

# Ključ zdravija



# Recepti Ane Petrović

## *Sadržaj*

<b>SUPE I ČORBE</b> .....	9
Supe i čorbe u dijetama .....	9
Čorba od koprive .....	9
Čorba od karfiola .....	9
Čorba od mesa .....	9
Potaž od povrća .....	9
Potaž od bundeve .....	9
Potaž od graška .....	10
Potaž od blitve sa kiselim mlekom i lešnikom .....	10
Juneća ili teleća čorba .....	10
Supa od kostiju .....	10
Paradajz čorba .....	10
Minestrone supa .....	11
<b>KUVANA JELA</b> .....	11
Pasulj .....	11
Pasulj sa goveđom pršutom .....	11
Pasulj sa prazilukom i svežom paprikom .....	11
Sočivo .....	12
Rižoto sa brokolijem .....	12
Rižoto sa tikvicama .....	12
Rižoto ili pilav sa povrćem .....	12
Pilav (rižoto) sa mesom .....	12
Proso sa povrćem .....	12
Kinoa sa povrćem .....	12
Paradajz sa integralnim pirinčem (za 2 obroka) .....	13
Spanać sa integralnim pirinčem .....	13
Musaka od povrća .....	13
Musaka sa šampinjonima .....	13
Musaka sa tikvicama .....	13



Musaka sa pečenim paprikama .....	14
Musaka sa karfiolom .....	14
Musaka od zelja ili blitve .....	14
Musaka od spanaća i pirinča .....	14
Zelena musaka.....	14
Musaka sa plavim patlidžanom .....	15
Juneća pljeskavica ili ćevap .....	15
Grašak sa mesom .....	15
Grašak sa mlevenim mesom.....	15
Grašak sa povrćem .....	15
Boranija sa mesom .....	15
Zapečena boranija .....	16
Boranija sa povrćem .....	16
Punjene tikvice (paprike) sa mesom i povrćem.....	16
Tikvice punjene dinstanom piletinom .....	16
Punjene tikvice (posne) .....	16
Punjene paprike posne.....	16
Paprike punjene sirom .....	17
Tikvice punjene ribom i povrćem .....	17
Paprike punjene ribom i povrćem .....	17
Paprike punjene ribom.....	17
Tikvica punjena kinoom i povrćem.....	17
Paprikaš sa mesom .....	17
Paprikaš sa graškom i mesom .....	17
Paprikaš sa patlidžanom i tikvicama.....	18
Riblji paprikaš .....	18
Gulaš od šampinjona i pirinča .....	18
Gulaš od šampinjona .....	18
Gulaš.....	18
Gulaš sa povrćem .....	18
Gulaš sa špagetama od tikvica .....	19



Mučkalica sa mesom .....	19
Mučkalica (posna) .....	19
Đuveč sa piletinom .....	19
Đuveč.....	19
Ćufte u paradajz sosu .....	19
Juneće ćufte.....	20
Teleće ćufte sa plavim patlidžanom (tikvicama) .....	20
Ćufte od sardine .....	20
Bolonjeze sos od paradajza sa mlevenim mesom .....	20
Sos od paradajza sa mlevenim mesom .....	20
Slatki kupus (sa povrćem).....	20
Slatki kupus (sa mesom) .....	20
Kelj ili keleraba sa povrćem .....	20
Kelj, krompir i šargarepa .....	21
Keleraba sa mesom (mlevenim) .....	21
Kelj sa piletinom ili teletinom.....	21
Spanać-sarma .....	21
Sarmice od zelja (spanaća, blitve) .....	21
Sarma posna .....	21
Sarma.....	22
Bećarac .....	22
Sataraš .....	22
Piletina sa senfom, povrćem i susamom .....	22
<b>MESO</b> .....	22
Ćuretina sa mešanim povrćem.....	22
Ćuretina sa tikvicama .....	22
Piletina ili ćuretina sa senfom i susamom .....	22
Piletina sa spanaćem .....	23
Piletina sa paprikom i paradajzom .....	23
Pileći ražnjići .....	23
Pileće belo meso u sosu od paradajza.....	23

Dinstana teletina sa prelivom od mirođije .....	23
Rolovana juneća šnicla .....	23
<b>RIBA</b> .....	24
Oslić sa povrćem.....	24
Riblje pljeskavice sa spanaćem.....	24
Brancin u marinadi od mirođije, peršuna i limuna.....	24
<b>JELA BEZ MESA</b> .....	24
Punjene paprike (tikvice).....	24
Objašljenje za pripremu pirinča .....	24
Šampinjoni sa povrćem .....	24
Šampinjoni sa spanaćem .....	25
Paprike sa šampinjonima.....	25
Tikvice sa šampinjonima.....	25
Paprika ili paradajz sa povrćem .....	25
Pljeskavice od povrća .....	25
Spanać sa kiselim mlekom.....	25
Povrće sa prelivom od jogurta.....	25
Paradajz sos i testenina .....	26
Rezanci sa sirom .....	26
Pire od paradajza.....	26
Sos od paradajza.....	26
Paradajz, tikvica ili paprika punjeni spanaćem.....	26
Pečurke sa senfom .....	26
Pire od tikvica ili drugog povrća .....	26
Spanać .....	26
Šampinjoni s prazilukom .....	27
Brokoli sa tikvicama.....	27
Sarmice od zelja/spanaća .....	27
Posne ćufte u paradajz sosu .....	27
<b>TESTO</b> .....	27
Integralni pšenični hleb .....	27



Burek od heljdinih kora sa sirom .....	28
Burek od heljdinih kora sa šampinjonima .....	28
Burek od heljdinih kora sa mesom .....	28
Proja .....	28
Palenta.....	28
Brusketi.....	28
Tortilje od pirinčanog brašna .....	28
Integralna testenina sa šampinjonima .....	29
Mafini sa tikvicama.....	29
Rezanci sa sirom .....	29
<b>SENDVIČI .....</b>	<b>29</b>
Integralni sendvič .....	29
Sendvič sa povrćem i sirom .....	29
Integralni sendvič sa povrćem.....	29
<b>PAŠTETE I NAMAZI.....</b>	<b>30</b>
Namaz od patlidžana (ajvar).....	30
Riblja pašteta .....	30
Riblja pašteta .....	30
Pileća pašteta .....	30
Pašteta od povrća.....	30
Namaz od nemasnog sira .....	30
Namaz sa cveklom ili šargarepom .....	30
Namaz od tikvica .....	30
Senf.....	30
<b>SOKOVI I SMOOTHIE .....</b>	<b>31</b>
Smoothie sa jogurtom .....	31
* od šargarepe.....	31
* zeleni smoothie .....	31
*od nara i jabuke.....	31
*od kivija i jabuke.....	31
*Sok od šargarepe .....	32



*Sok od borovnice.....	32
*Sok od maline .....	32
*Sok od maline i jabuke.....	32
Sok od cvekle .....	32
Sok broj 2:.....	33
Koktel sokova .....	33
Sok od povrća .....	33
Koktel od jagodastog voca.....	33
Sok od jabuke i cvekle .....	33
Sok od jabuke .....	33
Čaj od đumbira .....	33
Za bolju probavu - sirup od đumbira sa limunom .....	33
<b>KAŠE</b> .....	34
Kaša od prosa sa jabukom.....	34
Kaša sa pirinčem .....	34
Ovsena kaša.....	34
Sutlijaš .....	34
Voćni Mix.....	34
Voćni mix sa integralnim pirinčem .....	34
<b>SALATE</b> .....	34
Zelena salata sa goveđom pršutom.....	34
Salata sa limetom i pasuljem -.....	34
Salata od crvenog kupusa i šargarepe.....	35
Salata od karfiola .....	35
Salata sa tikvicama .....	35
Salata sa tikvicama i rotkvicama.....	35
Salata sa paprikama.....	35
Vitaminska salata.....	35
Peršun salata .....	35
Salata sa tunom .....	35
Salata sa cveklom .....	35



Salata ili SOK od cvekle i suvog voća .....	35
Cezar salata .....	35
Pileća salata .....	36
Biftek salata .....	36
Salata sa šunkom .....	36
Salata sa sirom .....	36
Srpska salata .....	36
Šopska salata .....	36
Salata od šampinjona i praziluka .....	36
Salata sa tikvicama i jajima .....	36
<b>ZDRAVI SLATKIŠI .....</b>	<b>37</b>
Sladoled .....	37
Sladoled od kajsije, pomorandže, jagode ili drugog voća .....	37
Sladoled .....	37
Domaća "nutella" :) .....	37
Palačinke bez jaja .....	37
Palačinke sa ovsenim pahuljicama .....	37
Džem od suvih šljiva i smokvi .....	37
Pečena jabuka .....	38
Kompot .....	38
Pita sa jabukama i bundevom .....	38
Pita od heljdinih kora sa jabukama i bundevom .....	38
Pita od heljdinih kora sa višnjama .....	38

## SUPE I ČORBE

**Supe i čorbe u dijetama** - Uvek izaberite sveže povrće. Kako bi supa ili čorba bila ukusnija, dodajte korenasto povrće - (garni buket) šargarepa, pastrnak, peršun, celer. Koristiti manje soli (himalajske ili kalijumove), a više začinskog bilja (lovorov list, mirođija, peršun, majčina dušica, origano, ruzmarin, majoran i dr), industrijske začine izbaciti.

Povrće se opere i oljušti, ponovo se opere i iseče, na polovine, četvrtine ili kockice. Izdinstati pola glavice crnog luka i dodati garni buket i malo vode.

U posudu se sipa hladna voda, koja se postepeno zagreva (grejno telo uključiti na maksimum), zatim dodati željeno povrće od kog se pravi supa, na primer brokoli, prethodno očišćen i temeljno opran. Kada voda u kojoj se povrće kuva proključa, smanjiti grejno telo na umerenu temperaturu i ostaviti povrće da omekša, zatim dodati biljne začine po ukusu.

\*Supe možete praviti i tako što ćete uzeti kockicu od povrća ili posnu kocku, prepoloviti je na pola i preliti je sa 250ml vrele vode. Ali kad god možete izbegavajte kockicu i pripremajte po recepturi.

**Čorba od koprive**- 2-3 šolje naseckane koprive; 1 krompir, bosiljak, mirođija, beli luk. U hladnu vodu iseckati krompir, na pola ga kuvati i dodati mu bosiljak i naseckanu koprivu, kada provri skinuti sa ringle. Dodati beli luk, mirođiju po ukusu. Preliti pripremljenu koprivu. Na isti način se pravi **čorba od zelja**.

**Čorba od karfiola**- U vrelu vodu staviti iseckan krompir i napola ga skuvati. Dodati lovorov list, mleveno sušeno povrće i iskidane cvetove karfiola (tikvicu na kockice.)

**Čorba od mesa** - Posno meso po izboru isecite na kockice oko 200g mesa, stavite u šerpu i nalijte hladnom vodom. Dodate sitno seckano povrće šargarepu, celer (drška), paškanat i 1 manji krompir. Kuvajte na jačoj temperaturi dok ne provri, a zatim smanjite temperaturu i kuvajte dok meso ne postane meko, kao i povrće. Na kraju pripreme dodajte kalijumovu so i biljne začine po želji (peršun, origano ili bosiljak).

**Potaž od povrća** - Potaž pripremate od jedne vrste povrća, tako što prethodno očišćeno i oprano povrće skuvate, dodate biljne začine i sve to izblendate. Po želji možete dodati 3-5 kašika kiselog mleka.

**Potaž od bundeve** - Na malo vode izdinstati 2/3 (dve trećine) krupno secenog praziluka. Dinstati 2-3 min max, zatim dodati 1 veću, na krupne kolutove, isečenu šargarepu. Prodinstati jos 2-3 min, pa dodati 1 manji paškanat, 1 manji koren peršuna (njih iseći na 2-3 dela, jer se posle

kuvanja izbacuju) i na kocke isečenu bundevu (1 kg). Dodati lovorov list, granu peršuna i sve naliti vodom da ogrezne. Kuvati dok se bundeva ne skuva. Iz skuvanog povrća izvaditi lovorov list, peršun, paškanat i peršunov list, pa ostatak izblendati. Potažu dodati 1 kašiku maslinovog ulja, so, biljne začine i muskantni orah.

**Potaž od graška** - Izdinstati 1 prazluk na malo vode, tome dodati 200g celera isečenog na krupne kocke (koren) i 2 lovorova lista, sve prodinstati 5 min, pa dodati 1 kesu zamrznutog graška i jedan na kocke isečen krompir. Naliti vodom “da ogrezne” i ostaviti da se skuva. So i i biljne začine dodajte po ukusu. Sve staviti u blender i napraviti potaž. Dodati maslinovo ulje na kraju, 1 supenu kašiku.

**Potaž od blitve sa kiselim mlekom i lešnikom** - Na malo vode izdinstati dve trećine krupno sečenog praziluka. Dinstati 2-3 min max, zatim dodati 1 veću, na krupne kolutove isečenu šargarepu. Prodinstati još 2-3 min, pa dodati 1 manji paškanat, 1 manji koren peršuna (njih iseći na 2-3 dela, jer se posle kuvanja izbacuju) i na kocke isečenu tikvicu i blitvu (1 kg). Dodati lovorov list, granu peršuna i sve naliti vodom da ogrezne. Kuvati dok se povrće ne skuva. Iz skuvanog povrća izvaditi lovorov list, peršun, paškanat i peršunov list, pa ostatak izblendati. Potažu dodati 1 kašiku maslinovog ulja, so, biljne začine i muskantni orah. Pre služenja dodati po ukusu kiselo mleko i seckanih/samlevenih 10 lešnika.

**Juneća ili teleća čorba** - Posno juneće ili teleće meso isecite na kockice oko 250g mesa, stavite u šerpu i nalijte hladnom vodom. Dodate sitno seckano povrće šargarepu, celer, paškanat i krompir. Kuvajte na jačoj temperaturi dok ne provri, a zatim smanjite temperaturu i kuvajte dok meso ne postane meko, kao i povrće. Na kraju pripreme dodajte kalijumovu so i biljne začine po želji, peršun, origano ili bosiljak.

**Supa od kostiju** - Supu od goveđih ili telećih kostiju kuvamo na isti način kao kad je spremamo sa mesom. Ukus supe je gotovo identičan kao kad je kuvate sa mesom. Sve povrće koje uobičajeno koristimo za pripremanje supa iseckamo na sitne komade. U vodu dodamo iseckano povrće, zatim biljne začine (po želji). Dodamo kosti i nalijemo sa oko 1l vode i posolimo. Kad je supa gotova procedimo je, odstranimo kosti a povrće propasiramo.

### **Paradajz čorba**

Povrće staviti da se kuva. Kada je kuvano povrće (cela glavica manjeg crnog luka, seckana drška celera, peršun, manja šargarepa, pastrnak) propasirati. U vodu u kojoj se povrće kuvalo dodati izrendani ili izblendiran veći paradajz, vratiti u čorbu povrće i izrendati u sve 1 mali krompir (50grama) i ostaviti da se kuva. Odvojeno skuvati 1 supenu kašiku integralnog pirinča (kada se skuva da stoji još 15-20 min u vreloj vodi), kada je mekan dodati ga čorbi od paradajza i posoliti

po ukusu i dodati biljne začine, kada se čorba skloni sa šporeta dodajte 1 malu kašičicu maslinovog ulja.

### **Minestrone supa**

Sastojci: Šargarepa, zelena boranija, paškanat, tikvica, jedan manji praziluk, brokoli, karfiol, grašak, peršunov list, začinsko bilje bosiljak, majčina dušica ili neko po želji, paradajz, kalijumova ili himalajska so. Povrće se opere i oljušti, ponovo se opere i iseče, na polovine, četvrtine ili kockice. Izdinstati pola glavice crnog luka sa malo vode. U posudu se sipa hladna voda, koja se postepeno zagreva (grejno telo uključiti na maksimum), zatim dodati povrće od kog se pravi supa. Kada voda u kojoj se povrće kuva proključa dodati naseckan paradajz, zatim smanjiti grejno telo na umerenu temperaturu i ostaviti povrće da omekša, a potom dodati biljne začine po ukusu.

## **KUVANA JELA**

**Pasulj** - Pasulj oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Izdinstati 1 veliku glavicu crnog luka na vodi, dodati nekoliko čenova belog luka. Dodati šargarepu sečenu na kolutiće i dršku celera, papriku i drugo povrće sečeno na kocke. Kada je pred kraj kuvan dodati 1 krompir srednje veličine da se zgusne, posoliti, dodati biljne začine, peršun, majčinu dušicu, ruzmarin i kuvati. Služite ga uz svežu salatu.

**Pasulj sa govedom pršutom** - Pasulj oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Izdinstati 1 veliku glavicu crnog luka na vodi, dodati nekoliko čenova belog luka. Dodati šargarepu sečenu na kolutiće i dršku celera, papriku i drugo povrće sečeno na kocke. Pasulju dodati govedu pršutu po želji i ukusu, kada je pred kraj kuvan dodati 1 krompir srednje veličine da se zgusne, posoliti, dodati biljne začine, peršun, majčinu dušicu, ruzmarin i kuvati. Kada je pasulj kuvan, možete ga ubacite u rernu i zapecite ga da se dodatno zgusne. Služite ga uz svežu salatu.

**Pasulj sa prazilukom i svežom paprikom** – 300g pasulja potopiti u vodu najmanje 6h pre kuvanja. Prosuti vodu, oprati pasulj i naliti svežu vodu, kada prokuva jos 5 min. kuvati, prosuti vodu i doliti pasulj ključalom vodm. Dodati 1 lovorov list, 5-6 zrna bibera i prstohvat soli. Kuva se na srednjoj temperaturi. Kada se skuva treba sa bude gust, bez mnogo vode. Posebno na vodi dinstati 200g praziluka (sitno iseckan), 10 min., dodati 2 sitno seckane sveže paprike i ½ male kašičice slatke tucane paprike (organska), dinstati još 10 min. i dodati 2 čena belog luka sitno seckanog i 10 zrnca di kima. U dinstano povrće dodati kuvani pasulj. Sve malo prokrčkati (sjediniti). Skinuti sa ringle i dodati 2 kašike maslinovog ulja, soli po ukusu.

**Sočivo** - Sočivo oprati i kuvati u vodi. Prvu i drugu vodu prosuti i u trećoj vodi ga kuvati. Izdinstati 1 glavicu crnog luka na vodi. Dodati šargarepu sečenu na kockice i dršku celera (luk, šargarepa i celer se dinstaju zajedno), zatim dodati papriku i drugo povrće sečeno na kocke. Sočivu dodati dinstano povrće, posoliti, dodati biljne začine, peršun, majčinu dušicu, ruzmarin i kuvati dok povrće i sočivo skroz ne omekša.

**Rižoto sa brokolijem** – Prodinstati malo crnog luka sa paprikom (seckanom na kocke) na vodi. Kada malo omekša dodati integralni pirinač i ostaviti da se kuva (može da se kuva i u supi od kocke). Po potrebi dodati još vode. Kada pirinač nabubri dodati brokoli i oljušten paradajz seckan na kockice i ostaviti da se i on prodinsta (vrlo kratko). Na kraju može da se začini sa svežim začinskim biljem po ukusu.

**Rižoto sa tikvicama** – Prodinstati malo crnog luka sa paprikom (seckanom na kocke) na vodi. Zatim dodati tikvice i oljušten paradajz seckan na kockice i ostaviti da se i on prodinsta. Kada malo omekša dodati pirinač i ostaviti da se kuva (može da se kuva i u supi od kocke). Po potrebi dodati još vode. Kada pirinač nabubri i omekša jelo je gotovo. Na kraju može da se začini sa svežim začinskim biljem po ukusu.

**Rižoto ili pilav sa povrćem** - Prodinstati luk iseckan na kockice na vodi, dodati šampinjone 200g i povrće po želji i prelići bujonom od posne supe od povrća (kocka). Kada se povrće (paprika, drška celera, šargarepa, tikvica) izdinstata, dodate integralni pirinač i kada sve omekša, dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, a po želji možete izrendati u to i paradajz. Sve dobro promešati i zaliti vodom pa sve krčkati dok se riža ne skuva. Kada sve zalijete vodom možete ubaciti u rernu i zapeći.

**Pilav (rižoto) sa mesom** - Prodinstati luk iseckan na kockice na vodi, dodati šargarepu i dinstati, zatim dodati povrće po želji (drška celera) i prelići bujonom od posne supe u kojoj se kovalo belo meso ili od povrća (kocka). Kada se povrće izdinstata dodajte mu belo meso iseckano na komade, a zatim integralni pirinač i kada sve omekša, dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli (a po želji možete izrendati u to i paradajz). Sve dobro promešati i zaliti vodom pa sve krčkati dok se riža ne skuva. Kada sve zalijete vodom možete ubaciti u rernu i zapeći. Kada se pirinač skuva, šerpu obavezno poklopiti kako bi pirinač omekšao, u suprotnom će biti tvrd.

**Proso sa povrćem** - U posudu sipati vodu i malo posoliti, dodati proso i kuvati dvadesetak minuta. Na malo vode dinstati crni luk, dodati povrće po ukusu sečeno na kockice, brokoli, karfiol, tikvice, dršku celera, dodati biljne začine i malo soli. Dinstati oko 5 do 6 minuta. Kada se proso skuva, procediti i dodati povrću. Sve pomešati, sjediniti i dodati začine po ukusu.

**Kinoa sa povrćem** - Staviti vodu i kinou sa malo soli da provri, smanjiti temperaturu i kuvati 10 minuta, isključiti ringlu i ostaviti poklopljeno da kinoa upije svu vodu. Šargarepu iseći na sitnije štapiće, prokelj oprati i iseći, karfiol koji ste iskidali na sitnije cvetiće skuvati na pari, ali vrlo malo, da vam bude još uvek krckavo, paprike i celer isecite na sitne kockice, mladi luk narezati na malo veće kolutove, sitno seckani peršun, paradajz, začiniti sa limunovim sokom ili limetom,

dodati kalijumovu so, biljne začine i samleven badem. Sve dobro izmešati i ostaviti jedan sat da se ukusi sjedine.

**Paradajz sa integralnim pirinčem (za 2 obroka)** - Potrebno: 125g svežeg crvenog pasulja, 320ml bujona od povrća, 50g crnog luka, 220g integralnog pirinča, 120ml soka od svežeg paradajza, 4 komada svežeg paradajza (izaberite čvršći), 1 čen belog luka, kašika svežeg peršuna i drugih biljnih začina. Pasulj skuvajte sa bujonom od povrća. Ispecite seckani crni luk u teflonskom tiganju. Dodajte pirinač, pa dolijte sok od paradajza. Kada pirinač upije sos paradajza dolijte bujon i kuvajte 15–20 minuta. Pri kraju kuvanja dodajte beli luk i začine. Svakom paradajzu odsecite vrh, operite ga i iscedite (ovo što ste iscedili Vam je sos 120ml, a ostatak iseckajte). Izvadite sredinu, usitnite je i dodajte u pripremljen rižoto i pasulj. Svaki paradajz napunite nadevom. Poklopite vrhovima paradajza, poređajte u vatrostralnu posudu i pecite oko 30 minuta.

**Spanać sa integralnim pirinčem** - Spanać prokuvati u vodi da omekša, zatim ga očistiti i iseckati sitno. Beli luk izdinstati na laganoj vatri uz dodatak vode, u to izrendati 1 šargarepu, kada omekša dodati spanać i malo vrele vode i sve dinstati na blagoj vatri. Kada sve omekša dodati prethodno skuvan integralni pirinač, i pustiti da voda ispari. Kada je gotovo začiniti po ukusu. Možete dodati i papriku sitno seckanu. Jedna porcija treba da bude od 250-300g. Spanać služiti uz svežu salatu po izboru.

**Musaka od povrća** - 500g tikvica, 2 paprike, 3 paradajza, sok od paradajza po želji, biljni začini. Povrće isecite na kolutove i dinstati ga u sopstvenom soku sa obe strane na gril tiganju, kratko. Zatim povrće poređajte u pleh ili vatrostralnu posudu, naizmenično ređati tikvice, patlidžan, paprike i paradajz. Preljite sokom mlevenog, ili rendanog paradajza bez konzervansa, seckanim bosiljkom i biljnim začinima, pecite u rerni 20 minuta na 200 stepeni.

**Musaka sa šampinjonima** - Na vodi dinstati usitnjeni crni luk, dodati šampinjone, so, majčinu dušicu i rendanu dršku celera i pustiti da se šampinjoni izdinstaju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostralnu posudu) na dno poredjati kolutove tikvica debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim tikvicama na kockice. Preko poredjanih tikvica sipati šampinjone pa preko njeih staviti još jedan sloj tikvica. Kao preliv koristite samo vodu, limunov sok i kašiku senfa ili šoljicu paradajza mlevenog. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

**Musaka sa tikvicama** - Na vodi dinstati usitnjeni crni luk, 1 izrendanu šargarepu i 1 dršku celera, dodati mleveno meso, so, majčinu dušicu i rendani celer i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostralnu posudu) na dno poredjati kolutove tikvica debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim tikvicama na kockice. Preko poredjanih tikvica sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj tikvica. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja i sa ovom smesom prelići tikvice i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se

na površini ne pojavi braonkasta kora (ukoliko spremate samo za vas, možete napraviti manju količinu i staviti samo 1 jaje.) Ovu musaku možete pripremati sa karfiolom, pečenom paprikom i drugim povrćem.

**Musaka sa pečenim paprikama** - Na vodi dinstati usitnjeni crni luk, dodati mleveno meso, so, majčinu dušicu i rendani dršku celera i mešati, dok meso ne dobije braonkastu boju. Još jednom promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostralnu posudu) na dno poredjati očišćene pečene paprike. Preko poredjanih paprika sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj paprika. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja i sa ovom smesom preliteri paprike i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora (ukoliko spremate samo za vas, možete napraviti manju količinu i staviti samo 1 jaje.)

**Musaka sa karfiolom** - Na vodi dinstati usitnjeni crni luk, dodati posno mleveno meso (po želji), so, majčinu dušicu, rendanu dršku celera i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostralnu posudu) na dno poređati kockice i kriške karfiola debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti iseckanim povrćem. Preko poređanog karfiola sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj karfiola. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja i sa ovom smesom preliteri povrće i meso. Musaku peći u rerni na 200°C dok se na površini ne pojavi braonkasta kora (ukoliko spremate samo za vas, možete napraviti manju količinu i staviti samo 1 jaje). Ovu musaku možete pripremati sa brokolijem, pečenom paprikom i drugim povrćem.

**Musaka od zelja ili blitve** - Mleveno meso prodinstati sa prazilukom. Kada bude gotovo pomešati ga sa 2 kašike integralnog pirinča i začinima po ukusu (dozvoljenim). Zelje iseckati i izgnječiti sa malo soli (kalijumove ili himalajske) kako bi omekšalo. U vatrostralnu posudu staviti red zelja pa red mesa, i tako dok ne potrošite fil. Odozgo (po površini) preliteri vodom i staviti u rernu da se zapeče.

**Musaka od spanaća i pirinča** – Spanać oprati, očistiti, sitno iseckati i obariti. U drugoj posudi sa malo vode kuvati integralni pirinač (80g). Kada pirinač bude gotov u vatrostralnu posudu staviti red paradajza sečenog na kolutove, pa odozgo stavite integralni pirinač koji ste prethodno začinili sa dozvoljenim začinima po ukusu. Preko pirinča staviti obareni spanać, a na njega još jedan red sečenog paradajza. Sve to preliteri sa jogurtom i jednim umućenim jajetom. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

**Zelena musaka** – Na vodi dinstati luk i narendanu šargarepa, a grašak obariti. U dinstani luk i šargarepu dodati grašak i mirođiju, zatim sve to zajedno ispasirati. U drugu posudu prodinstati junetinu (ili neko drugo posno meso) dok ne omekša pa zatim sve to redjati u vatrostralnu posudu. U vatrostalnu posudu sipati red graška pa red junetine pa red graška. Završiti sa graškom. Na kraju prekriti sa 1 rendanim paradajzom i biljnim začinima, pa staviti u rernu i peći na 200 stepeni oko 40 minuta.

**Musaka sa plavim patlidžanom** - Na vodi dinstati usitnjeni crni luk, dodati mleveno meso, so, majčinu dušicu i rendanu dršku celera i mešati dok meso ne dobije braonkastu boju. Promešati i skloniti sa ringle. U drugu šerpu (vatrostalnu posudu) na dno poređati kolutove patlidžana debljine 3-4 mm, a praznine između kolutova popuniti patlidžanom iseckanim na kockice. Preko poredjanog patlidžana sipati meso pa preko njega staviti još jedan sloj patlidžana. U posudi u kojoj se dinstalo meso umutiti 1 jaje i 2 belanceta, dodati 200ml jogurta i vode do kraja, ovom smesom prelitati patlidžan i meso. Musaku peći u rerni na 200 stepeni dok se na površini ne pojavi braonkasta kora.

**Juneća pljeskavica ili ćevap** - U juneće mleveno meso dodati sitno seckan crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica prelitati sa 4 kasike vode, pahuljice dodajete da vežete masu.), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), vezati masu i peći na foliji za pečenje, grilu ili roštilju **bez ulja! Ćevape i pljeskavice možete i kupiti, važno je da budu od junećeg mesa.**

**Grašak sa mesom** - Luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati šargarepu i dodati malo vode da omekša, zatim dodati juneće ili neko drugo posno meso i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati grašak i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 veći krompir i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano), kalijumovu so i 1 kašiku maslinovog ulja. Ako više volite, ovaj grašak na kraju možete zapeći u rerni. Gramažu mesa i graška određujete sami po ukusu, bitno je da na kraju gotovo jelo bude po gramaži iz jelovnika.

**Grašak sa mlevenim mesom** - Luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati šargarepu i dodati malo vode da omekša, zatim dodati mleveno juneće ili neko drugo mleveno posno meso i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati grašak i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 veći krompir i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano), kalijumovu so i 1 kašiku maslinovog ulja. Gramažu mesa i graška određujete sami po ukusu, bitno je da na kraju gotovo jelo bude po gramaži iz jelovnika.

**Grašak sa povrćem** - Luk izdinstati na vodi, zatim mu dodati šargarepu i dodati malo vode da omekša, zatim dodati povrće po želji (karfiol, brokoli, patlidžan, tikvice, paprike...) i pustiti da se izdinsta. Kada se izdinsta dodati grašak (100g), i dodavati postepeno vodu da se krčka. Kada je skoro kuvano izrendati u sve 1 veći krompir i dodati začine po želji (peršun, nanu, mirođiju, majčinu dušicu, ruzmarin, origano), kalijumovu so i 1 kašiku maslinovog ulja. Ako više volite, ovaj grašak na kraju možete zapeći u rerni.

**Boranija sa mesom** – Prodinstati luk na vodi, dodati šargarepu i dršku celera. Zatim dodati pileće belo meso, sitno seckan celer i paškanat, kada se sve to izdinsta dodati boraniju i 1 crvenu papriku sečenu na kocke, pustiti da se krčka uz dodavanje vode, kada je skoro kuvano dodati 1 rendan krompir srednje veličine i na kraju sve začiniti biljnim začинима i možete dodati 1 kašiku maslinovog ulja. Na kraju možete sve i zapeći.

**Zapečena boranija** - Boraniju očistiti i oprati u hladnoj vodi. Izdinstati sitno iseckan crni luk u šerpi kome dodajemo boraniju, sipati 1dl tople vode i sve dinstati dok boranija ne postane meka. Za vreme dinstanja dodavati po malo tople vode. Skloniti sa šporeta, pa dodati isečen paradajz, biljne začine (mirođija, bosiljak, peršun...), posoliti i promešati. Umutiti 1 belance i dodati 1 kiselo mleko, preliti boraniju i zapeći u zagrejanj rerni.

**Boranija sa povrćem** - Dinstati luk na vodi, dodati povrće po želji (karfiol, brokoli, tikvice, paprika...), kada se izdinsta, dodati mu sitno seckanu dršku celera i paškanat, kada se sve to izdinsta dodati boraniju. U drugi sud rastvoriti pola kocke posne supe sa 250ml vode, i dodati boraniji, pustiti da se krčka uz dodavanje vode, na kraju sve začiniti biljnim začinima i možete dodati 1 kašiku maslinovog ulja. Na kraju možete sve i zapeći. U kuvana jela, luk stavljajte po sopstvenom ukusu kao i biljne i sveže začine.

**Punjene tikvice (paprike) sa mesom i povrćem** - Isecite glavicu crnog luka na sitne kocke i dinstajte na toploj vodi dok luk ne postane staklast, zatim mu dodajte dve šargarepe srednje veličine, jedna sečena na kocke a druga izrendana. Po ukusu možete dodati pola stabljike celera, iseckane na kocke i sve malo posolite himalajskom soli. Dodajte 4 supene kašike integralnog pirinča koji ste prokuvali 10 minuta u vodi i čisto juneće mleveno meso, dinstate dok meso ne dobije braon boju i ne postane kompaktno, bar 15 minuta. Na kraju dodajte biljne začine. Tikvice srednje veličine se operu, tanko oljušte i izdube. Zatim se pune ovom smesom i zatvore komadićem paradajza ili krompira. U posudu gde je dinstano meso izrendati jedan paradajz, dodati vodu i sipati preko šerpe ili tepsije gde ste poredjali napunjene tikvice. Staviti ih prvo na šporet da prokuvaju 15 ak minuta pa ih ubacite u rernu da se ukrčkaju i zapeku. Jedino u vatrostralnoj posudi mogu odmah u rernu.

**Tikvice punjene dinstanom piletinom** - Luk sitno iseći prodinstati na malo vode zatim mu dodati sitno iseckano belo meso i sve zajedno ostaviti da se jos malo dinsta. Za to vreme jednu tikvicu podeliti na pola, isecite po dužini, a sadržaj koji ste izvadili možete dodajte mesu i luku, potom napunite tikvice pripremljenim mesom, a zatim tikvice zatvorite kolutom paradajza. Peći u rerni oko 20 minuta.

**Punjene tikvice (posne) - Tikvice** očistiti. Izdinstati luk i izrendanu šargarepu na vodi, dodati 1 svežu seckanu papriku i očišćen i sitno seckan 1 paradajz. Kada se to prodinsta, dodati polukuvan integralni pirinač, i začiniti po ukusu. Napuniti tikvice, i zatvoriti ih paradajzom. Ubaciti ih u vatrostralnu posudu, preliti vodom i smesom koja ostane. Kuvati dok voda ne ispari. Služiti uz svežu salatu.

**Punjene paprike posne - Paprike** očistiti. Izdinstati luk i izrendanu šargarepu na vodi, dodati 1 tikvicu i očišćen i sitno seckan 1 paradajz. Kada se to prodinsta, dodati polukuvan integralni pirinač, i začiniti po ukusu. Napuniti paprike i zatvoriti ih paradajzom. Ubaciti ih u vatrostralnu posudu, preliti vodom i smesom koja ostane. Kuvati dok voda ne ispari. Služiti uz svežu salatu.

**Paprike punjene sirom** – Nemasni sir izmrviti i pomešati sa prokuvanim i iseckanim povrćem po želji. Dodati 1 jaje i 1 belance. Napuniti ovom masom papriku srednje veličine, zatvoriti gore 1 kolutom paradajza, preliteri vodom u koju je dodato 100ml mlevenog svežeg paradajza (ne mora) i 100g mrvljrnog nemasnog sira, kuvati 15-ak minuta, zatim ubaciti u rernu na 250 stepeni da se zapeče i posuti kašikom susama.

**Tikvice punjene ribom i povrćem** - Jednu tikvicu podeliti na pola, uzdužno, izdubiti polovine, a sadržaj koji ste izvadili iseckajte na kockice, dodajte jedan iseckani praziluk, papriku i paradajz, svo povrće malo prodinstati i dodati mu ribu (filete oslića ili druge nemasne ribe ili tunjevinu) isečenu na kockice, sve još malo prodinstati i tom smesom puniti izdubljene tikvice, odozgo možete poredjati 2-3 koluta paradajza. Napunjene tikvice staviti u pleh i zapeći u rerni oko 20 min.

**Paprike punjene ribom i povrćem** - Jednu papriku podeliti na pola, uzdužno, dodajte jedan iseckani praziluk, tikvicu i paradajz, svo povrće malo prodinstati na vodi i dodati mu ribu (filete oslića ili druge nemasne ribe ili tunjevinu) isečenu na kockice, sve još malo prodinstati i tom smesom puniti papriku, odozgo možete poredjati 2-3 koluta paradajza. Napunjene paprike staviti u pleh i zapeći u rerni oko 20 min.

**Paprike punjene ribom** - Sa paprike odseći poklopce, pa ih očistiti od semena i žilica. Pomešati sitno praziluk, oljušten i na kocke isečen paradajz, dodati seckani celer (dršku), tunjevinu i začine. Mešati da se dobije kompaktna masa i njom puniti paprike. Napunjene paprike zatvoriti kolutom krompira, poređati u vatrostalnu posudu, poprskati vodom i zapeći u rerni. Može se jesti i kao toplo, i kao hladno jelo, uz svežu salatu.

**Tikvica punjena kinoom i povrćem** – Tikvicu izdubiti. Kinou dobro oprati i ostaviti da se skuva. U Posudu dodajte iseckani praziluk, šargarepu, po ukusu stabljiku celera, papriku ili drugo povrće po ukusu, posolite i dinstajte. Kada ovo povrće omekša dodati šampinjone sečene na sitnije kockice i sredinu iz tikvice. Kada se sve to izdinstata, izrendati dodati biljne začine po želji (origano, majčina dušica, kim...). Smesom puniti očišćene tikvice, staviti ih u šerpu ili vatrostalnu posudu, naliti sa malo vode i 1 izrendanim paradajzom i staviti u rernu da se zapeku.

**Paprikaš sa mesom** - Crni luk sitno iseckati, prodinstati ga na vodi, dodati rendanu šargarepu i biljne začine. Zatim dodati 150g posnog mesa (piletina, teletina, junetina) meso iseći na kocke i dinstati, dodati jednu papriku isečenu na kocke i paradajz isečen na veće komade, naliti vodom. Kada je skoro kuvano u sve izrendati 1 veći krompir, posoliti, dodati biljne začine i peršun. Sve možete zapeći u rerni.

**Paprikaš sa graškom i mesom** - Crni luk sitno iseckati, prodinstati ga na vodi, dodati biljne začine. Zatim dodati 150g posnog mesa (piletina, teletina, junetina) meso iseći na kocke i dinstati. Šargarepu izrendati u meso, 1 papriku iseći na kocke, a paradajz iseći na veće komade, naliti vodom i dodati 150g graška, kada je skoro kuvano u sve izrendati 1 veći krompir, posoliti, dodati biljne začine i peršun. Sve možete zapeći u rerni.

**Paprikaš sa patlidžanom i tikvicama** - Posoliti patlidžan i ostaviti ga u cediljci da odstoji 30 minuta, a zatim ga isprati pod mlazom hladne vode i pustiti da se potpuno ocedi. Peći patlidžan dok ne poprimi smeđu boju, a zatim dodati sitno seckani crni luk i dinstati još 5 minuta, uz dodavanje vrele vode, po malo. Zatim staviti 1 kašiku pirinča, tikvice, baburu, paradajz, sok od paradajza, vodu i so. Sve staviti u tepsiju ili vatrostalnu posudu i peći dok povrće ne omekša.

**Riblji paprikaš** – Praziluk izdinstati na vodi, pa zatim dodati rendanu šargarepu i dršku celera, promešati i odmah smanjiti vatru i dodati komade ribe (filete pastrmke, orade, oslića ili druge nemasne ribe). Ne mešati, već samo protresti šerpu ako je potrebno, da se riba ne bi raspala. Dodati vodu, 1 sečenu papriku, šargarepu i grašak i ostaviti da se krčka. Malo posoliti (prstohvat). Kada je pred kraj kuvano izrendati 1 krompir srednje veličine i sve dinstati do kraja. Na kraju dodati svež peršun i biljne začine po ukusu.

**Gulaš od šampinjona i pirinča** - Iseckajte crni luk, 1 čen belog luka (ako volite) i dinstajte na vodi uz dodavanje tople vode. Kada se izdinsta dodajte šargarepu i dršku celera, sitno seckane na kocke ili izrendane (1 šargarepa + 1 drška celera) i stavite da se sve zajedno dinsta na vodi. Dodajte malo kalijumove soli i biljne začine. Dinstajte 15 minuta. Kada se luk, celer i šargarepa izdinstaju dodajte šampinjone isečene na krupnije listiće da se lagano sve dinsta. Šampinjoni će sami pustiti vodu. Kada se sve skuva po ukusu dodajte rđani paradajz, pa ostavite da prokrčka još 5 minuta. Kada je gotovo dodajte 1 supenu kašiku maslinovog ulja. Dok se šampinjoni krčkaju stavite integralni pirinač da se skuva. Najbolje je da vri 15 minuta, pa sklonite sa vatre i poklopite šerpu, ostavite tako još 15-ak minuta. Pirinču kada je gotov dodajte malo maslinovog ulja, peršunov list i suve začine pa sve promešajte i servirajte uz posni gulaš.

**Gulaš od šampinjona** - Iseckajte crni luk, 1 čen belog luka (ako volite) i dinstajte na vodi uz dodavanje tople vode. Kada se izdinsta dodajte šargarepu i dršku celera, sitno seckane na kocke ili izrendane (1 šargarepa + 1 drška celera) i stavite da se sve zajedno dinsta na vodi. Dodajte malo kalijumove soli i biljne začine. Dinstajte 15 minuta. Kada se luk, celer i šargarepa izdinstaju dodajte šampinjone isečene na krupnije listiće da se lagano sve dinsta. Šampinjoni će sami pustiti vodu. Kada se sve skuva po ukusu dodajte rđani paradajz, pa ostavite da prokrčka još 5 minuta. Kada je gotovo dodajte 1 supenu kašiku maslinovog ulja.

**Gulaš** - Luk sitno iseckati na kockice i izdinstati ga na vodi, zatim dodati meso, juneće ili teleće očišćeno od vidljivih masnoća i sitno isečeno na kockice. Sve zajedno dinstati uz dodatak vode. Zatim dodati seckanu papriku i samleven paradajz. Gulaš kuvati dok meso ne omekša, zatim dodati biljne začine i so po ukusu i samo 1 kašiku maslinovog ulja. Prilog može biti pire od tikvica, ili drugog povrća.

**Gulaš sa povrćem** - Iseckajte crni luk i papriku. Šargarepu i dršku celera narendajte (1 šargarepa i 1 drška celera) i stavite sve zajedno da se dinsta na vodi. Dodajte malo soli i biljne začine. Dinstajte 15 minuta. Dok se luk, paprika, celer i šargarepa dinstaju u drugu posudu stavite povrće po želji (boranija, grašak, brokoli, karfiol, tikvice...) isečeno na krupnije listiće i kockice sa solju i malo ulja. Ostavite da se krčka. Povrće će za 20-ak minuta biti gotovo. Kada luk, paprika i šargarepa omekšaju, dodajte im čen belog luka. Kada se sve skuva sjedinite sve i dodajte paradajz pa ostavite da prokrčka još 5 minuta.

**Gulaš sa špagetama od tikvica** - Oljuštiti tikvicu i iseći je na šnite, zatim šnite iseći na trake, ne veće širine od 2cm. Sipati vodu u šerpu i kada provri dodati isečene tikvice. Tikvice mešati drvenom varjačom i kada omekšaju skloniti sa grejnog tela. Napraviti gulaš (luk sitno iseckati na kockice i izdinstati ga na vodi, zatim dodati meso, juneće ili teleće očišćeno od vidljivih masnoća i sitno iseckano na kockice). Sve zajedno dinstati uz dodatak vode. Zatim dodati seckanu svežu papriku i samleven paradajz. Gulaš kuvati dok meso ne omekša, zatim dodati biljne začine i kalijumovu so po ukusu. Kada je gotovo, gulaš preliti preko omekšalih tikvica, služiti uz salatu.

**Mučkalica sa mesom** - Luk dinstati na vodi, na laganoj vatri da ne zagori. Dodati mu razno povrće, celer (drška), paškanat, šargarepu i dinstati još malo. Posno meso (piletina, junetina) iseckati na kockice i dodati povrću da se zajedno dinsta. Kad se meso skoro skuva, dodati mu svežu papriku, tikvicu, i paradajz sečen na kockice ili samleven, dinstati do kuvanja, na kraju dodati biljne začine, kašiku maslinovog ulja i posoliti.

**Mučkalica (posna)** - Luk dinstati na vodi, na laganoj vatri da ne zagori. Dodati mu razno povrće, celer (drška), paškanat, šargarepu i dinstati još malo. Pečurke iseckati na kockice i dodati povrću da se zajedno dinsta. Kad se pečurke izdinstaju, dodati im svežu papriku, tikvicu, i paradajz sečen na kockice ili samleven, dinstati do kuvanja, na kraju dodati biljne začine, kašiku maslinovog ulja i posoliti.

**Đuveč sa piletinom** - Dinstajte luk na vodi, kada luk omekša i postane staklast dodati iseckanu papriku i dršku celera, zatim dodati pileće belo meso i dinstati. Poklopiti i ostaviti da se blago dinsta na srednjoj temperaturi. Paprika će brzo pustiti svoje sokove pa nije potrebno dodavati vode. Paradajz oljuštiti i izrendati, zatim dodati tikvice i boraniju ili drugo povrće po želji. Dodati 1 šoljicu polukuvanog integralnog pirinča. Zatim dodajte kalijumovu so, majčinu dušicu, bosiljak i druge biljne začine, na kraju dodati brokoli ili karfiol. Sve još malo dinstati, a onda doliti vodu i ubaciti u rernu da se zapeče na 200 stepeni 30 minuta.

**Đuveč** - Dinstajte luk, šargarepu, iseckanu papriku i dršku celera na vodi. Poklopiti i ostaviti da se blago dinsta na srednjoj temperaturi. Paprika će brzo pustiti svoje sokove, pa nije potrebno dodavati vodu. Paradajz oljuštiti i izrendati, zatim dodati i tikvice i boraniju. Dodati 1 šoljicu polukuvanog integralnog pirinča. Zatim dodajte kalijumovu so, majčinu dušicu, bosiljak i druge biljne začine, na kraju dodati brokoli ili karfiol. Sve još malo dinstati, a onda doliti vodu i ubaciti u rernu da se zapeče na 200 stepeni 30 minuta.

**Ćufte u paradajz sosu** - U juneće mleveno meso dodati sitno seckan crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica preliti sa 4 kašike vode, pahuljice dodajte da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun). U jednu posudu staviti 100ml vode i 250g rendanog paradajza (mlevenog), ćufte kuvati u sosu 30-45min. Kada su gotove možete dodati 1 malu kašiku maslinovog ulja. Kao prilog možete koristiti zeleno povrće.

**Juneće ćufte** – U Juneće mleveno meso dodati sitno seckan crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica prelići sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), vezati masu i peći na foliji za pečenje, u grilu ili roštilju bez ulja!

**Teleće ćufte sa plavim patlidžanom (tikvicama)** - U teleće meso dodati sitno seckan crni luk (može i bez luka), dodati 1 belance i ovsene pahuljice (1-2 kašike pahuljica prelići sa 4 kašike vode, pahuljice dodajete da vežete masu), posoliti sa kalijumovom ili himalajskom soli i dodati biljne začine (majčinu dušicu, mirođiju, šafran, bosiljak, peršun), vezati masu i peći na foliji za pečenje, u grilu ili roštilju bez ulja! Za to vreme naseći patlidžan na deblje kriške, posoliti da pusti vodu, pa i njih na foliji peći bez ulja. Patlidžan poslužiti zajedno sa teletinom.

**Ćufte od sardine** – 200g sardina operite, očistite, prosušite i isecite na komadiće. Pomešajte ih sa 2 kuvana paradajza (bez ljuske), dodajte iseckan praziluk i peršun, dodajte malo kalijumove soli. Sve to izblendirati i oblikovati u ćufte (ili pljeskavice). Staviti u rernu i peći na 200 stepeni. Jedite ih tople sa svežom salatom i limunovim sokom.

**Bolonjeze sos od paradajza sa mlevenim mesom** - U posudi prodinstati crni luk na vodi, pazite da ne zagori. Kada porumeni dodati mleveno meso (Juneće) 300g i dinstati dok ne dobije braon boju, zatim dodati kalijumovu so, prethodno oljušten i izrendan paradajz i dinstati, pri kraju dodati biljne začine. Skuvati integralnu testeninu 150-200g (skuvane) i sve pomešati.

**Sos od paradajza sa mlevenim mesom** - U posudu prodinstati crni luk na vodi, pazite da ne zagori. Kada porumeni dodati mleveno meso (Juneće) i dinstati dok ne dobije braon boju, zatim dodati kalijumovu so, prethodno oljušten i izrendan paradajz i dinstati, pri kraju dodati biljne začine.

**Slatki kupus (sa povrćem)** - Prodinstati luk iseckan na kockice, na vodi, dodati povrće po želji i po potrebi dodavati samo vodu. Kada se povrće izdinsti, dodati šargarepu iseckanu na kockice, potom dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, a po želji možete izrendati u to i paradajz. Zatim dodati kupus i dinstati do kuvanja.

**Slatki kupus (sa mesom)** - Prodinstati luk iseckan na kockice, zatim dodati šargarepu i dršku celera, pa dinstati na vodi, dodati nemasno meso (150g) i ostaviti da se izdinsti. Zatim dodati kupus i povrće po želji, kada je skoro kuvano dodati 1 rendan krompir srednje veličine i ako ima potrebe dodavati samo vodu. Na kraju začiniti po ukusu sa malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, a po želji možete izrendati u to i paradajz. i dinstati do kuvanja.

**Kelj ili keleraba sa povrćem** - Odvojiti listove kelja od glavice, iseći centralni korenasti deo sa listova i bariti ih u ključaloj vodi desetak minuta. Isprati listove hladnom vodom i iseći na rezanca. Na vodi dinstati sitno iseckan praziluk i dršku celera i tikvicu isečenu na krupnije komade. Dodati kelj i papriku, naliti vodom, dodati malo kalijumovom soli, biljne začine i kuvati oko 50- 60 minuta.