



TEMELJCI

Srce
vašeg jela!

KNJIŽICA S RECEPTIMA





TEMELJCI



Podravka temeljci proizvedeni su od vrhunskih sastojaka, karakterizira ih okus lagano prijanog mesa i povrća te jelima daju pravi domaći okus. Potpuno su nova generacija proizvoda koja će unijeti novu dimenziju okusa u vašu kuhinju. Njihova primjena je vrlo jednostavna - možete ih dodati direktno u jelo ili rastopljene u vodi koristiti za podlijevanje jela i tako na brz i jednostavan način obogatiti i zaokružiti okus svih povrtnih i mesnih jela, variva, rižota, umaka i juha.



Prednosti Podravka Temeljaca:

Domaći okus
Brza i jednostavna priprema
Bez dodanih pojačivača okusa
Bez konzervansa



SADRŽAJ

Svinjski file sa suhim šljivama	2
Janjeći ragu iz pećnice	4
Varivo od gljiva	6
Teleći kotleti s povrćem	8
Zeleni rižoto od piletine	10
Pureći medaljoni u umaku	12
Tjestenina s tikvicama, piletinom i kozjim sirom	14
Rižoto s piletinom	16
Njoki s raguom od gljiva i povrća	18
Juha od mrkve	20
Tjestenina na mediteranski način	22
Narančasti rižoto	24



SVINJSKI FILE SA SUHIM ŠLJIVAMA

40
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
498 kcal/2084 kJ



SASTOJCI:

- 40 g Pancete Podravka
- 20 g maslaca
- 300 g gljiva
- 100 g suhих šljiva
- 100 g Kiselih krastavaca Podravka
- 1 Goveđi temeljac za jela Podravka
- 800 g svinjskog filea (lungića)
- Sol, papar

UPUTE ZA PRIPREMU: Pancetu narežite na kockice i popecite u tavi. Dodajte maslac i kad se otopi, umiješajte narezane gljive, suhe šljive i kisele krastavce. Kratko propirajte (10 minuta), pa dodajte goveđi temeljac i vode po potrebi da dobijete umak željene gustoće. Lungić narežite na medaljone (debljine 2 cm) i popecite na gril-tavi na jačoj vatri. Po potrebi posolite i popaprite. Medaljone poslužite s pripremljenim umakom.

SAVJET: Od gljiva možete upotrijebiti samo šampinjone, odlične su shiitake gljive, a najbolje je kombinirati barem dvije ili tri vrste.




PODRAVKA

JANJEĆI RAGU IZ PEĆNICE



Energetska
vrijednost
obroka:
510 kcal/12135 kJ



SASTOJCI:

- 500 g janjetine (bez kostiju i suviše masnoće)
- 3 žlice maslinova ulja
- 1 veliki luk
- 2 velike mrkve
- 2 češnja češnjaka
- 1 Sjeckana rajčica Podravka (390 g)
- ¼ žličice suhog origana
- ¼ žličice suhog timijana
- 2 Goveđa temeljca za jela Podravka
- 240 g ocijeđenog kuhanog slanutka
- 100 g suhих marelica
- 50 ml bijelog vina
- Sol, papar
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 80 g sjemenki šipka

UPUTE ZA PRIPREMU: Na zagrijanom ulju popecite janjetinu narezanu na kocke do smeđe boje, pa je izvadite i stavite sa strane. Na istom ulju nekoliko minuta popecite nasjeckani luk i mrkvu narezanu na kockice. Dodajte protisnuti češnjak, a zatim sjeckanu rajčicu, origano, timijan i goveđi temeljac. Vratite janjetinu, dodajte slanutak i narezane marelice. Ulijte vodu (oko 350 ml) i vino i po potrebi posolite i popaprite. Sve stavite u vatrostalnu posudu, poklopite i pecite oko 50 minuta u pećnici zagrijanoj na 200 °C. Gotovo jelo pospite nasjeckanim peršinom i sjemenkama nara.

SAVJET: Na isti način možete pripremiti teletinu, junetinu ili divljač iz marinade.



VARIVO OD GLJIVA

35
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
368 kcal/1541 kJ



SASTOJCI:

- 2 – 3 žlice ulja
- 1 luk
- 50 g Pancete Podravka
- 100 g korijena celera i mrkve
- 600 g gljiva (šampinjoni, bukovače, vrganji)
- 750 g krumpira
- Lovorov list
- 2 Goveđa temeljca za jela Podravka
- 100 ml Pasirane rajčice Podravka
- 2 žličice brašna
- 2 češnja češnjaka
- 1 ljuta papričica
- Sol
- Peršinov list

UPUTE ZA PRIPREMU: Na ulju kratko popecite nasjeckani luk, pancetu, mrkvu i korijen celera narezane na kockice. Dodajte očišćene gljive narezane na četvrtine, krumpir narezan na kocke i lovorov list. Malo posolite, promiješajte, prelijte vrućom vodom da pokrije sastojke u loncu, dodajte goveđi temeljac i nastavite kuhati na laganoj vatri 15 – 20 minuta. Potkraj kuhanja dodajte pasiranu rajčicu, brašno koje ste razmutili u malo temeljca, protisnuti češnjak, narezanu ljutu papričicu i kuhajte još pet minuta. Po potrebi posolite i dodajte još malo tople vode. Pospite peršinom i poslužite uz popečene ploške kruha.

SAVJET: Ovo jelo možete pripremiti i s jednom vrstom gljiva. Možete dodati i suhe vrganje koje ste prethodno namočili u vodi.



TELEĆI KOTLETI S POVRĆEM

40
min*

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
553 kcal/2312 kJ



SASTOJCI:

- 40 g maslaca
- 1 klip kukuruza
- 800 g telećih kotleta
- Sol
- 1 crveni luk
- 1 Goveđi temeljac za jela Podravka
- 1 žličica Gussnela Dolcela
- mahune

UPUTE ZA PRIPREMU: Na ugrijanom maslacu kratko popecite kukuruz sa svih strana, a zatim ga izvadite na toplo mjesto. Na istu masnoću dodajte teleće kotlete, popecite ih sa svake strane oko minutu, malo posolite i stavite 8 minuta u pećnicu na 180 °C. Za umak, na preostalu masnoću dodajte nasjeckani luk, pa ga popecite da omekša. Zalijte s 250 ml vode, dodajte goveđi temeljac i prokuhajte. Žličicu Gussnela rastopite s malo vode, dodajte umak i još kratko prokuhajte. Teleće kotlete s umakom poslužite s popečenim kukuruzom i kuhanim zelenim mahunama.

SAVJET: U umak po potrebi možete dodati i žlicu koncentrata rajčice Podravka.



* 40 min plus vrijeme mariniranja



ZELENI RIŽOTO OD PILETINE

40
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
638 kcal/2671 kJ



SASTOJCI:

- 150 g svježe blitve
- 400 g pilećeg filea
- 1 luk (100 g)
- 50 ml ulja
- 250 g riže (arborio)
- 1 grančica timijana
- 2 Kokošja temeljca za jela Podravka
- 100 ml bijelog suhog vina
- 200 ml slatkog vrhnja (za kuhanje)
- 20 g maslaca
- 30 g sira Grana padano narezanog na tanke listiće (ostruške)

UPUTE ZA PRIPREMU: Blitvu kratko blanširajte u slanoj kipućoj vodi, uronite u hladnu vodu, ocijedite i ispasirajte. Pileći file narežite na kockice, a luk sitno nasjeckajte. Na ulju popecite nasjeckan luk do zlatne boje te dodajte piletinu narezanu na kockice. Kratko propirjajte, dodajte rižu, zatim timijan, kokošji temeljac te nastavite pirjati podlijevajući vinom i vodom. Pred kraj, kada je riža gotova, dodajte slatko vrhnje, maslac i pasiranu blitvu i pirjajte još nekoliko minuta dok rižoto ne postane kremast. Rižoto pospite sirom i poslužite.

SAVJET: Grana padano možete zamijeniti bilo kojim tvrdim ovčjim sirom, a pri posluživanju jelu možete dodati i 2 – 3 sušene rajčice iz marinade. Osim što će okusom oplemeniti ovo jelo, dat će mu i lijepu boju.

U sezoni kopriava umjesto blitve možete dodati kopriavu, jelo će dobiti iznimnu aromu.



PUREĆI MEDALJONI U UMAKU

40
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
326 kcal/1364 kJ



SASTOJCI:

- 3 žlice ulja
- 1 crveni luk
- 600 g purećih prsa narezanih na medaljone
- 1 Kokošji temeljac za jela Podravka
- 1 crvena paprika
- 1 žuta paprika
- 100 g malih rajčica (cherry)
- 1 žlica Koncentrata rajčica Podravka
- 2 muškata oraščića
- 1 grančica timijana
- 1 Pire krumpir Podravka

UPUTE ZA PRIPREMU: Na zagrijanom ulju popecite nasjeckani luk da omekša, dodajte pureće medaljone pa ih sa svih strana kratko popecite. Ulijte malo vode, dodajte kokošji temeljac, promiješajte i kuhajte 15-ak minuta. Nakon toga dodajte paprike narezane na manje komade i male rajčice narezane na polovice. Kuhajte još 15 minuta, dodajte koncentrat rajčice, muškata oraščić i timijan i još kratko prokuhajte.

Poslužite s pireom od krumpira pripremljenim prema uputi na ambalaži.

SAVJET: Umak po potrebi možete dodatno zgusnuti tako da mu dodate žličicu Gussnela razmućenog u malo vode.



TJESTENINA S TIKVICAMA, PILETINOM I KOZJIM SIROM

45
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
644 kcal/2696 kJ




PODRAVKA

SASTOJCI:

- 600 g pilećih prsa
- 150 g kozjeg sira
- 100 g mladog luka
- 2 žlice nasjeckanog peršina
- 1 žličica narezanog svježeg origana
- 60 ml bijelog vina
- 60 ml maslinova ulja
- 150 g tikvica
- 200 g malih rajčica
- 2 češnja češnjaka
- 1 Kokošji temeljac za jela Podravka
- 300 g tjestenine – uskih rezanaca (Tagliatelle)

UPUTE ZA PRIPREMU: Pileća prsa prerežite nožem tako da napravite mali džepić, pa ih napunite smjesom od sira, mladog luka (zelenog dijela), 1 žlice peršina i origana. Posolite i popaprite te prelijte vinom i ostavite da se marinira. Bijeli dio mladog luka pirjajte na maslinovu ulju dok malo ne požuti. Dodajte na štapiće narezane tikvice, na četvrtine narezane male rajčice, češnjak i ostatak nasjeckanog peršina, umiješajte kokošji temeljac i podlijte vodom, pa pirjajte dok povrće ne omekša. Umiješajte kuhanu tjesteninu i sve lagano promiješajte.

Piletinu vrlo kratko popecite na tavi ili roštilju, a zatim još zapecite 12 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 °C.

Kad je meso gotovo, lagano ga narežite da se ne raspadne i poslužite s tjesteninom i povrćem.

SAVJET: Piletinu možete prvo narezati na odreske, a onda peći na gril-tavi.



RIŽOTO S PILETINOM

35
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
558 kcal/2334 kJ



SASTOJCI:

- 2 Kokošja temeljca za jela Podravka
- 2 – 3 žlice ulja
- 350 g pilećeg filea
- 100 g mrkve
- 200 g poriluka
- Sol, papar
- 200 g riže
- 150 ml bijelog vina
- 1 – 1,2 l vode
- 30 g maslaca
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 2 – 3 žlice naribanog parmezana

UPUTE ZA PRIPREMU: U litru tople vode dodajte kokošji temeljac i uz zagrijavanje otopite.

Na zagrijanom ulju popecite piletinu narezanu na kockice. Dodajte mrkvu i poriluk narezane na kolutiće, posolite, popaprite, podlijte s oko 150 ml temeljca i pirjajte na laganoj vatri desetak minuta.

Kad meso ostane na masnoći, dodajte rižu i isto tako kratko popecite (2 – 3 minute), podlijte vinom i kuhajte dok vino ne ispari. Temeljac dolijevajte malo-pomalo. Stalno miješajući i dolijevajući temeljac, kuhajte rižu 15 – 18 minuta da bude kuhana al dente. Po potrebi podlijte s još malo tople vode.

Tavu maknite s vatre, umiješajte maslac, malo posolite, posipajte peršinom, parmezanom i odmah poslužite.

SAVJET: Temeljac dodajte malo-pomalo i to svaki put tek kad je riža upila prethodno dodanu količinu.



NJOKI S RAGUOM OD GLJIVA I POVRĆA

35
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
376 kcal/1575 kJ



SASTOJCI:

- 40 g maslaca
- 50 g mladog luka
- 150 g poriluka
- 1 crvena paprika
- 1 žuta paprika
- 300 g bukovača
- 100 g tikvica
- 1 Povrtni temeljac za jela Podravka
- 150 g mascarponea
- 1 žumanjak
- 500 ml vode
- 500 g njoka

UPUTE ZA PRIPREMU: Na zagrijanom maslacu popecite mladi luk narezan na kolutiće, poriluk narezan na ploške, crvenu i žutu papriku narezanu na kocke. Pecite da povrće malo omekša. Dodajte bukovače narezane na rezance, tikvice narezane na trake, vodu i povrtni temeljac. Promiješajte i nastavite pirjati na laganoj vatri. Po potrebi podlijte s malo vode.

Kad je povrće omekšalo, dodajte mascarpone pomiješan sa žumanjkom, promiješajte i kratko prokuhajte.

Njoke stavite u kipuću posoljenu vodu i kuhajte dok ne isplivaju na površinu. Kuhane njoke ocijedite, stavite na ugrijani maslac i kratko popecite.

Uz dobiveni ragu poslužite popečene njoke.

SAVJET: Mascarpone možete zamijeniti mileramom ili vrhnjem.



JUHA OD MRKVE

30
min

6

OSOBA

Energetska
vrijednost
obroka:
141 kcal/590 kJ



SASTOJCI:

- 3 žlice maslinova ulja
- 1 luk (100 g)
- 1 crvena paprika (200 g)
- 600 g mrkve
- 2 češnja češnjaka
- 1 žličica naribanog svježeg đumbira
- ½ žličice zdrobljenog korijandra
- 1 Povrtni temeljac za jela Podravka
- 200 ml Pasirane rajčice Podravka
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE:

- Kiselo vrhnje, bučino ulje, vlasac

UPUTE ZA PRIPREMU: Na zagrijano maslinovo ulje dodajte nasjeckani luk, papriku narezanu na kockice te kratko popecite. Dodajte mrkvu narezanu na ploške, protisnuti češnjak, đumbir, korijandar, povrtni temeljac i zalijte vodom da prekrije sastojke. Kuhajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša (20-ak minuta).

Juhu skinite s vatre i štapnim mikserom usitnite u homogenu smjesu (pire). Dodajte pasiranu rajčicu, vode po potrebi i vratite na vatru da zakipi. Po potrebi posolite i popaprite.

Juhu ulijte u zdjelice za posluživanje, u svaku dodajte žlicu kiselog vrhnja, žlicu bučinog ulja, malo vlasca i poslužite.

SAVJET: Na isti način možete pripremiti i juhu od bundeve. Ako volite pikantan okus, dodajte i narezanu čili papričicu.



TJESTENINA NA MEDITERANSKI NAČIN

20
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
454 kcal/1902 kJ



SASTOJCI:

- 50 ml maslinova ulja
- 100 g mladog luka
- 200 g Crnih maslina Podravka
- 150 g sušenih rajčica
- 1 žličica kapara
- 1 Povrtni temeljac za jela Podravka
- 500 ml vode
- 500 g tjestenine Penne Podravka
- listići badema

UPUTE ZA PRIPREMU: Na maslinovu ulju popecite nasjeckan mladi luk. Dodajte otkoštene i na ploškice narezane masline te sušene rajčice. Kratko popecite, dodajte kapare, zalijte toplom vodom, dodajte povrtni temeljac, promiješajte i kuhajte na laganoj vatri da se sastojci sjedine.

Na kraju umješajte kuhanu tjesteninu i poslužite posuto listićima badema.

SAVJET: Za bolju aromu, listiće badema možete vrlo kratko popeći na teflonskoj tavi.



NARANČASTI RIŽOTO

45
min

4
OSOBE

Energetska
vrijednost
obroka:
409 kcal/1715 kJ



SASTOJCI:

- 300 g nekuhane očišćene bundeve
- 1,1 l vode
- 2 Povrtna temeljca za jela Podravka
- 2 žlice maslinova ulja
- 100 g luka
- 2 češnja češnjaka
- 200 g riže (arborio)
- 100 ml bijelog vina – traminca
- 40 g maslaca
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 50 g sira Grana padano
- Sjemenke nara

UPUTE ZA PRIPREMU: Od očišćene bundeve odrežite nekoliko kockica i ostavite ih sa strane do posluživanja. Ostatak bundeve naribajte i stavite u kipuću vodu. Dodajte povrtni temeljac i kuhajte 10-ak minuta. Procijedite, a tekućinu ostavite sa strane. U velikoj tavi na zagrijanom ulju popržite sitno narezani luk do zlatnožute boje. Dodajte protisnuti češnjak, rižu i pirjajte oko 2 minute. Dodajte procijeđenu bundevu, zalijte vinom, prema potrebi dolijte još malo vode i pirjajte dok tekućina ne ispari. Rižoto podlijevajte pripremljenom juhom u 4 – 5 navrata, svaki put čekajući da tekućina ispari prije sljedećeg dodavanja. Dvije minute nakon što ste dodali posljednju količinu vode, rižoto maknite s vatre, dodajte maslac, poklopite i pustite neka odstoji 7 – 8 minuta. Kockice bundeve malo popecite na maslacu.

Rižoto pospite popečenim kockicama bundeve, nasjeckanim peršinom, lagano promiješajte i poslužite toplo posuto naribanim sirom i sjemenkama nara.

SAVJET: Jelo možete dodatno obogatiti tikvicama narezanim na štapiće.





TEMELJCI



www.podravka.com
www.coolinarika.com

