



Juha od brokule

Sastojci

- 1 velika glavica brokule (naravno)
- 1 šalica na rezance nasjeckanog kelja ili špinata
- 1 poriluk
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1/2 žličice soli
- 1/4 šalice zobenih pahuljica
- 4 šalice vode

Priprema

Operite povrće, poriluk nasjeckajte sitno, brokuli izrežite cvjetove, a stabljiku izrežite na male kockice, kelj narežite na trakice. Na ulju popirajte poriluk, posolite i dodajte vodu. Kada voda zakuha dodajte zeleno povrće i zobene pahuljice. Kuhajte 10 minuta. Izmiksajte u krem juhu i ponovo zakuhajte, po želji još dodajte soli ili papra.



Povrće s rižom

Sastojci

- 1 manji luk
- 1 poriluk
- 1 mrkva narezana na štapiće
- 1 šalica kelja narezanog na trakice
- 1 šalica naribane bundeve
- 1 žlica suncokretovog ulja
- 1/2 žličice kurkume
- soli i papra po ukusu

Priprema

Luk i poriluk nasjeckajte na sitno pa u woku na ulju i jakoj vatri pirjajte par minuta. Dodajte mrkvu i pirjajte još koju minutu. Zatim dodajte kurkumu, sol i papar i sve dobro promiješajte. Povrću dodajte šalicu vode, naribanu bundevu i kelj. Sve dobro promiješajte i poklopite. Kada sve zakipi smanjite vatru i kuhajte otklopljeno još 10 minuta. Na kraju još začinite po želji sa soli ili dodajte malo soya sosa.

Rižu skuhaite prema uputama ovisno o vrsti riže koju odaberete



Salata

Sastojci

- 1 šalica narezanog crvenog radiča
- 1 šalica narezane zelene salate
- 1 šalica matovilca
- 1 mrkva narezana na kolute
- 1 manji nar (šipak) prstohvat soli i papra
- 3 žlice jabučnog octa
- 3 žlice maslinovog ulja

Priprema

Operite i narežite salatu i mrkvu. Ogulite nar. Sve dobro pomiješajte. U šalicu dodajte prstohvat soli, papra, jabučni ocat i maslinovo ulje. Sve dobro razmutite žlicom, prelijte preko salate i promiješajte ju.



Keksi

Sastojci

- 1 šalica brašna
- 1/2 šalice mljevenih badema
- 1 žličica praška za pecivo
- 4 žličice aru praha
- prstohvat soli
- 1/3 šalice meda
- 100g putra
- 1 žličica vanilije u prahu

Priprema

Promiješajte brašno, aru prah i samljevene bademe s prstohvatom soli i praškom za pecivo. U drugoj posudi pomiješajte putar, med i vaniliju pa umiješajte u suhu mješavinu. Dobro promiješajte da dobijete tijesto. Ostavite da odstoji 1 sat u hladnjaku. Zagrijte pećnicu na 200°C. Na pliticu za pečenje stavite masni papir. Izvadite tijesto iz hladnjaka, otkidajte rukama male komade tijesta pa oblikujte u kiflice ili spljoštene loptice. Poslažite ih u pliticu za pečenje pa pecite 7-10 minuta u dobro zagrijanoj pećnici dok ne počnu rumeniti. Izvadite ih iz pećnice i pustite da se ohlade, kad se ohlade bit će tvrđi nego što su bili kad su izašli iz pećnice.