v aluminijasto folijo, da bo ostala topla.

V isto ponev, kjer ste pekli ribo, dodajte česen, tako da se bo razvila čudovita aroma ribe in česna. Ko začne česen karamelizirati, dodajte paradižnik in timijan. Kuhajte nekaj minut, nato pa dodajte še beli fižol. Pustite, da omaka počasi vre nekaj minut in postopoma dodajajte špinačo. Najprej dodajte eno pest, počakajte, da v omaki oveni in ponavljajte, dokler ne dodate vse špinače. Na koncu dodajte olive, limonin sok ter začinite po okusu in še enkrat premešajte.

Jed postrezite tako, da razdelite fižolovo omako na 4 porcije in na vsako položite file brancina.

KALORIJE 380

BELJAKOVINE 40

OH 19

MAŠČOBE 16

VLAKNINE 6

(NA PORCIJO)







PORCIJE 4



2 URI

JAGNEČJA ENOLONČNICA

DF

SESTAVINE

3 čajne žličke olivnega olja

600 g jagnječjega mesa (iz stegna; ko se odstrani vsa maščoba, bi moralo ostati 500 g mesa)

2 čebuli, na grobo sesekljeni

2 stroka česna, narezana na večje kose

250 g stebel zelene, narezane na večje kose

400 g korenčka, narezanega na večje kose

pest rožmarina, sesekljanega

nekaj vejic svežega timijana

1 jedilna žlica navadne moke

500 ml goveje jušne osnove

2 jedilni žlici Worcestershire omake

2 jedilni žlici paradižnikove mezge

650 g krompirja, narezanega na debelejšje rezine

sol in poper

KALORIJE 455

BELJAKOVINE 31

OH 47

MAŠČOBE 14

VLAKNINE 10

(NA PORCIJO)

NAVODILA

Pečico segrejte na 170 °C.

V ognjevarno posodo, primerno za pečico, vlijte 1 čajno žličko olja in ga segrejte na srednji do visoki temperaturi.

Jagnetino narežite na kose ter jo popecite z vseh strani. To boste verjetno morali storiti v 2-3 delih, vsakič pecite meso 3-4 minute. Ko je meso popečeno z vseh strani, ga dajte na krožnik.

Nato v isto posodo dodajte še eno žlico olja ter na njem prepražite čebulo, česen, zeleno in korenček. Pražite 3-4 minute.

Dodajte rožmarin in timijan ter pražite še dodatno minuto. Čez vse posujte moko in med stalnim mešanjem pražite še nadaljne 2 minuti.

Jagnetino položite nazaj v posodo, prelijte z jušno osnovo ter primešajte Worcestershire omako in paradižnikovo mezgo. Zavrite.

Čez meso položite krompir v več plasteh. Vsako plast posolite in poprajte po okusu.

Posodo pokrijte s pokrovom in pecite v pečici uro in pol oziroma tako dolgo, dokler se jagnetina in krompir ne zmehčata. Odstranite pokrov ter zvišajte temperaturo pečice na 200 °C.

Krompirček premažite z oljem in pecite še 15 minut oziroma dokler ne postane lepo rjav in hrustljiv.







PORCIJE 4



10 MINUT

RIŽOTA S ŠPARGLJI, GRAHOM IN LOSOSOM

GF

DF

SESTAVINE

2 šopka špargljev ali stročjega fižola, očiščenih in narezanih diagonalno

150 g zamrznjenega graha

2 x 250 g paket instant riža (oziroma ga skuhate sami)

350 g svežega lososa, ki ga na hitro popečete in razkosate

100 g mlade špinače

lupinica in sok 1 limone

2 čajni žlički gorčice

1 čajna žlička olivnega olja

ščepec sladkorja

NAVODILA

Šparglje oziroma fižol kuhajte v vreli vodi 2-3 minute. Dobro odcedite.

Medtem pripravite instant riž ter ga dajte v večjo posodo. Primešajte šparglje oz. fižol, grah, losos in špinačo.

Posebej zmešajte limonino lupinico, limonin sok, gorčico, olivno olje in sladkor ter dobro premešajte. Prelijte čez riž ter nežno premešajte.

Postrezite takoj. Po želji rižoto posujte še z malo črnega popra.

KALORIJE 434

BELJAKOVINE 29

OH 46

MAŠČOBE 16

VLAKNINE 6

(NA PORCIJO)







PORCIJE 5



3 URE

DF

SESTAVINE

80 ml sakeja (japonsko rižev
vino)

60 ml riževega vina mirin

1 žlica sojine omake

1 čajna žlička sveže naribanega
ingverja

1 čajna žlička sladkorja

2 žlici bele miso paste

1 flank steak - steak potrebušine,
kateremu obrežemo maščobo

1 žlica arašidovega olja

KALORIJE 224

BELJAKOVINE 28

OH 1

MAŠČOBE 12

VLAKNINE 0

(NA PORCIJO)

FLANK STEAK Z MISO MARINADO

NAVODILA

Najprej pripravite marinado za steak: v majhni posodi na srednji temperaturi segrejte sake, mirin, sojino omako, ingver in sladkor. Ko začne mešanica vreti, odstranite posodo iz štedilnika in vanjo vmešajte še miso pasto. Mešajte tako dolgo, da se pasta čisto raztopi.

Steak položite v plastično vrečko z zapiralom in čezenj polijte marinado, tako da bo zrezek v celoti prekrit. Steak naj se na tak način marinira v hladilniku vsaj 2 uri oziroma največ 1 dan.

Potem, ko ste marinirali steak, ga vzemite iz vrečke in ga pustite počivati na sobni temperaturi okoli 40 minut. Medtem na srednji temperaturi segrejte žar ponev. Steak obrišite do suhega in ga premažite z oljem. Položite ga na žar ponev in pecite na vsaki strani približno 6 minut (če uporabljate termometer, naj bo temperatura steaka 50°C). Tako boste dobili odličen srednje zapečen steak. Če imate raje bolj pečeno meso, ga pecite dlje časa.

Ko bo steak pečen po vaših željah, ga prestavite na desko za rezanje, kjer naj počiva približno 5 minut. Pred serviranjem ga diagonalno narežite na 1 cm debele kose.







PORCIJE 6



30 MINUT



SESTAVINE

340 g polnozrnatih rezancev

1 jedilna žlica ekstra deviškega
oljčnega olja

170 g mešanih gobic
(priporočamo bukov ostrigar,
gobe šiitaki ali cremini), drobno
narezanih

170 g brstičnega ohrovt, drobno
narezanega

2 stroka česna, sesekljana

60 ml suhega šerija

400 ml mleka z malo maščobe

2 jedilni žlici večnamenske moke

½ čajne žličke soli

½ čajne žličke črnega popra

120 g sira Asiago, naribanega

KALORIJE 386

BELJAKOVINE 18

OH 56

MAŠČOBE 10

VLAKNINE 10

(NA PORCIJO)

KREMASTI REZANCI Z BRSTIČNIM OHROVTOM IN GOBICAMI (V)

NAVODILA

V velikem loncu zavrite vodo in kuhajte rezance do stopnje al dente. Ko so rezanci skuhani, jih odcedite in za trenutek postavite na stran.

Medtem v veliki ponvi na srednjem ognju segrejte olje. Dodajte gobice in brstični ohrovt ter kuhajte približno 10 minut oz. dokler gobice ne spustijo vode. Dodajte česen in vse skupaj na hitro prepražite, da začne dišati, nato pa v ponev vlijte šeri in vse skupaj zavrite. Po približno 2 minutah vmešajte mleko in moko ter dobro začinite.

Omako mešajte dokler se ne zgosti, nato vmešajte sir Asiago, ki bo dodatno obogatil omako. Dodajte ji rezance in jed dobro segrejte, preden jo postrežete.







PORCIJE 2



15 MINUT



SESTAVINE

1 jedilna žlica repičnega olja
2 stroka česna, nasekljana
1 rumena paprika, narezana na kocke
½-1 rdeč čili (odstranimo semena), narezan na kocke
5 mladih čebul, vrhovi in beli deli narezani, vendar ločeni
1 čajna žlička kumine plus nekaj za serviranje (po želji)
1 čajna žlička koriandra
½ čajne žličke kurkume
3 paradižniki, narezani na rezine
⅓ šopka koriandra, nasekljanega
400 g konzerva čičerike v vodi, odcejena, tekočina shranjena
½ čajne žličke bujonskega prahu z manj soli
4 velika jajca

KALORIJE 412

BELJAKOVINE 24

OH 27

MAŠČOBE 20

VLAKNINE 10

(NA PORCIJO)

INDIJSKA ČIČERIKA S POŠIRANIMI JAJCI

NAVODILA

V ponvi segrejte olje, kateremu dodajte česen, papriko, čili in bele dele mlade čebule ter na srednje visoki temperaturi pražite 5 minut.

Medtem v velikem loncu zavrite vodo.

Začimbe, paradižnik, večino koriandra in čičeriko dodajte v ponev, kjer ste pražili čebulo ter pražite 1-2 minuti. Vmešajte bujonski prah in dovolj tekočine od čičerike, da vse skupaj dobro navlažite, in pustite rahlo vreti.

Ko voda v loncu zavre, vanjo ubijte jajca in jih 2 minuti poširajte, nato jih z luknjasto zajemalko vzemite iz vode.

Vrhove mlade čebule (zeleni del) vmešajte k čičeriki, nato pa z vilico ali tlačilko za krompir nežno zmečkajte nekaj čičerike za dodatno teksturo.

Z žlico nadevajte mešanico čičerike na krožnike, po vrhu potresite koriander in dodajte jajca.

Po želji postrezite z dodatnim ščepcem kumine, če želite jedi dodati nekaj topline in okusa.







PORCIJE 2



45 MINUT

GF

SESTAVINE

½ bele čebule, sesekljane
2 stroka česna, sesekljana
200 g fileja piščančjih prsi,
narezanega na 3 cm velike kose
2 čajni žlički sončničnega olja
1 žlica masla
1 čajna žica kurkume v prahu
1 žlica začimbe garam masala
½ čajne žličke čilija v prahu
½ žlice sladkorja
125 g manj mastnega navadnega
jogurta
30 ml kokosovega mleka
20 g mandljevih lističev

KALORIJE 401

BELJAKOVINE 35

OH 18

MAŠČOBE 21

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)

INDIJSKI PIŠČANEC "KORMA"

NAVODILA

Pečico segrejte na 180 °C.

V ponvi segrejte olje in maslo ter dodajte čebulo, ki jo pražite približno 3 minute. Nato dodajte česen in pražite, dokler oboje ne prične karamelizirati. Dodajte kurkumo, mešanico začimb garam masala, čili in sladkor ter pražite še 1 minuto, dokler se ne razvije čudovit vonj. Ko je mešanica čebule in začimb pripravljena, dodajte jogurt in kokosovo mleko. Pustite, da nežno vre nekaj minut na nizki temperaturi in nato odstavite.

Koščke piščanca položite v ognjevarno posodo in čez polijte omako iz čebule, jogurta in začimb. Posodo pokrijte in pecite v pečici približno 30 minut, oziroma dokler piščanec ni pečen. Preden postrežete, čez jed posujte mandljeve lističe.







PORCIJE 4



28 MINUT



BURGERJI Z LOSOSOM IN AVOKADOVO OMAKO

SESTAVINE

450 g fileja lososa

50 g krušnih drobtin

1 jajce

2 mladi čebuli, drobno sesekljeni

½ zelene paprike (če najdete, uporabite papriko Poblano), brez semen in sesekljana

sok 1 limone ali 1 limete

½ čajne žličke soli

¼ čajne žličke črnega popra

Avokadova omaka:

1 velik zrel avokado, olupljen, razkoščičen in narezan na kose

½ zelene paprikre, brez semen in sesekljana

2 mladi čebuli, drobno sesekljeni

sok 1 limone ali 1 limete

½ čajne žličke soli

¼ čajne žličke popra

NAVODILA

Iz lososovega fileja odstranite kožo in ga narežite na večje kose. V veliki posodi združite losos, drobtine, papriko, jajce, čebulo sok limone ali limete ter vse skupaj začinite s soljo in poprom. Vse sestavine dobro premešajte z rokami in oblikujte pleskavice. To boste najlažje naredili z rokami, uporabite pa lahko tudi kak drug pripomoček. Pleskavice položite na ponev za žar ali neposredno na žar ter na vsaki strani pecite približno eno minuto oziroma tako dolgo, da je losos pečen.

Avokadova omaka je preprosta za pripravo, vendar odličnega okusa: samo združite vse sestavine in dobro zmešajte. Omako dajte na vrh lososa ter po želji postrezite s hlebčkom kruha.

KALORIJE 355

BELJAKOVINE 25

OH 12

MAŠČOBE 23

VLAKNINE 4

(NA PORCIJO)







PORCIJE 4



1 URA 15 MINUT



SESTAVINE

300 g kvinoje

½ l zelenjavne jušne osnove

4 paprike, brez semen, prerezane na pol

100 g paradižnikove mezge

1 žlica jedilnega kvasa (po želji)

2 čajni žlički kumine v prahu

1 ½ čajne žličke čilija v prahu

1 ½ čajne žličke česna v prahu

1 pločevinka črnega fižola (400 g)

Nadev:

1 avokado, brez koščice in olupka
sok 1 limete

pekoča omaka po želji

sesekljan koriander, po želji

1 rdeča paprika, sesekljana

PAPRIKA, POLNJENA S KVINOJO (V)

NAVODILA

Pečico segrejte na 190 °C.

Kvinojo operite in jo vsujte k pol litra juhe. Pustite, da počasi zavre in kuhajte na nizki temperaturi, dokler kvinoja ne vpije vse tekočine (približno 20 minut oziroma dokler se kvinoja ne zmehča).

Polovice paprik premažite z oljem, primernim z apeko na višji temperaturi.

Kuhano kvinojo zmešajte s preostalimi sestavinami in po potrebi dodatno začinite s soljo, poperom in ostalimi začimbami.

Mešanico kvinoje bogato nadevajte na paprike, pri čemer ne pozabite, da se bo zaradi vročine v pečici paprika skrčila. Paprike položite na pekač, obložen s peki papirjem, in pecite približno 30 minut (dokler ni koža paprik rahlo rjava).

Paprike postrezite skupaj z vašim najljubšim nadevom.

Priporočamo mešanico avokada, sok limone in pekočo omako. Pečene paprike so najboljše, če jih postrežemo še vroče, lahko pa jih tudi hranite v hladilniku do 3 dni in jih ponovno segrejete v pečici ogretio na 190 °C.

KALORIJE 319

BELJAKOVINE 14

OH 59

MAŠČOBE 3

VLAKNINE 11

(NA PORCIJO)



SLADICE





PORCIJE 1



5 MINUT

HITRI BOROVNIČEVI MAFINI

V

SESTAVINE

1 jedilna žlica kokosove moke
1 jedilna žlica mandljeve moke
1 jedilna žlica ovsene moke
2 jedilni žlici sladila po vašem izboru
½ čajne žličke pecilnega praška
ščepec cimeta
1 veliko jajce
1 jedilna žlica zmečkane banane ali buče
1 jedilna žlica manj mastnega mleka ali rastlinskega mleka
2-3 jedilne žlice zamrznjenih borovnic

NAVODILA

V manjši skodelici dobro zmešajte vse suhe sestavine.

Posebej zmešajte jajce, banano in mleko ter primešajte k suhim sestavinam. Na koncu primešajte borovnice, nekaj pa jih potresite še po vrhu.

Skodelico postavite v mikrovalovno pečico in kuhajte 50 sekund (850w).

KALORIJE 393

BELJAKOVINE 15

OH 27

MAŠČOBE 25

VLAKNINE 5

(NA PORCIJO)







PORCIJE 12 PLOŠČIC



25 MINUT



SESTAVINE

130 g arašidovega masla
30 g medu
75 g vanilijevih beljakovin v prahu
60 g ovsene moke
30 g koščkov čokolade

KALORIJE 123

BELJAKOVINE 8

OH 7

MAŠČOBE 7

VLAKNINE 1

(NA PORCIJO)

BELJAKOVINESKE PLOŠČICE Z ARAŠIDOVIM MASLOM

NAVODILA

V posodi zmešajte arašidovo maslo in med.

Dodajte vanilijeve beljakovine in ovseno moko ter mešajte, dokler ne dobite rahlo suhe mase.

Pekač velikosti približno 20 x 20 cm prekrijte s prozorno kuhinjsko folijo tako, da visi čez rob pekača, in maso z rokami pritisnite v pekač, tako da pokrijete vso površino.

Postavite v zamrzovalnik za približno 20 minut.

Medtem, ko se zmes hladi, stopite koščke čokolade v mikrovalovni pečici.

Pekač vzemite iz zamrzovalnika in zmes dvignite s pomočjo folije ter jo prestavite na desko za rezanje.

Narežite na 12 enakomerno velikih kosov ter jih pokapajte s čokolado oziroma jih vanjo potopite.

Ploščice lahko shranite v neprodušni posodi, ki jo hranite hladilniku ali zamrzovalniku.







PORCIJE 12



40 MINUT



BELJAKOVINESKI ČOKOLADNI TRUFLI IZ ČRNEGA FIŽOLA

SESTAVINE

400 g pločevinka črnega fižola,
odcejena in osušena

1 merica čokoladnih beljakovin
po vašem okusu

1 ½ jedilne žlice kokosovega
olja + dodatna žlica za čokoladni
preliv

2 jedilni žlici javorjevega sirupa

5 jedilnih žlic nesladkanega
kakava v prahu

100 g čokolade, sesekljanega na
koščke

Za okrasitev lahko uporabite:
kokosove mrvice, sladkorne
mrvice, sesekljanega oreščke ...

NAVODILA

V mikser vsujete črni fižol, 1 ½ jedilne žlice kokosovega olja in javorjev sirup ter miksajte tako dolgo, da dobite enotno, kremasto zmes. Morda boste občasno morali iz sten mikserja postrgati večje kose in ponovno miksati.

Počasi dodajte kakav v prahu in čokoladne beljakovine (po želji). Preverite okus in po potrebi dodajte še kakav v prahu.

Če ste se odločili, da boste trufle naredili brez čokoladnih beljakovin, jih preprosto namestite s 3 jedilne žlicami kakava v prahu. Dodajte toliko kakava, da dobite tak čokoladni okus, kot vam je všeč.

Testo za trufle popsativite v hladilnik za približno 20 minut. Ko je testo ohlajeno, ga vzemite iz hladilnika in oblikujte 12 kroglic. Oblikujte jih kar z rokami, ki jih prej rahlo namastite.

Trufle odlagajte na krožnik, na katerega ste položili peki papir. Ko oblikujete vse kroglice, jih ponovno posativite v hladilnik.

Pripravite čokoladno glazuro, tako, da na nizki temperaturi segrejete čokolado in 1 jedilno žlico kokosovega olja. Med stalnim mešanjem segrevajte tako dolgo, da dobite gladko, tekočo zmes.

Umaknite iz plošče.

Vsak trufel s pomočjo vilice ali zobotrebca dvignite in ga namočite v čokoladno glazuro. Ne skrbite, trufli ne rabijo biti popolni!

Po želji jih povaljajte v mrvicah, kokosu ali sesekljanega oreščkih.

Trufle položite nazaj na krožnik obložen s peki papirjem in postavite v hladilnik za 10 minut.

Ko so ohlajeni, jih postrezite in uživajte!

KALORIJE 105

BELJAKOVINE 4

OH 13

MAŠČOBE 5

VLAKNINE 3

(NA PORCIJO)







PORCIJE 12



10 MINUT



SESTAVINE

80 g ovsenih kosmičev, ki jih zmeljete v moko

40 g ovsenih kosmičev

60 g vanilijevih beljakovin v prahu

15 g hrustljavih riževih kosmičev

125 g mandljevega masla (uporabite lahko tudi arašidovo maslo)

115 g medu

1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta

Opcijsko: 2-3 jedilne žlice koščkov čokolade

KALORIJE 163

BELJAKOVINE 7

OH 18

MAŠČOBE 7

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)

BELJAKOVINSKE PLOŠČICE S KAMELO IN MANDLJI (BREZ PEKE)

NAVODILA

Pripravite pekač v velikosti približno 22 x 10 cm tako, da nanj popršite olje v spreju ali ga premažete z oljem.

V srednje veliki posodi zmešajte ovseno moko, ovsene kosmiče, vanilijeve beljakovine v prahu in riževe kosmiče. Dobro premešajte.

Manjšo ponvico segrejte na srednji temperaturi in dodajte mandljevo maslo in med ter nenehno mešajte. Ko se maslo in med stopita in povežeta, dodajte vanilijev ekstrakt.

Odstranite iz plošče, vlijte mešanico medu in mandljevega masla v suhe sestavine ter dobro premešajte.

Zmes vlijte v pripravljen pekač. Z lopatico ali rokami enakomerno porazdelite zmes po celem pekaču ter ga dobro pritisnite ob dno.

Če želite ploščice obogatiti še s kakšnimi nadevi, stopite čokolado v mikrovalovni pečici (kuhajte 20 sekund, premešajte in postopek ponovite dokler ne dobite gladko stopljene čokolade).

Ko je čokolada stopljena, jo z žlico namažite čez maso v pekaču.

Pekač postavite v hladilnik za vsaj 30 minut. Nato maso razrežite na ploščice in postrezite.







PORCIJE 6



20 MINUT



BELJAKOVINESKI PIŠKOTI Z ARAŠIDOVIM MASLOM

SESTAVINE

1 zrela banana
2 čajni žlički chia semen
3 žlice lanenih semen
1 žlica arašidove moke
340 g vanilijevih beljakovin v prahu
2 žlici sesekljane čokolade brez laktoze

NAVODILA

Pečico segrejte na 180 °C.

Pretlačite banano, da postane gladka in kremasta. Nato dodajte chia in lanena semena, beljakovine in arašidovo moko. Zmešajte le toliko, da se sestavine lepo združijo. Ne mešajte preveč, saj bo drugače testo postalo pretrdo.

Z rokami potisnite koščke čokolade v testo. Z zajemalko za sladoled (ali z rokami), oblikujte približno 6 piškotov. Imejte v mislih, da ti piškoti v pečici ne bodo narasli!

Pecite približno 8 minut, dokler piškoti ne postanejo zlato rjave barve. Ko so pečeni, jih odstranite iz pečice in pustite, da se hladijo vsaj 10 minut, preden jih postrežete.

KALORIJE 75

BELJAKOVINE 4

OH 8

MAŠČOBE 3

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)





AKADEMIJA OKUSOV

FITNES RECEPTI PO MERI



PT-BUSINESSACADEMY.SI