

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 odličnih receptov za cvrtnik na vroč zrak



Piščancje prsi z mediteransko zelenjavo

Čas kuhanja: 20-25 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

300 g piščančjih prsi | 2 bučki | 2 rdeči papriki | 2 rdeči čebuli | 2 pesti češnjevih paradižnikov | 2 žlici oljčnega olja | 2 žlički dimljene paprike | 2 žlički česna v prahu | mediteranske začimbe | sol | poper

PRIPRAVA

Piščancje prsi premažemo z oljem, začinimo ter damo peči na 190 °C. Medtem narežemo zelenjavo, jo premažemo z oljem in začinimo. Po 10 minutah piščanca obrnemo in okoli njega dodamo zelenjavo. Vse skupaj pečemo še 10 do 15 minut (sredica mesa naj doseže vsaj 70 °C), zelenjavo pa vmes enkrat premešamo.

NAMIG

Piščanca po peki pustimo počivati 3 do 5 minut, preden ga narežemo. Postrežemo z jogurtovo zeliščno omaro ali svežo solato.



Gratinirane testenine s paradižnikom, špinačo in mocarelo

Čas kuhanja: 20-25 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

200 g kratkih testenin | 160 g češnjevih paradižnikov | 100 g mlade špinače | 120 g mocarele | 100 ml smetane za kuhanje | 20 g naribanega parmezana | 2 stroka česna | 2 žlici oljčnega olja | 2 žlički bazilike | sol | poper

PRIPRAVA

Testenine skuhamo na zob (al dente) in jih odcedimo. Zmešamo jih s smetano, špinačo, prepolovljenimi češnjevim paradižniki, česnom in začimbami. Položimo v cvrtnik na vroč zrak ter po vrhu razporedimo mocarelo in parmezan. Pečemo pri 180 °C približno 10 do 12 minut, da se sir stopi in zlato zapeče.

NAMIG

Testenine skuhajte 1 do 2 minuti manj, kot je navedeno na embalaži – naj bodo čvrste na ugriz, ker se bodo med gratiniranjem še zmehčale.



Polnjen krompir z brokolijem in sirom

Čas kuhanja: 35-40 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

2 velika krompirja | 120 g brokolija | 80 g sira cheddar | 2 žlici grškega jogurta |
2 mladi čebuli | 2 žlički oljčnega olja | 1 žlička dimljene paprike | sol | poper

PRIPRAVA

Krompir operemo, osušimo, premažemo z oljem in pečemo pri 200 °C približno 30 minut. Pečen krompir prerežemo na polovico in izdolbemo del sredice. Sredico zmešamo z nasekljanim brokolijem, grškim jogurtom, polovico sira in začimbami. Z nadevom napolnimo krompirjeve polovice, potresemo s preostalim sirom in pečemo še 5 do 7 minut pri 200 °C, da se sir zlato zapeče. Pred serviranjem dodamo narezani mladi čebuli.

NAMIG

Če je krompir večji, pred polnjenjem z vilicami preverite, ali je sredica povsem mehka, in po potrebi čas peke podaljšajte za nekaj minut.



Losos z mladim krompirjem in šparglji

Čas kuhanja: 25 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

2 fileja lososa | 400 g mladega krompirja | 200 g zelenih špargljev | 2 žlici oljčnega olja | 1 limona | 2 stroka česna | koper | sol | poper

PRIPRAVA

Krompir narežemo, začинimo, pokapljamo z oljem in pečemo približno 15 minut na 200 °C. Lososa premažemo z oljem, česnom in limoninim sokom ter začинimo. Skupaj s šparglji ga dodamo h krompirju in vse skupaj pečemo še 8 do 10 minut pri 200 °C. Pred serviranjem potresemo s svežim koprom.

NAMIG

Fileja lososa položite s kožo navzdol in ju med peko ne obračajte. Tako bosta ostala sočna, koža pa se bo lepo zapekla.



Hrustljava slanina za popoln zajtrk

Čas kuhanja: 8-10 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

100 g slanine | sol in poper po okusu | svež paradižnik | peteršilj

PRIPRAVA

Slanino narežemo na tanke enake kose in jih položimo v košaro za cvrtje. Košaro postavimo v cvrtnik in slanino 4-5 minut pečemo na 180° C na eni strani. Nato postopek ponovimo na drugi strani. Servirajte z rezinami svežega paradižnika in peteršiljem.

NAMIG

Za okusni zajtrk dodajte še okusno omleto ali jajce na oko. Dober tek!



Krompirjev čips

Čas kuhanja: 25 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

2 krompirja | 2 žlički olja | sol po okusu

PRIPRAVA

Krompir olupimo in narežemo na tanke rezine. Namočimo jih v hladno vodo za približno 20 minut, da se škrob izpere in rezine napojijo za ekstra hrustljivost. Krompir dobro osušimo s papirnatimi brisačami in ga premažemo z oljem. Rezine položimo v košaro za cvrtje in jih 5 minut pečemo na 200°, nato pa še 20 minut na 140° C. Pretresemo na krožnik in začínimo po okusu.

NAMIG

Krompir lahko začínite tudi s papriko, rožmarinom, provansalskimi zelišči, itd.



Teletina po dunajsko s krompirčkom

Čas kuhanja: 15 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

300 g teletine | sol in poper | 2 žlici moka | 2 jajci | 2 žlici mleka | 4 žlice drobnih drobtin | 2 žlički masla | 2 porcij ocvrtega krompirčka

PRIPRAVA

Meso operemo, začинimo s soljo in poprom ter povaljamo v moki. Jajci stepemo z mlekom ter v zmesi povaljamo zrezke, nato jih povaljamo še v drobtinah. Zrezke položimo v košaro za cvrtje. Cvremo 15 minut na 190° C. Naložimo na krožnik, premažemo z maslom in postrežemo s krompirčkom.

NAMIG

Za dodaten okus lahko zraven ponudite limonine rezine in potresete s sesekljanim peteršiljem.



Mesne kroglice

Čas kuhanja: 12 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

300 g mletega mesa | 1 stroka česna | 1 jajci | 50 g naribanega parmezana | 2 žlički sesekljanega peteršilja | 1 žlička soli | črni poper po okusu | 80 g drobtin | 60 ml mleka

PRIPRAVA

V skledi zmešamo mleto meso, sesekljan česen, jajci, nariban sir, sesekljan peteršilj, sol in poper. Dodamo še drobtine ter mleko in premešamo. Oblikujemo 10 manjših kroglic ter jih v enem sloju položimo v košaro za cvrtje (po potrebi v dveh serijah). Pečemo 10-12 minut na 200°C.

NAMIG

Za kroglice lahko uporabite različne vrste mletega mesa, namesto peteršilja pa provansalska zelišča in čili v prahu.



Polnjeni svinjski medaljoni

Čas kuhanja: 12 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

6 svinjskih medaljonov po 50 g | 6 rezin sira po izbiri | poper | 12 tankih rezin
slanine

PRIPRAVA

V medaljone zarežemo "žep/odprtino" in jih napolnimo s sirom. Popramo
in ovijemo s slanino. Medaljone položimo v košaro za cvrtje in jih 12 minut
pečemo na 200° C.

NAMIG

Medaljone lahko napolnite tudi s suhim sadjem in dodate list žajblja.



Pikantne perutničke

Čas kuhanja: 20 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

12 piščančjih perutničk | 2 žlici gorčice | 2 ščepca naribanega ingverja | 2 drobno sesekljana čilija | 2 žlici BBQ začimb

PRIPRAVA

Vse začimbe dobro premešamo in z njimi dobro natremo perutničke. Pustimo, da se v hladilniku marinirajo vsaj eno uro. Položimo jih v košaro za cvrtje na vroč zrak in jih 20 minut pečemo na 180° C. Perutničke morajo postati lepo temne in hrustljave.

NAMIG

Namesto drobno narezanega čilija lahko uporabite čili v prahu ali čili omako.



Piščancji trakci v pekovskem testu

Čas kuhanja: 12 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

240 g piščančjega fileja | sol in poper | 2 jajci | 2 ščepca kajenskega popra |
2 ščepca vaniljevega sladkorja | 4 žlice mleka | 4 žlice moka

PRIPRAVA

Piščančji file narežemo na trakce, solimo in popramo. Preostale sestavine zmešamo, da dobimo gladko testo. Fileje dobro povaljamo v testu in jih položimo v košaro, obloženo s papirjem za peko. Pečemo 12 minut na 200° C.

NAMIG

Če pripravljate trakce za otroke, izpustite poper in kajenski poper. Trakce lahko postrežete z različnimi omakami za pomakanje.



Pečeni kalamari

Čas kuhanja: 8 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

200 g obročkov lignjev | sol in poper | 2 jajci | 4 žlice smetane | 4 žlice moka | po želji še: 1 žlička čilijevih kosmičev

PRIPRAVA

Obročke lignjev solimo in popramo. Preostale sestavine zmešamo v gosto testo, v katerega dobro namočimo obročke. Položimo jih v košaro za cvrtje na vroč zrak in pečemo dobrih 8 minut na 200 °C.

NAMIG

Čili lahko izpustite in uporabite kokosovo moko za eksotičen pridih.



Postrv v foliji

Čas kuhanja: 14 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

2 očiščeni postrvi | sol in poper | 6 rezin ingverja | 2 vejici rožmarina | 2 narezani limeti ali limoni

PRIPRAVA

Postrvi položimo na folijo, solimo in popopravimo ter obložimo z ingverjem, rožmarinom ter limetama ali limonama. Zapremo folijo in jo položimo v košaro za cvrtje na vroč zrak. Pečemo 14 minut na 180° C.

NAMIG

Namesto ingverja, rožmarina in limete, lahko uporabite timijan in navadno limono.



Zrezki iz bučk

Čas kuhanja: 8 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

2 bučki, naribani | 4 žlice parmezana | 4 žlice drobno mletih ovsenih kosmičev
| 2 ščepca čilija v prahu | 2 jajci | 2 žlički origana

PRIPRAVA

Bučki naribamo in pustimo, da se odcedita. Medtem zmešamo parmezan, ovsene kosmiče in origano. Jajci stepemo. Bučki ožamemo, nato jih dobro zmešamo s preostalimi sestavinami. Iz mase naredimo polpete, nato jih položimo v košaro za cvrtje in pečemo 8 minut na 180° C.

NAMIG

Namesto parmezana lahko uporabite feta sir, namesto jajc pa zdrobljena lanena semena.



Pečena zelenjava

Čas kuhanja: 9 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

100 g brokolija | 100 g bučk | 100 g gob | 4 žlice moke | 4 jajca | 4 žlice pinjenca | 1 žlička karija v prahu | 2 ščepca mletega kardamoma | 8 žlic drobtin

PRIPRAVA

Zelenjavo narežemo na enako velike kose in jih povaljamo v moki. Jajca stepemo s pinjencem in začnimo s karijem in kardamomom. Zelenjavo povaljamo v drobtinah. Položimo jih v košaro za cvrtje in jih 9 minut pečemo pri 190° C.

NAMIG

Za začimbe lahko uporabite le sol in poper ter zraven zelenjave ponudite razne omake. Npr.: tatarsko, jogurtovo ali sirovo omako.



Pečene sirove palčke

Čas kuhanja: 6 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

200 g sira ementaler | poper | 2 žlici moka | 2 jajci | 4 žlice mleka | 8 žlic drobtin

PRIPRAVA

Sir narežemo na palčke in popoprano. Jajci stepemo z mlekom, nato sir povaljamo v moki, jajčni zmesi in drobtinah. Postopek ponovimo in ga položimo v košaro za cvrtje. Cvremo 6 minut na 200° C.

NAMIG

Za pečene sirove palčke lahko uporabite katerikoli sir.



Pica žepki

Čas kuhanja: 8 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

400 g testa za pico | 60 g pasiranih paradižnikov | sol in poper po okusu | 2 noževi konici čilija v prahu | origano po okusu | 60 g suhe salame v tankih rezinah | 80 g rikote

PRIPRAVA

Testo za pico razvijemo, narežemo na rezine in premažemo s paradižnikovo omako. Solimo, popopravimo ter potresemo s čilijem in origanom. Obložimo s salamo in rikoto, nato prepognemo in dobro stisnemo skupaj, da se v cvrtniku ne bi odprlo. Pečemo 8 minut na 200°C.

NAMIG

Uporabite lahko različne nadeve in zraven ponudite tudi pomako.



Banane v pekovskem test

Čas kuhanja: 6 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

2 veliki banani ali 4 manjše | 100 ml mleka | 4 žlice moka | 2 jajci | 2 ščepca vaniljevega sladkorja | 2 žlički sladkorja

PRIPRAVA

Banane narežemo na enako velike kose. Preostale sestavine zmešamo v gladko in gosto testo. Kose banane povaljamo v testu in ga položimo v košaro za cvrtje. Pečemo 6 minut na 180° C.

NAMIG

Uporabite lahko različne vrste sadja, še najbolj zdravo je sezonsko sadje.



Polžki z gozdnimi sadeži

Čas kuhanja: 10 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

400 g listnatega testa | 160 g kremnega sira | 160 g gozdnih sadežev | 4 žlice sladkorja | 2 žlici sesekljane melise | 2 ščepca mletega kardamoma | nekaj limoninega popra

PRIPRAVA

Listnato testo tanko razvaljamo. Preostale sestavine dobro premešamo in z njimi napolnimo testo. Zvijemo v rolado in narežemo na majhne rezine. Rahlo jih sploščimo in jih položimo v pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo 10 minut na 200° C.

NAMIG

Namesto sadnih lahko pripravite tudi cimetove polžke.



Čokoladni mafini

Čas kuhanja: 15 minut

SESTAVINE ZA DVE PORCIJI

6 žlic sladkorja | 6 žlic mleka | 2 jajci | 6 žlic kokosovega olja | 6 žlic moka | 2 žlici kakava | 2 ščepeca pecilnega praška | 2 ščepeca soli | čokoladne kapljice po okusu

PRIPRAVA

Posebej zmešamo suhe in mokre sestavine, nato suhe dodamo v mokre ter dobro premešamo. Razdelimo med osem silikonskih modelčkov za mafine. Previdno jih postavimo v košaro za cvrtje (po potrebi v dveh serijah) in jih 15 minut pečemo na 170° C.

NAMIG

Za bolj čokoladne mafine lahko uporabite različne čokoladne kapljice, ali pa v sredino dodate košček čokolade, ki se med peko raztopi.





www.vitapur.si