



Q-var lepote

Jela sa koenzimom Q-10



PASTRMKA

SASTOJCI:

Pastrmka, so, iseckan persun, limun, maslinovo ulje, iseckan svez paradajz, zelena paprika, crni luk, beli luk



PRIPREMA:

Na podmzanu foliju, staviti ociscenu i posoljenu pastrmku.



Politi limunom.

Na ribu poslagati iseckan paradajz, zelenu papriku, crni luk i usitnjen beli luk, persun.

Zaviti u foliju i peci u rerni oko 20-25min na 180 stepeni.

Milica Novakovic Trbojević

Pikantni gulaš od junećih srca

SASTOJCI:

1 juneće srce, 2 zelene paprike, 1 crvena paprika, 1-2 ljute papričice, 3 kašike ulja od semenki grožđa, peršunov list, so



PRIPREMA:

Srce oprati i odstraniti mu žile i višak masnoće, pa ga staviti u ekspres lonac i kuvati na tihoj vatri 45min. Kada je kuvano izvaditi i narezati na krupnije kocke. U zagrejano ulje dodati narezana srca, papriku i ljutu papričicu, pa pržiti na tihoj vatri dok paprika ne omekša.



Posoliti i dodati i sitno seckan peršunov list.

Poslužiti sa pireom, kuvanim makaronama ili barenim krompirom.

Snežana

<http://neninekuhinjskecarolije.blogspot.com/>

Čorbica od blitve sa pilećim srcima

SASTOJCI:

100g pilećih srca, 1 pileća džigerica (20g), vezica blitve oko 120g, persun, beli i crni luka. biber, so i malo aleve paprike, 1 jaje, maslinovo ulje



PRIPREMA:

Očistiti pileća srca od žilica. Na malo masti ili putera propržiti crni luk pa dodati srca i džigericu. Naliti sa oko 700ml vode, dodati začine i beli luk pa kuvati dok se srca ne skuvaju.

Blitvu kratko blanširati, iseći na trakice pa ubaciti u čorbu i kuvati jos malo.

Na kraju ubaciti celo jaje i brzo izmešati pa prokuvati još koji minut. Prilikom služenja u čorbu sipati kašičicu maslinovog ulja po tanjiru. Količina je dovoljna za dve osobe.

Tanja Radosavljević

<http://udzakubrasna.blogspot.com/>

Koenzim Q10 / mg u 100g sirove namirnice

Maslinovo ulje	16.40
Ulje košćica grožđa	13.70
Pileće srce	12.40
Svinjsko srce	12.10
Goveđe srce	11.00
Skuša	5.50
Goveđa džigerica	4.50
Svinjska džigerica	4.30
Susam	4.10
Sardine	3.50
Peršun	3.40
Goveđe meso	3.30
Svinjsko meso	3.10

Kikiriki	2.70
Pistaći	2.00
Orasi	1.90
Bademi	1.90
Suncokretovo ulje	1.90
Lešnici	1.70
Brokoli	1.50
Bele ribe	1.30
Avokado	1.00
Karfiol	0.90
Spanać	0.80
Losos	0.60
Tuna	0.20

Rolat od junećeg buta sa paštetom

SASTOJCI:

1 veći komad goveđeg buta, so, biber

ZA PAŠTETU:

250g pileće džigerice, maslac (*ne koristiti ulje!*), crveni luk, 1 manji, 1 kašičica seckanog belog luka, so, biber, ruzmarin, peršun



PRIPREMA:

PRIPREMA MESA:

Komad goveđeg buta obradite nožem tako da dobijete veliki pravilni valjak (ostatke mesa iseckajte za gulaš). Tankim i oštrim nožem počnite da sečete "valjak" o dužini, malo po malo, tako da na kraju "odmotate valjak" i dobijete veliku šniclu. Šniclu samo malo izlupajte čekićem posolite i pobiberite, uvite u foliju i pustite da malo odstoji, dok pripremite paštetu.

PRIPREMA PAŠTETE:

Ispržite na maslacu luk dodajte pileću džigericu, posolite i pobiberite. Kada je džigerica kuvana dodajte ruzmarin i peršun. Prohlađenu džigericu uzblendujte tako da dobijete domaću paštetu. Ostavite da se malo prohladi.

FINIŠ

Odmotajte šniclu i premažite je paštetom.

Napravite rolat, dobro ga učvrstite koncem, a onda uotajte i u alu foliju, tako da "spoj" bude gore da u tku pečenja možete da proveravate da li je meso gotovo.

Pecite u rerni na umerenoj temperature, dok meso potpuno ne omekša. Zatim rastvorite foliju i pustite da se gornja strana dobro zapeče.

Ohladite rolat pre serviranja, jer se jede mlak ili hladan.

Servirajte uz brokoli i šargarepu kuvane na pari (prvo kuvajte šargarepu, a brokoli se dodaje kasnije, jer mu treba manje vremena).

Rumenka Pajević

Pašteta od pileće džigerice

SASTOJCI:

500g pileće džigerice, 2 osrednje velike glavice crnog luka, so, mleveni biber kašika senfa, 1/2 kašičice suvog timijana, 1/2 kašičice seckanog peršuna, 1 vršna kašika masti za dinstanje i vrlo malo vode



PRIPREMA:

Džigericu poklopljenu dinstati na masti pa kad voda ispari samo kratko propržiti. Izvaditi na tanjir pa ispasirati viljuškom. Na istoj masti (dodati još malo po potrebi) propržiti veoma sitno iseckani crni luk, pa kad je gotov vratiti džigericu, dodati senf i začine i sve dobro izmešati.

Toplo (sa svom masnoćom) preručiti u blender ili multipraktik pa dobro izmiksati. Ako vam se učini da je previše gusto, dodajte još malo masti, ali tek nakon malo miksiranja da ne dobijete previše mekanu smesu.

Tanja Radosavljević

<http://udzakubrasna.blogspot.com/>

Srca u kiselom mleku

SASTOJCI:

2 teleća srca, 1 glavica luka, 2 čena belog luka, 2 dl kiselog mleka, 2 grančice peršunovog lista, ulje, ubaci sušeno povrće 3 kašičice, biber, so



PRIPREMA:

Srca operite i odstranite im žilice, pa ih u posoljenoj vodi skuvajte napola. Tada ih narežite na tanje.

Na zagrejanom ulju popržite naseckani luk, dodajte narezana srca i zajedno popržite 5 minuta. Tada dodajte naseckani i zgnječeni beli luk, zalijte vodom i dinstajte da srca potpuno omekšaju. Po potrebi zalijte toplom vodom. Zgotovljeno jelo posolite, pobiberite i pospite vegetom. Dodajte kiselo mleko i naseckani peršunov list i kratko prokuvajte.

Nevenka Predović

Srce sa graškom i limetom

SASTOJCI:

1 juneće srce (očišćeno od masti i žlica), 1 pivo (mala flašica), 3 šargarepe srednje veličine, 2 zelena "štapića" celera (zeleni deo biljke), iskeckana na kockice, 1 veliki luk, iseckan na kockice, 2 srednja paradajza, iseckana na kockice, 1 šolja graška, sok od 2 limete, 2 češnja belog luka, iseckana, timijan (ako nema može origano), 2 kašike iseckane mesnate slanine, 3 kašike rendanog parmezana



PRIPREMA:

Ovo jelo se kuva na niskoj temperaturi pa ne očekujte brzo spremanje!

PRIPREMA:

Zagrejte veliku i duboku šerpu i u nju ubacite slaninu, kad je jako vruća.

Srce isecite na nekoliko većih komada, posolite, uvaljajte u parmezan i brzo i kratko ispržite sa obe strane. Temperatura je i dalje visoka, pa pazite da ne izgori..

Sipajte flašicu piva i smanjite temperaturu na srednju. Napunite flašicu piva sa vodom i sipajte još 1-1.5 flašicu vode. Bitno je da komadi mesa budu potpuno pokriveni

Dodajte sve ostale sastojke. Kada dodate povrće, pazite da je sve i dalje dobro pokriveno tečnošću. Ostavite na srednjoj temperaturi oko sat vremena i tek onda okrenite one velike komade mesa i malo promešajte ostale sastojke.

Nastavite kuvanje do ukupnog vremena od oko 2.5 sata, otklopite i proverite da li je srce dobro skuvano (ako lako možete da izrežete malo parčence za probu, sve je u redu).

Možete da izvadite komede srca, izrežete na tanke komade, veličine zalogaja I prokuvate još 10-ak minuta. Ako je ipak još uvek tvrdo, kuvajte još 30-60 minuta, pa tek onda iseckajte.

Ovo jelo je još bolje kada se podgreva sutradan.

Bojana Vidaković

Koenzimski lonac

SASTOJCI:

800g junećih srca, 500g crnog luka, 500g tikvica, 300g karfiola, 300g šampinjona, 1 veci paradajz, veza peršuna, ulje od koštica groždja, začini: so, biber, djumbir u prahu, beli luk u granulama, bosiljak, čili u prahu.



PRIPREMA:

Srca dobro oprati i iseći na komade.

U dublju šerpu sipati tri kašike ulja od koštica groždja i propržiti seckani luk, spustiti srca, dodati seckano povrće (sem paradajza) i doliti dosta vode. Krčkati na tihoj vatri oko dva sata.

Pred kraj isitniti paradajz u blenderu ili secku da se dobije sveži sok i dodati u lonac zajedno sa peršunom i začинима. Krčkati jos 5-10 minuta, skloniti sa vatre i uživati.

Tatjana Petrović

Svinjska džigerica u mleku

SASTOJCI:

500g svinjske džigerice isečene na šnicle, 2x 150ml mleka, malo soli, puter



PRIPREMA:

Šnicle od džigerice zaliti sa 150ml mleka i ostaviti da odstoji u frižideru, najbolje preko noći. Pre pripreme izvaditi džigericu iz mleka. Zagrejati u tiganju sa poklopcem malo putera, ubaciti džigericu pa naliti sa novih 150ml mleka i posoliti po ukusu. U poklopljenom tiganju dinstati džigericu uz povremeno mešanje dok ne ispari mleko. Ovako pripremljena džigerica je sočna i mekana.

Koristiti tiganj sa nelepljivim dnom zbog mleka.

Tanja Radosavljević

<http://udzakubrasna.blogspot.com/>

Girice iz rerne

SASTOJCI:

Oko 400-500g sardina (svežih i očišćenih ili odmrznutih, koje ste osušili salvetom, količina zavisi od velicine pleha), so, aleva paprika, biber, masinovo ulje, čili, ruzmarin, mleveni lorber



PRIPREMA:

Dobro osušene sardine prostrite na papir za pečenje ili alu-foliju i rasporedite sve začine preko njih, sem maslinovog ulja. Prebacite u veliku posudu, prelijte maslinovim uljem (umereno) i posudu protresite nekoliko puta ili izmešajte rukama. Pazite da ribe ostanu cele.

Na pleh od rerne, prostrite papir za pečenje, i poredajte ribe, jednu o jednu, tako da ne budu jedna preko druge. Ne treba praviti "gužvu" u plehu, da bi posle mogle da se zapeku.

Ako odlučite da koristite i parmezan, sipajte ga u čnijicu, pa svaku ribu pre spuštanja u pleh "lagano provucite" kroz parmezan. U slučaju da ga koristite, smanjite količinu soli!

Prekrijte alu-folijom i ostavite ribe na sobnoj temperaturi oko 2 sata. Ubacite ih u zagrejanu rernu na srednju šipku sa alu-folijom i pecite dok ne budu meke i gotove. Miris ribe u kući neće biti jak, kao kada bi ih sve vreme pekli bez folije.

Kada je riba gotova, skinite foliju, i prebacite pleh na šipku ispod gornjeg grejača, da se dobro zapeku. Malo prohladite i servirajte. Dobro ispečena riba, ako su sardinice male, bude krckava kad se prohladi.

Ljiljana Ivanović

Pileća srca u pikantnom sosu

SASTOJCI:

2 šolje pilećih srca (prepolovljenih),
1 veliki crni luk, sitno iseckan,
nekoliko zelenih paprika, sitno
seckanih, 1 puna kašičica
rendanog svežeg đumbira, 2 češnja
belog luka, sitno seckana beli
biber, kurkuma u prahu,
korijander u prahu, 1 kašičica
sirćeta, malo vode, So, kokosovo
ulje, listovi celera



PRIPREMA:

Propržiti luk na kokosovom ulju
dok luk ne postane providan.
Dodati đumbir, beli luk i zelenu
papriku. Dodati beli biber,
kurkumu, so i korijander. Ubacite i
pileća srca i dodajte malo vode.
Poklopite i kuvajte dok ne budu
gotova. Otklopite i kad voda
potpuno ispari, dodajte sirće i
seckane listove celera. Servirajte
sa pireom od celera ili pireom od
karfiola. Napomena: kurkumu i
korijander u prahu mozete
uglavnom da nadjete u boljim
prodavnicama zdrave hrane. U
slučaju da ih nema, upotrebite kari
ili neku mesavinu zacina za
kineska jela. Takodje umesto belog
bibera, mozete da upotrebite i cili-
prah.

Emina Petrović

Aromatično varivo

SASTOJCI:

400g svinjskog buta na komade,
300g crnog luka, 500g tikvica,
300g šampinjona, 2 crvene
paprike, 5-6 ljutih papričica, 3
kašike maslinovog ulja, pola veze
peršuna, mirođija,
bosiljak, beli luk u
granulama, đumbir u
prahu, so, biber (po
potrebi).



PRIPREMA:

Iseći meso na kocke i staviti u
šerpu zajedno sa isečenim
povrćem. Kuvati na srednjoj vatri
oko sat i po, pred kraj dodati ljute
papričice, peršun začine i
maslinovo ulje.
Nikakva zaprška nije
potrebna, jer će se
povrće samo raskuvati
i dati jelu gustinu.

Jelena Petrović

Grilovano svinjsko srce sa šargarepom

SASTOJCI:

2 svinjska srca, pola šolje suvog crvenog vina, 5-6 kašika maslinovog ulja, dosta seckanog svežeg peršuna i / ili bosiljka, 3 velika češnja belog luka (iseckana), so, crni biber, maslac, šargarepe, balsamic-sirće



PRIPREMA:

Iseckajte srca na "trake" debljine oko 8mm i stavite ih u činiju. Sve ostale sastojke izmešajte u marinatu i prelite srca. Ostavite da se marinira na sobnoj temperaturi minimum 1 sat. Zagrejte roštilj ili roštiljski tiganj (tiganj treba da bude dobro zagrejan da se meso ne bi kuvalo) i izgrilujte s obe strane.

Za prilog, isecite šargarepe po dužini na polovine ili četvrtine (da se dobiju štapići) i spustite ih u tiganj sa ključalom vodom da se kratko izblanširaju. Prospite vodu, obrišite tiganj i šargarepe malo propržite na maslacu. Pre serviranja poprskajte meso i šargarepe balsamic-sirćetom.

Danica Zdravković

