



Kuhajte **brže & bolje**
UZ

**QUICK
& EASY**



FINE RECEPTE IZ OVE KNJIŽICE PRIREDILA JE
KRISTINA ŠTRIGA

@CELLULITE_FACTORY



Kristina je mlada food blogerica koja je svoj posao od 9 do 5 zamijenila fotografiranjem i stiliziranjem hrane.

Voli jednostavne i brze recepte s odmakom od klasike, u kojima koristi sezonske i svježe namirnice te bezbroj začina.



- S MORSKOM SOLI
- BEZ DODANIH POJAČIVAČA OKUSA
- PRIRODNO DOBRO



KOTÁNYI
1987

QUICK
& EASY

Mješavina začina za

GRILL

za 2 kg mesa

30
Min.

• S MORESKOM SOLI

• BEZ DODATNIH
POJAKIVAČA
OKUSA

• PRIRODNO
BOJBO

brže & bolje

30
Min.

Salata s hrskavim slanutkom, šparogama i avokadom

Za 4 porcije

SASTOJCI:

Za hrskavi slanutak:

- 2 žlice ulja
- 1 konzerva (400 g) slanutka
- 1 žlica Kotányi Quick & Easy mješavine začina za Grill

Za salatu:

- 125 g razne salate (rikula, baby špinat,...)
- 250 g šparoga
- 4 sušene rajčice
- 1 zreli avokado
- 2 žlice ukiseljenog luka

- 50 ml maslinovog ulja
- 1 žličica meda ili javorovog sirupa
- 1 žličica Kotányi začinskog bilja za salatu
- sok i korica limuna
- sol i papar, po ukusu

PRIPREMA:



1. Zagrijte pećnicu na 190 stupnjeva. Slanutak ocijedite i osušite ubrusom. Prebacite ga u zdjelu, dodajte ulje i Quick & Easy začina za grill te dobro promiješajte.



2. Prebacite slanutak na lim obložen papirom za pečenje, rasporedite ga i prebacite u pećnicu. Pecite 15 minuta, uz povremeno miješanje. Pečeni slanutak prebacite na tanjur i ostavite kratko da se ohladi.



3. Za to vrijeme operite salatu i šparoge. Šparoge narežite na komade 3–4 cm dužine i kratko ispecite na tavi s malo ulja. Začinite ih soli i paprom. Avokado očistite i nasjeckajte na kockice. Sušene rajčice narežite na veće komade.



4. Za dressing u zdjelici sjedinite ulje, med, sok i korica limuna, Kotányi začinsko bilje za salatu, sol i papar.
5. U zdjelu za salatu dodajte salatu, šparoge, sušene rajčice, avokado i luk te prelijte dressingom. Promiješajte, posipajte slanutkom i poslužite.





30
Min.



Cezar wrap s piletinom

Za 4 porcije

SASTOJCI:

- 4 tortilje
- 600 g pilećih prsa
- 1 žlica Kotányi Quick & Easy mješavine začina za Piletinu
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 rajčice
- 8 lista zelene salate
- 150 g grčkog jogurta
- 2 žlice majoneze
- 1 žličica Dijon senfa
- korica i sok ½ limuna
- 4 žlice parmezana, naribanog
- 1 češanj češnjaka
- sol i papar, po ukusu

PRIPREMA:



1. Pileći file narežite na trakice. Začinite ga Quick & Easy začinom za piletinu i promiješajte.



2. Zagrijte tavu, dodajte ulje i piletinu. Pecite 2 minute sa svake strane na srednje jakoj vatri. Smanjite vatru, poklopite tavu i pecite još 5 minuta sa svake strane. Skinite poklopac, pojačajte vatru i pustite kratko da se meso zapeče. Prebacite na tanjur.



3. Rajčicu i salatu operite. Rajčicu narežite na ploške. Češnjak očistite i sitno nasjeckajte. U zdjelici sjedinite jogurt, majonezu, senf, sok i koricu limuna, 2 žlice parmezana, češnjak, sol i papar.



4. Tortilju kratko zagrijte, maknite s vatre i stavite 2 lista salate. Dodajte piletinu, 2-3 ploške rajčice, 1 žličicu parmezana i 2 žlice umaka. Preklopite rubove i čvrsto zarolajte. Ponovite s ostatkom tortilja i nadjeva. Vratite kratko na tavu na jaku vatru kako bi se zapekle i poslužite.





30
Min.

Glazirani kotleti s coleslaw salatom

Za 4 porcije

SASTOJCI:

Za kotlete:

- 4 svinjska kotleta (oko 120 g svaki)
- 1 žlica Kotányi Quick & Easy mješavine začina za kotlete
- 2 žlice sezamovog ulja
- 2 žlice meda
- 30 ml soja umaka
- sok ½ limete
- ½ žličice Kotányi dimljene paprike

Za coleslaw salatu:

- 2 mrkve
- 100 g ljubičastog kupusa
- 300 g kupusa
- 80 g majoneze
- 180 g grčkog jogurta
- 1 žličica soja umaka
- ¼ žličice Kotányi crnog papra
- ¼ žličice Kotányi đumbira u prahu
- 1 češnjak češnjaka, sitno sjeckanog
- sezam i mladi luk, za serviranje



PRIPREMA:



1. Kotlete osušite kuhinjskim ubrusom i začinite Quick & Easy začinom za kotlete. U zagrijanu tavu dodajte ulje i kotlete te pecite 4 minute sa svake strane na srednje jakoj vatri.



2. Dok se kotleti peku, mrkvu očistite i naribajte na ribež za sir. Kupus naribajte na mandolinu ili nasjeckajte na trakice. U zdjelici sjedinite majonezu, jogurt, soja umak, papar, đumbir i češnjak.



3. Izvadite kotlete na pladanj i u tavu dodajte med, soja umak i sok limete. Kuhajte 2 minute, vratite kotlete sa sokovima koje su pustili i pecite ih još 1,5 minutu sa svake strane. Maknite s vatre i prebacite na pladanj.



4. U zdjelu dodajte obje vrste kupusa i mrkvu te promiješajte. Dodajte pripremljeni umak i dobro sjedinite. Poslužite kotlete uz pripremljenu salatu, sezam i nasjeckani mladi luk.



Rižoto sa šparogama i svinjskim fileom



Za 4 porcije

SASTOJCI:

- 800 g svinjskog filea
- 500 g šparoga
- 30 g maslaca
- ½ pakiranja Kotányi Quick & Easy mješavine začina za Svinjetinu
- 1 glavica luka
- 40 g parmezana, naribanog
- 4 žlice maslinovog ulja
- 250 g Arborio riže
- sol i papar, po ukusu
- 120 ml suhog bijelog vina
- 1,2 l povrtnog temeljca, vrućeg
- korica 1 limuna

PRIPREMA:



1. Svinjski file nasjeckajte na trakice dužine 2 cm. Prebacite ih u zdjelu, dodajte 1 žlicu ulja i Quick & Easy začina za svinjetinu i dobro promiješajte. Luk očistite i sitno nasjeckajte.



2. Zagrijte duboku tavu, dodajte 2 žlice ulja i smanjite vatru. Ubacite luk i pirjajte ga 7 minuta.



3. U tavu s lukom dodajte rižu i tostirajte je 2 minute. Ulijte vino i ostavite 1 minutu da alkohol ispari. Ulijte oko 150 ml temeljca i promiješajte. Nastavite miješati i ulijevati temeljac (ostavite 150 ml) u rižoto dok riža ne bude al dente, oko 15 minuta.



4. Dok se rižoto kuha, zakuhajte lonac vode. Šparoge operite i nasjeckajte na komadiće dužine 3 cm. Ubacite ih u kipuću vodu i kuhajte 2 minute. Ocijedite i odvojite vrhove šparoga sa strane, a ostatak štapnim mikserom usitnite u pire.

5. Zagrijte tavu s ostatkom ulja i dodajte meso. Pržite ga uz povremeno miješanje oko 7 minuta.

6. U tavu s rižotom ulijte posljednjih 150 ml temeljca, dodajte pire od šparoga i meso te dobro promiješajte. Maknite s vatre, dodajte maslac, ubacite parmezan, vrhove šparoga i koricu limuna te još jednom promiješajte. Poslužite odmah uz parmezan i koricu limuna.



Losos u škartocu s povrćem

Za 2 porcije

SASTOJCI:

- 2 fileta lososa (150–170 g svaki)
- 100 g šparoga
- 1 ½ žlica Kotányi Quick & Easy mješavine začina za Povrće
- 1 paprika
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 klip kukuruza
- 1 glavica luka



PRIPREMA:



1. Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva i zakuhajte lonac vode. Dodajte sol u vodu i ubacite klip kukuruza te ga kuhajte 5 minuta. Za to vrijeme operite i očistite papriku i šparoge. Papriku narežite na ploške širine 2 cm, a luk na veće polumjesece. Kukuruz izvadite i narežite na komade širine 3–4 cm.

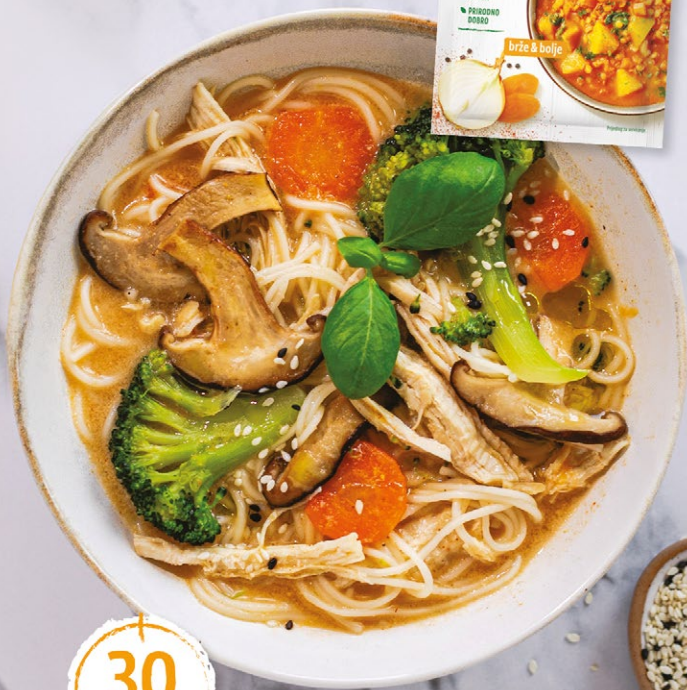


2. Povrće i losos prebacite u zdjelu i začinite uljem i Quick & Easy začinom za povrće. Papir za pečenje prerežite na pola. Na sredinu svakog komada rasporedite mješavinu začinenog povrća te na povrće položite file lososa.



3. Zatvorite papir kuhinjskim koncem i prebacite na lim za pečenje. Stavite u pećnicu i pecite 15 minuta, otvorite papir kako bi se losos i povrće zapeklo te pecite još 3 minute.





Juha s kokosom, piletinom i povrćem

Za 6 porcija

SASTOJCI:

- 1,2 l vode
- ½ žličice Kotányi himalajske soli
- 400 g pilećih prsa
- ½ vrećice Kotányi Quick & Easy mješavine začina za Variva
- 1 glavica brokule
- 4 mrkve
- 100 g shiitake gljiva
- 2 žlice sezamovog ulja
- 250 ml gustog kokosovog mlijeka
- 150 g ramen noodles-a

PRIPREMA:



1. U lonac ulijte 1.5 l vode i dodajte ½ žličice soli. Ostavite da zakipi i dodajte piletinu. Ubacite Quick & Easy začina za variva, poklopite lonac na pola i ostavite da se kuha 15 minuta.



2. Za to vrijeme brokulu natrgajte na cvjetice i operite. Mrkvu ogulite i narežite na kolutiće. Gljive nasjeckajte na ploške. Zagrijte tavu, dodajte ulje i gljive te ih kratko sotirajte.

3. U lonac dodajte mrkvu i kuhajte 5 minuta. Ubacite kokosovo mlijeko, brokulu i gljive te kuhajte još 3 minute. Na kraju dodajte noodle, promiješajte i maknite s vatre. Poslužite uz sezam.



KOTÁNYI
1983

QUICK
& EASY

Mješavina začina za

KRUMPIR

za 2 kg krumpira

30
Min.

- ✓ SMORŠKIM SOLI
- ✓ BEZ DODANIH POJAČIVAČA OKUSA
- ✓ PRIRODNO DOBRO

brže & bolje



30
Min.

Shakshuka s batatom i kobasicama

Za 4 porcije

SASTOJCI:

- 2 žlice maslinovog ulja
- ½ glavičice luka
- 250 g batata
- 150 g kobasica, dimljenih
- 1 žlica Kotányi Quick & Easy mješavine začina za Povrće
- 1 konzerva (400 g) sjeckane rajčice
- 4 jaja
- ukiseljeni luk i korijander, za serviranje



PRIPREMA:



1. Luk nasjeckajte na kockice. Batat ogulite i nasjeckajte na 1*1 cm kockice. Kobasice nasjeckajte na kolutiće.



2. U dubljoj tavi zagrijte ulje i dodajte luk. Pržite ga na srednje jakoj vatri 3 minute. Dodajte batata i kobasice i nastavite pržiti 5 minuta uz miješanje. Dodajte Quick & Easy začina za povrće i rajčicu te promiješajte. Poklopite, smanjite vatru i kuhajte 15 minuta.

3. Pojačajte vatru na srednje jaku i u umaku kuhačom napravite udubinu u koju oprezno razbijte jaje. Isto napravite za ostatak jaja, poklopite tavu i kuhajte 5 minuta. Maknite s vatre, posipajte ukiseljenim lukom i korijanderom te servirajte uz tostirani kruh.





Pureće mesne okruglice s tikvicama i tjesteninom

Za 4 porcije

SASTOJCI:

- 500 g mljevene puretine
- 1 žlica Kotányi Quick & Easy mješavine začina za ćevapčiče
- 4 žlice parmezana, naribanog
- 1 jaje
- 45 g krušnih mrvica
- 2 žlice ulja
- 2 tikvice
- 300 g tjestenine (Spaghetti ili Linguine)
- 1 žlica pesta



PRIPREMA:



1. U zdjelu dodajte puretinu, Quick & Easy začina za ćevapčiče, 2 žlice parmezana, jaje i krušne mrvice. Sjedinite smjesu dok se svi sastojci ne povežu. Od smjese oblikujte okruglice veličine loptice za golf i slažite ih na pladanj.



2. Na srednje jakoj vatri zagrijte veću i dublju tavu, dodajte ulje i okruglice. Pecite okruglice 15 minuta uz povremeno okretanje.



3. Za to vrijeme tikvice nasjeckajte na tanke trakice. Zakuhajte slanu vodu u loncu, dodajte tjesteninu i kuhajte ju 6–7 minuta. Ocijedite, ali sačuvajte vodu od kuhanja.



4. U tavu s okruglicama dodajte tikvice i pržite 3 minute. Dodajte tjesteninu, 100 ml vode od kuhanja tjestenine i nastavite kuhati 2 minute. Dodajte još 150 ml vode, parmezan, pesto i dobro promiješajte. Kuhajte 1 minutu, maknite s vatre i poslužite uz parmezan.



Brže & bolje skenirajte QR kod za više
receptata

**QUICK
& EASY**



- ✓ S MORSKOM SOLI
- ✓ BEZ DODANIH POJAČIVAČA OKUSA
- ✓ PRIRODNO DOBRO