

# GAZPACHO

## eko recepti

hladna juha idealna za vruće ljetne dane i hidrataciju organizma

niska kalorijska vrijednost

bogata vitaminima (A, C, E) i mineralima

jedna porcija osigurava preporučeni dnevni unos vitamina C

sadrži vlakna i antioksidanse (likopen)

### za četiri porcije:

- 6-7 rajčica
- 2 paprike
- 2 krastavca
- 100ml vode
- režanj češnjaka
- mladi luk
- 2 žlice limunovog soka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1/2 žličice soli
- 1/2 žličice papra

### priprema:

rajčice, paprike i prethodno oguljene krastavce nasjeckajte na kockice

sve sastojke stavite u blender i miksajte do željene konzistencije

juhu poslužite s bosiljkom i tostiranim kruhom

jedna porcija 131 kcal

ugljikohidrati	11.7g
proteini	3.1g
masti	7.4g
vlakna	4.8g
vitamin A	254µg
vitamin C	138mg
vitamin E	2.7mg





e k o o d b o r F M T U

# TĚRIYAKI S PILETINOM I RIZOM

zagrijte ulje u neljepljivoj tavi na srednje jakoj vatri

dodajte piletinu i pržite 7 minuta ili dok ne porumeni

dodajte češnjak i đumbir i pržite 2 minute

umiješajte med, soja umak, ocat i vodu

kuhajte 2-5 minute na srednje jakoj vatri dok se piletina ne zalijepi i ne  
obloži gustim umakom

pripremljenoj piletini dodajte mladi luk i sjemenke sezama te poslužite s  
rižom i brokulom kuhanoj na pari



e  
k  
o  
  
r  
e  
c  
e  
p  
t  
i

s a s t o j c i

žlica sezamovog ulja  
2 otkoštena zabataka  
režanj češnjaka  
1/2 žlice đumbira  
žlica meda  
žlica soje  
žličica sjemenki sezama  
mladi luk  
60g riže  
100g brokule  
100 ml vode

n u t r . v r i j .

jedna porcija

kcal 335

masti	21.1g
ugljikohidrati	26.6g
proteini	19.8g



# GRANOLA S JOGURTOM, BOROVNICAMA I COULIEM OD MALINE

za dobar početak dana

## POTREBNO JE:

### ZA GRANOLU :

- 40g valjanje zobi ili pahuljica (zobeni, pirovi, ječmeni, pšenični...)
- žlica meda
- 20g blago nasjeckanih badema

### ZA COULIE :

- 20g malina
- 10g kristal šećera

### DODATNI SASTOJCI:

- 70g borovnica
- 200g grčkog jogurta

## 1 Priprema granole:

- Pomiješajte zajedno sve sastojke te ih stavite u prethodno zagrijanu pećnicu na 150°C i ostavite 20 minuta dok ne poprime tamniju boju

## 2 Priprema coulie-a:

- U posudi na laganoj vatri karamelizirajte malinu sa šećerom, izmiksajte te procijedite

## 3 Za kraj:

- Zapečenu granolu stavite u posudu za serviranje, dodajte jogurt i borovnice te ukasite couliem od maline

## FUN FACT

osobe koje redovito doručkuju uglavnom imaju bolje akademske rezultate u usporedbi s onima koji preskaču doručak



jedna porcija  
kcal 402

masti	19.2g
ugljikohidrati	37g
proteini	19.3g



# eko recepti

eko odbor FMTU



## TORTILJE SA SMJESOM OD SLANUTKA

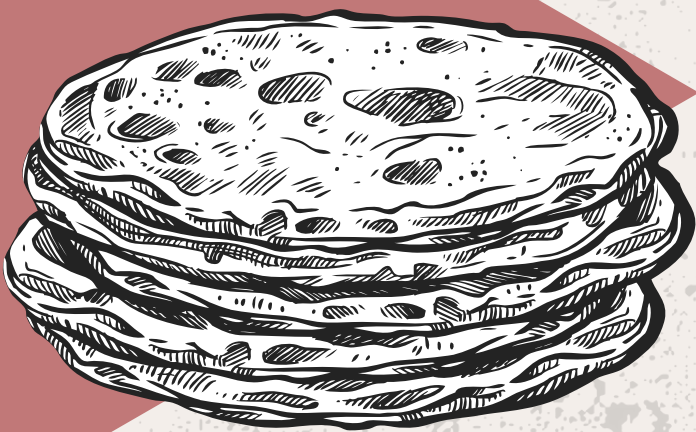


U zdjelicu stavite prethodno nasjeckani češnjak, majonezu, kiselo vrhnje, sol, papar i peršin te pomješajte sve sastojke

U drugoj zdjelici pomiješajte avokado, sol, papar i malo maslinovog ulja



U posudu stavite slanutak, pelate i prethodno napravljen bijeli umak i pomiješajte kako bi dobili punjenje



U toplu tortilju stavite prethodno napravljeno punjenje, smjesu od avokada, mozzarellu i zelenu salatu te popržite tortilju na tavi

### SASTOJCI

20g slanutka	list peršina
10g pelata	10g mozzarelle
1/2 žlice majoneze	10g zelene salate
1/2 žlice češnjaka	1/4 avokada
1/2 kiselog vrhnja	maslinovo ulje
sol, papar	tortilja

### NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI

kcal	270
masti	19g
ugljikohidrati	27.4g
proteini	9.8g



## eko recepte

# salata s piletinom i orasima

### POTREBNO JE:

- 80g pilećih prsa
- žlica suncokretovog ulja
- 30g oraha
- 10g rikole
- 15g zelene salate
- 10g matovilca
- 10g svježih krastavaca
- 10g cherry rajčica
- 5g chia sjemenki

### ZA DRESSING :

- 3 žličice senfa
- 3 žličice meda
- žlica maslinovog ulja
- sok od 1 limuna
- žličica soli

### fun facts

- orasi mogu pomoći u održavanju i poboljšanju zdravlja mozga
- konzumiranje oraha smanjuje kolesterol i krvni tlak
- dobar izvor magnezija i fosfora koji čuvaju mišiće

- 1 Začinite piletinu po želji, isjeckajte ju na kockice, ispecite na tavi te dodajte orahe
- 2 Sastojke za dressing pomiješajte zajedno u manjoj posudici te ostavite sa strane
- 3 U tanjur dodajte povrće i chia sjemenke, pomiješajte s napravljenim dressingom i na kraju dodajte prethodno ispečenu piletinu i orahe

<b>jedna porcija:</b>	430 kalorija
masti	26g
ugljikohidrati	8g
proteini	32g



## eko recepte

jednostavni vegetarijanski i veganski obroci kojima smanjujemo naš ugljični otisak

# rižoto od buće

## POTREBNO JE:

### ZA KREMU OD BUĆE:

- 300g buće
- 50g maslaca
- 100ml povrtnog temeljca

### ZA RIŽOTO:

- 70g riže
- 100ml vode
- 100ml povrtnog temeljca
- luk
- režanj češnjaka
- 70ml bijelog vina
- 50g gljiva
- 20ml maslinovog ulja
- 20g parmezana
- 20g maslaca

**1** Ogulite buću, izrežite na kockice i stavite u lonac zajedno s maslacem i temeljcem te kuhajte dok buća ne omekša; kada je buća omekšala, smiksajte ju kako bi stvorili kremu

**2** Skuhajte rižu i pustite da se malo ohladi. U tavu stavite maslinovo ulje, prethodno isjeckane češnjak, luk i gljive; miješajte dok luk i češnjak ne poprime zlatnu boju te dodajte skuhanu rižu, vino i začinite po želji

**3** Miješajte dok vino ne ispari te postepeno dodavajte temeljac i kremu od buće. Nakon što ste iskoristili sav temeljac, kuhajte i miješajte dok 70% tekućine ne ispari

**4** Na kraju dodajte parmezan i maslac te lagano miješajte dok se ne stvori kremasti rižoto

**jedna porcija:** 413 kalorija

masti 19,6g

ugljikohidrati 38,2g

proteini 12,2g



# salata s piletinom i orasima

## POTREBNO JE:

- 80g pilećih prsa
- žlica suncokretovog ulja
- 30g oraha
- 10g rikole
- 15g zelene salate
- 10g matovilca
- 10g svježih krastavaca
- 10g cherry rajčica
- 5g chia sjemenki

## ZA DRESSING :

- 3 žličice senfa
- 3 žličice meda
- žlica maslinovog ulja
- sok od 1 limuna
- žličica soli

## fun facts

- orasi mogu pomoći u održavanju i poboljšanju zdravlja mozga
- konzumiranje oraha smanjuje kolesterol i krvni tlak
- dobar izvor magnezija i fosfora koji čuvaju mišiće

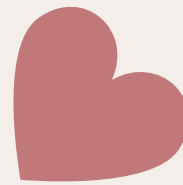
- 1 Začinite piletinu po želji, isjeckajte ju na kockice, ispecite na tavi te dodajte orahe
- 2 Sastojke za dressing pomiješajte zajedno u manjoj posudici te ostavite sa strane
- 3 U tanjur dodajte povrće i chia sjemenke, pomiješajte s napravljenim dressingom i na kraju dodajte prethodno ispečenu piletinu i orahe

## jedna porcija:

430 kalorija

masti	26g
ugljikohidrati	8g
proteini	32g





# RIŽOTO OD CIKLE



## POTREBNO JE:

- 70g riže
- 150g cikle
- 200ml povrtnog temeljca
- 60ml bijelog vina
- luk
- režanj češnjaka
- 20g maslaca
- žlica maslinovog ulja
- žličica soli
- žličica papra

## EMULZIJA OD SIRA:

- 150g skute
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1/2 žličice soli
- 1/2 žličice papra

- U prethodno zagrijanu pećnicu (150°C) stavite ciklu dok ne omekša te ju ogulite i smiksajte
- Skuhajte rižu i pustite da se malo ohladi. Na tavu stavite maslinovo ulje, prethodno nasjeckane češnjak i luk, pržite do zlatne boje te dodajte vino i rižu
- Miješajte dok vino ne ispari te dodajte sol i papar. Zatim dodajte temeljac i ciklu te miješajte dok vam ne ponestane temeljca. Kuhajte i miješajte dok 70% tekućine ne ispari, dodajte parmezan i maslac te lagano miješajte dok se ne stvori kremasti rižoto

- Sve namirnice smiksajte te ako je pretvrdo dodajte maslinovo ulje; cilj je glatka smjesa
- Dovršenu emulziju stavite na rižoto

## FUN FACT

cikla ima nizak ugljični otisak - potrebno je 0.05kg CO2e za 1kg cikle što je jednako vožnji automobilom 0.5 kilometara



jedna porcija

460 kcal

masti	23.4g
ugljikohidrati	37.5g
proteini	17.7g