

MAESTRO

ŠČEPEC NAVDIHA

Knjižica receptov



Vsebina:

**SVINJSKA RIBICA V PREPROSTI
BRUSNIČNI OMAKI**

ENOLONČNICA IZ STROČJEGA FIŽOLA

LAZANJA V PONVI

**PIŠČANČJI PAPRIKAŠ Z DIMLJENO
PAPRIKO**

DUŠEN RIŽ

ŠAMPINJONI, POLNJENI S SIROM

MAESTRO

ZAČINI ŽIVLJENJE Z ZAČIMBAMI

Začimbe so aromatične rastline, ki bodo s svojimi nepozabnimi okusi, vonji in barvami obogatile vsako jed in prispevale k večjemu užitku v hrani. Glede na njihov vpliv na jedi jih delimo na pekoče, dišeče in tiste, ki dodajo barvo, glede na stanje med uporabo pa so lahko sveže ali sušene.

V starih časih so bile začimbe dragocena dobrina, ki ni bila dosegljiva vsem. Danes so na voljo vsem, nekatere pa, kot so začimbe Maestro, lahko najdemo na policah in v omaricah skoraj vsake kuhinje – od Avstralije do Evrope in od Južne Amerike do Azije.

Začimbe pa niso le lepa barvaokusne jedi ali prefinjena aroma, lahko so tudi izredno zdravilne. Skoraj vsaka začimba, ki jo poznamo in uporabljamo pri pripravi jedi, ima poleg aromatične vsebnosti tudi zdravilne lastnosti. V okviru blagovne znamke Maestro npr. lahko najdemo vsem dobro znan timijan, ki se že od nekdaj uporablja pri težavah z dihalni ter pomaga pri tesnobi in nespečnosti. Ker je sodoben človek vedno bolj ozaveščen o zdravem življenjskem slogu in o vplivu prehrane na njegovo zdravje, so začimbe, kot so bazilika, česen, cimet in kumina, vse pomembnejši dodatki pri pripravi dnevnih obrokov in osvežilnih napitkov.



MESNE KROGLICE V ŠAMPINJONOVIM OMAKI



100 g krekerjev
450 g mlete mlade govedine
1 jajce
100 g sesekljane čebule
1 žlica drobljenega peteršilja Maestro
ščepec muškata oreščka Maestro
1 žlička črnega mletga popra Maestro
žlica Vegete
2 žlici olja

OMAKA:
20 g masla
50 g čebule
100 g šampinjonov
1 žlica ostre moke
500 ml mleka
1/4 žličke črnega mletga popra Maestro
sol

4 žlice parmezana
1 žlica drobljenega peteršilja Maestro



Krekerje zmeljemo v drobtine. Mleto meso, jajce, čebulo, muškatni orešček, poper, Vegeto in zmlate krekerje dobro premešamo. Iz nastale zmesi z rokami oblikujemo kroglice s premerom 4 cm. Na segretem olju mesne kroglice popečemo z vseh strani do lepe barve. Popečene kroglice odstranimo, v ponev dodamo maslo in popražimo čebulo do zlato rumene barve. Dodamo očiščene in narezane šampinjone ter jih dušimo, dokler vsa tekočina ne izpari. Dodamo moko, zalijemo z mlekom in med stalnim mešanjem kuhamo na nizkem ognju, dokler ne dobimo goste omake. Popečene kroglice dodamo v omako in vse skupaj na hitro prekuhamo. Postrežemo potreseno s parmezanom in peteršiljem.

Nasvet:

Krekerje lahko damo v plastično vrečko in jih potolčemo s kladivom za meso, da jih zdrobimo v drobtine.

ENOLONČNICA IZ STROČJEGA FIŽOLA



- 3 žlice olivnega olja
- 150 g čebule
- 100 g korenja
- 600 g stročjega fižola
- 150 g krompirja
- 1 žlička sladke paprike Maestro
- 1 žlica Vegete
- ½ žličke grobo mletega česna Maestro
- 100 ml smetane za kuhanje
- 1 žlica zdrobljenega peteršilja Maestro



Na segretem olju popražimo seseklano čebulo, dodamo na kolobarje narezano korenje in vse skupaj na hitro prepražimo. Dodamo očiščen, opran in narezan stročji fižol, olupljen, opran in na kocke narezan krompir, sladko papriko, zalijemo z vodo, potresemo z Vegeto, česnom in pokrito kuhamo na nizkem ognju, dokler se zelenjava ne zmehča.

Na koncu vmešamo smetano za kuhanje. Postrežemo potreseno s peteršiljem.

Nasvet:
Sladko papriko
lahko zamenjamo
z ostro.

PIŠČANČJI PAPRIKAŠ

Z DELIKATESNO DIMLJENO PAPRIKO



- 3 žlice olivnega olja
- 100 g čebule
- 100 g korenja
- 50 g korena zelene
- 100 g sveže rdeče paprike
- 1 lovorov list Maestro
- 4 bedra
- 1 žlica Vegete
- 200 g krompirja
- 3 stroki česna
- 1 žlica paradižnikovega koncentrata Podravka
- 3 žličke dimljene paprike Maestro
- 150 ml smetane za kuhanje
- 1 žlica Gussnela Dolcela
- 1 žlička črnega mletega popra Maestro
- 2 žlici zdrobljenega peteršilja Maestro



Na segretem olju prepražimo na drobno seseklano čebulo. Dodamo na kolobarje narezano korenje, na kocke narezano zeleno in papriko, lovor in vse na hitro podušimo. Spodnje dele beder ločimo od zgornjih, vse skupaj operemo, posušimo, natremo z Vegeto in dodamo k zelenjavi.

Na nizkem ognju ob stalnem mešanju dušimo približno 10 minut in na koncu dodamo na kocke narezan krompir, stisnjen česen, potresemo z dimljeno papriko in dušimo še približno 5 minut. Zalijemo s toliko vroče vode, da pokrije meso in zelenjavo ter kuhamo pokrito na nizkem ognju.

Proti koncu vmešamo paradižnikov koncentrat. Smetano zmešamo z Gussnelom in jo med mešanjem dodajamo v obaro. Pustimo, da zavre.

Postrežemo potreseno s poprom in peteršiljem.

Nasvet:

Nikar ne izpustimo dimljene paprike, saj bo prav ona tista, ki bo dala tej obari povsem novo in nekoliko drugačno okusno noto.

PURAN

Z LIMONO IN ORIGANOM



600 g puranjega fileja

1 žlica Vegete

2 žlici origana Maestro

1 žlička črnega mletega popra Maestro

4 žlice olivnega olja

1 limona



Opran in posušen puranji file narežemo na rezance in jih natremo z Vegeto, origanom in poprom. Pripravljeno meso popečemo na segretem olivnem olju do zlato rumene barve in prelijemo z limoninim sokom. Postrežemo toplo s pečenim ali kuhanim krompirjem in sezonsko solato.

Nasvet:
Puranje meso
lahko zamenjamo s
piščancjem.

PARADIŽNIKOVA JUHA Z BAZILIKO



500 g pasiranega paradižnika Podravka
300 ml vode
1 žlička grobo mletega česna Maestro
2 žlički bazilike Maestro
1 žlička Vegete
½ žličke črnega mletega popra Maestro
2 žlici olivnega olja

Testo za njoke:
3 žlice pšenične gladke moke
1 jajce
sol

Skuhamo pasirani paradižnik in vodo. Ko zavre, zmanjšamo ogenj in dodamo česen, Vegeto in baziliko ter pokrito kuhamo 10 minut na nizkem ognju. Njoke pripravimo tako, da zmešamo moko, jajce in sol, da dobimo gosto testo. Njoke z žlico polagamo v vrelo juho. Ogenj zmanjšamo in pokrijemo. Kuhamo na nizkem ognju še 5 minut. Na koncu popramo, vmešamo olivno olje in postrežemo.

Nasvet:
Namesto njokov lahko uporabimo kuhan riž.



DUŠEN RIŽ



2 žlici olivnega olja

150 g čebule

300 g riža parboiled Zlato polje

2 žlički Vegete

500 ml vode

½ žličke grobo mletega česna Maestro

1 žlička kurkume Maestro

Na segretem olju na hitro prepražimo sesekljano čebulo, dodamo opran in odcejen riž, premešamo in pražimo, dokler riž ne postekleni. Potresemo z Vegeto, zalijemo z vodo, premešamo, potresemo s česnom in kurkumo ter kuhamo na nizkem ognju približno 20 minut, dokler riž ne vpije vse vode. Postrežemo takoj. Dušen riž lahko priložimo k vsem vrstam pečenega mesa, lahko ga postrežemo z omako ali brez nje.

Nasvet:

Čebulo in riž prepražimo, saj riž vpije sladkost čebule in med kuhanjem postane rahel.

SLASTEN PEČEN KROMPIR^v



3 žlice koruznega zdroba Zlato polje
1 žlica Vegete
1 žlička curryja Maestro
1 žlička črnega mletega popra Maestro
1,5 kg krompirja
6 žlic olivnega olja

Koruzni zdrob zmešamo z Vegeto, curryjem in poprom. Krompir operemo, posušimo in narežemo na četrtine ter ga z vseh strani premažemo s pripravljenim koruznim zdrobom. Pripravljen krompir položimo na pekač, ga pokapljamo z olivnim oljem ter ga pečemo v predhodno segreti pečici na 200 °C, dokler ne dobi lepe zlatorumene barve. Postrežemo ga takoj z mesom, ribami ali kot skromnejšo samostojno jed z zeleno solato.

Nasvet: Krompir med pečenjem občasno premešamo.

PULL APART KRUH S ČESNOM



1 štručka (francoska)

6 žlic olivnega olja

3 žličke grobo mletega česna Maestro

4 žlice zdrobljenega peteršilja Maestro

¼ žličke črnega mletega popra Maestro

½ žličke Vegete

Olivno olje, česen, peteršilj, poper in Vegeto dobro premešamo. Kruh narežemo na tanjše rezine in vsako rezino premažemo s pripravljeno mešanico. Pripravljen kruh zavijemo v folijo in ga pečemo v predhodno segreti pečici na 190 °C približno 20 minut. Postrežemo toplo s kozarcem rdečega vina.

Nasvet:
Olivno olje lahko
zamenjamo z maslom.



LOSOSOV FILE

S ŠPARGLJI IN LUŠTREKOVO OMAKO



4 lososovi zrezki (4 × 150 g)

črni mleti poper Maestro

50 g masla

sol

200 g zelenih špargljev

1 žlička sladkorja

sol

Omaka:

1 žlica olivnega olja

1 strok česna

100 ml belega vina

100 ml smetane za kuhanje

½ žličke luštreka Maestro

1 žlica drobno narezanega peteršilja

100 g masla

sol



Lososa rahlo posolimo, potresemo s sveže mletim poprom in ga pustimo na strani. Slani vodi dodamo sladkor in v njej skuhamo cele šparglje (z vrhovi navzgor, tako da štrlijo iz vode). Kuhane šparglje vzamemo ven, pri kuhanju pa pazimo, da se ne prekuhajo in da ostanejo hrustljavi. Za omako olivnemu olju dodamo stisnjen česen, nato vino in ko malce prevre, dolijemo smetano za kuhanje. Dodamo luštrek, peteršilj, sol in kuhamo 5 minut. Omako odstavimo z ognja in s pomočjo metlice postopoma vmešamo na lističe narezano hladno maslo. Na segreti ponvi segrejemo maslo in nanj položimo lososove zrezke. Popečemo jih z vseh strani.

Nasvet:

Lososa postrežemo s šparglji in aromatično omako.

GRAHOVA JUHA

KOT SAMOSTOJEN OBROK



4 PORCIJE



60



ENOSTAVNO

2 mladi čebuli
1 strok česna
1 krompir srednje velikosti (približno 100 g)
1 žlička Vegete Natur
450 g zamrznjenega mladega graha
½ žličke mete
črni mleti poper Maestro
sol
50 ml smetane za kuhanje



Krompir olupimo in narežemo na majhne koščke ali rezine. Na rahlo segreto olje damo narezano mlado čebulo in nato strt česen. Na hitro popražimo, da čebula ovane, dodamo krompir in zalijemo z vodo, da prekrije vsebino. Segrejemo do vretja, dodamo Vegeto Natur, mladi grah in meto. Kuhamo na nizkem ognju, da se zelenjava zmehta. Nato s pomočjo paličnega mešalnika vsebino pretlačimo v pire. Postavimo nazaj na ogenj, zalijemo z vodo do zelene gostote, posolimo, dodamo mleti črni poper in zavremo. Na koncu dodamo smetano za kuhanje in odstavimo z ognja. Juho postrežemo takoj ali pa ohlajeno, tako kot jo postrežejo v Angliji. Juho postrežemo z brusketo s panceto in meto za samostojen, hranljiv in okusen obrok.

Nasvet:

Če želimo vegansko varianto, smetano za kuhanje zamenjamo z rastlinskim jogurtom.

ZAČINJEN PIŠČANEC NA BUČKINIH TESTENINAH



800 g piščančjega fileja (prsi)

1 žlička timijana Maestro

ščepec pisanega popra Maestro

6 žlic olivnega olja

2-3 bučke

2 žlici limoninega soka

sol



Koromač zdrobimo. V manjši posodi zmešamo zdrobljena semena koromača, timijan, pisani poper in ščepec soli. Rahlo premešamo in vmešamo 2 žlici olivnega olja. Piščančje prsi prelijemo s pripravljeno aromatično marinado in jih pustite na hladnem približno 30 minut. Piščanca popečemo v žar ponvi. Bučke narežemo na trakove. V široko ponev damo preostalo olivno olje, limonin sok, sol in počasi segrejemo. Dodamo bučke in na hitro podušimo, da se zmehčajo. Na deski za rezanje narežemo piščanca. V globlji krožnik naložimo bučkine trakove. Po njih razporedimo piščanca in postrežemo toplo.

Nasvet: Navadne zelene bučke zamenjamo z bučkami različnih barv (npr. zelene, bele in rumene), da dobimo lepši barvni kontrast na krožniku.

NASVETI

Sladka paprika

S sladko papriko lahko potresete čips, ocvrt krompirček, pa tudi kuhano ali pečeno koruzo (še okusnejša je, če jo prej pokapljate z bučnim oljem).

Dimljena paprika

Z dodatkom dimljene paprike v brezmesne enolončnice boste dobili prijeten okus po suhem mesu ali panceti.

Peteršilj

Če peteršilj dodamo tik pred serviranjem, da jedi lepo barvo in svež okus.

Poper

Za največ okusa poper vedno dodajte na koncu kuhanja, saj med daljšim kuhanjem izgubi svoj značilen okus.

Kurkuma

Priljubljena začimba v prahu ima pomembno vlogo v indijski kuhinji, s prijetno aromo daje jedem lepo zlatorumeno barvo.

VEČ NASVETOV POIŠČITE NA:
www.scepec-navdiha.com