

Zbirka savremenih recepata

Big Mamin kuvar

Aleksandra Đorđević

HARMON**IA**

BigMamin kuvar
Aleksandra Đorđević
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

LEKTURA:
Nataša Ninković

KOREKTURA:
Milica Rakić

DIZAJN KORICE:
Sara Vranić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum, imprint Harmonija
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

Godina izdanja:
2022

Drugo izdanje

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-912-6

SADRŽAJ

SLANA JELA

Hleb sa semenkama	9
Integralni hleb bez kvasca	10
Fokača	13
Integralne pogačice sa prazilukom i mocarelom	14
Integralne kiflice bez kvasca	17
Integralni slani kuglof	18
Klasik proja	21
Heljdina proja sa sirom	22
Pita sa ovenim pahuljicama	25
Brza pita sa tikvicama	26
Mafini od semenki	29
Heljdini mafini sa ajvarom	30
Kukuruzni mafini sa tikvicom	33
Brokofini	34
Pica mafini	37
Mafini sa prosenim brašnom	38
Integralne krofnice sa sirom i spanaćem	41
Heljdine vafle	42
Vafle bez brašna	45
Galete sa sirom	46
Slane američke palačinke	49
Zelene palačinke	50
Integralna pica	53
Gibanica sa heljdinim korama	54
Uštipci od tikvica i leblebija	57
Kinoa mafini sa spanaćem i prazilukom	58
Proso pita sa spanaćem	61
Kinoa tart sa blitvom	62
Integralni kačamak	65
Piletina na kineski način	66
Proteinske pljeskavice	69
Rižoto sa integralnim pirinčem i povrćem	70
Salata sa grilovanim pečurkama i hrskavim tofu sirom	73
Francuska salata	74
Humus sa bundevom	77
Namaz sa rukolom i avokadom	78

SLATKA JELA

Proteinske rafaelo kuglice	83
Imuno kuglice	85
Čoko kocke sa smokvama	86
Banana rolat (bez pečenja)	89
Zdrava bonžita	90
Rogač štanglice	93
Baunti čokoladice	94
Kranči korpice	97
Domaći sladoled	98
Kinoa kuglice	101
Alva bombice	102
Lažni čizkejk u čaši	105
Energetske štanglice	106
Avokado kocke	109
Braunis sa bundevom	110
Integralni kolač sa višnjama	113
Čokoladni banana hleb	114
Hrskavi keksići	117
Ovseni keksići sa brusnicom	118
Čoko-višnja mafini	121
Bundevara sa integralnim korama	122
Kolač sa leblebijama i prelivom od malina	125
Slatki integralni kuglof	126
Integralne mini-palačinke sa borovnicama	129
Integralne palačinke sa kremom od leblebija	130
Posne mini-palačinke	133
Nugat-rogač namaz	134
Američke krofnice	137
Zapečena ovsena kaša	138
Lava čoko-ovseni kolač	141
Posni čija puding	142
Ovsena kaša	145
Smuti 1	146
Smuti 2	149
Orašasta sirova torta	150
Domaća zdrava čokolada	152

| SLANA JELA





HLEB SA SEMENKAMA



1 hleb



50 minuta

Sastojci:

100 g susama
100 g semenki lana
100 g sirove golice
100 g sirovog suncokreta
100 g sirovog badema
4 jajeta
1 kašika čija semenki
1 kašičica soli
1 kašičica sode bikarbone
130–150 ml vode

1. Susam, lan, golicu, suncokret i badem sameljite u blenderu do strukture brašna.
2. Ukoliko vam je blender manji, uradite to iz 2-3 puta kako biste izbegli da vam se sastojci pretvore u puter, dakle, treba samo da se fino samelju.
3. U činiji umutite žicom jaja, dodajte samlevene semenke i badem.
4. Dodajte sve preostale sastojke i vodu, te varjačom/špatulom sjedinite sastojke u kompaktnu smesu.
5. Kalup za hleb dimenzija 25 x 10 podmažite sa malo putera (ili koristite papir za pečenje).
6. Izručite smesu, pospite sa još malo semenki po želji i pecite u rerni koja je zagrejana na 180 stepeni 40 minuta.
7. Ostavite hleb da se ohladi. Može vam trajati nekoliko dana, a zbog jaja ga čuvajte u frižideru.

INTEGRALNI HLEB BEZ KVASCA



1 hleb



90 minuta



posno

Sastojci:

450 g integralnog brašna
(možete kombinovati,
koristila sam po 150 g
ražanog, heljadinog i spelti-
nog brašna)

1 kašičica praška za pecivo

1/2 kašičice sode bikarbone

1 ravna kašičica soli

3 kašike semenki po izboru
(koristila sam miks semen-
ki lana, susama, golice i
suncokreta)

2 kašike maslinovog ulja

400 ml gazirane vode

1. Pomešajte u činiji suve sastojke, brašno,
prašak za pecivo, sodu bikarbonu, so,
semenke.

2. Dodajte zatim ulje i kiselu vodu.

3. Sjedinite varjačom, špatulom ili rukom.

4. Dobro izraditi testo i ostaviti da odstoji
pokriveno u činiji oko pola sata.

5. U međuvremenu zagrijati rernu na 180
stepeni.

6. Testo prebaciti na pleh obložen papirom
za pečenje, oblikovati veknu (po želji posuti
semenkama ili pahuljicama).

7. Peći oko 50 minuta.

8. Sačekati da se skroz ohladi pre služenja.







| FOKAČA



1 porcija



50 minuta

Sastojci:

250 g BIO pšeničnog integralnog brašna
150 g jogurta
50 g maslinovog ulja + za premazivanje
50 ml tople vode
1 ravna kašičica soli
1 puna kašičica meda
1 puna kašičica praška za pecivo
Sušeni paradajz (ili čeri paradajz)
Masline (zelene ili crne)
Ruzmarin (ili origano, bosiljak...)

1. U posudi pomešajte brašno, so i prašak za pecivo.
2. Napravite udubljenje, pa dodajte jogurt, maslinovo ulje, med i vodu.
3. Za brašno koje sam preporučila potrebno je tačno 50 ml, a ukoliko koristite drugu vrstu, dodajte postepeno količinu koja je potrebna da dobijete meko testo.
4. Biće prilično lepljivo, zato ovaj korak uradite uz pomoć silikonske špatule.
5. Ostavite testo da odstoji pokriveno petnaestak minuta, a za to vreme zagrejte rernu na 200 stepeni.
6. Tepsiju ili posudu za pečenje obložite papirom za pečenje ili podmažite maslinovim uljem.
7. Izručite smesu i malo rastanjite špatulom, pa prelijte sa još malo maslinovog ulja i pristima rastanjite testo praveći rupe u koje ćete poređati povrće.
8. Koristila sam zelene masline i sušeni paradajz, preko sam posula suvi ruzmarin.
9. Peći oko 25 minuta.

INTEGRALNE POGAČICE SA PRAZILUKOM I MOCARELOM



5 komada



45 minuta

Sastojci:

1 jaje
150 g niskomasnog kremastog sira (ili grčkog jogurta, kiselog mleka)
150 g pšeničnog integralnog brašna
1 ravna kašičica praška za pecivo
1 ravna kašičica soli
1 kašika semenki lana
30 g praziluka
5 loptica mini-mocarele za punjenje

1. Jaje i so umutiti viljuškom i dodati niskomasni sir.
2. Umutiti još malo pa dodati brašno, prašak za pecivo, lan i umesiti meko testo (biće lepljivo).
3. Pred kraj mešenja dodati i sitno seckani praziluk i umesiti ga u testo (ukoliko ne volite ukus luka, možete ga skroz izbaciti, neće uticati na testo).
4. Mokrim rukama kidati testo, rastanjiti rukama blago na dlanu, staviti mocarelu u sredinu, zatvoriti sir testom oblikujući okruglu pogačicu i ređati u pleh obložen papirom za pečenje.
5. Zagrejte rernu na 200 stepeni i pecite ih oko 20–25 minuta.
6. Služiti tople.

