AYURVEDA·IOI

Recepti

Prženi njoki od krumpira s rikolom

- za 2 osobe
- priprema oko 25 minuta + 1 sat pečenja + oko 30 minuta hlađenje

Sastojci:
- 400 g ašnastog krumpira za kuhanje npr. Agria
- 1 žumanjak
- 70 g krumpirovog škroba
- sol
- 2 velike žlice maslinovog ulja
- 2 šake rikole
- 2 velike žlice parmezana

Krumpir pecite 1 sat na limu u pećnici na 180°C. Ostavite da se malo ohladi. Prepolovite krumpir, izdubite ga žlicom i protisnite kroz prešu za krumpir. Umiješajte žumanjak. Ostavite da se smjesa ohladi. Umiješajte škrob u smjesu krumpira. Treba nastati čvrsto tijesto od krumpira. Od njega na malo škrobi oblikujte otprilike 1,5 cm debele niti i od njih izrežite njoke. Zakuhajte puno vode i dodajte puno soli (vidi savjet). Njoke kuhajte oko 3 minute. Izvadite ih kutlačom. Njoke pomiješajte s maslinovim uljem i rikolom, složite na tanjur i pospite parmezanom.

Savjeti:
- Umjesto preše za krumpir možete koristiti i sito kako bi protisnuli krumpir.
- Voda za kuhanje njoka se treba jače zasoliti, jer u tijesto za njoke ne ide sol. Razlog je to što bi sol upila vodu iz tijesta i njoki ne bi imali čvrstu konzistenciju tijekom prženja.
- Pečene ljuske krumpira upotrijebite za temeljac, škrob povezuje temeljac i daje mu prekrasnu aromu.
- U zimi: Umjesto rikole koristite fino narezanu cikoriju.

AYURVEDA·IOI

Mlaka salata od kvinoje

2 osobe
priprema oko 40 minuta

Sastojci:
- ½ vezice mladog luka (zeleni dio)
- 1 mrkva
- ½ tikvice
- 2 velike žlice repičinog ulja
- 125 g kvinoje
- 7 dl povrtnog temeljca
- ½ limina
- 2 velike žlice rižinog octa
- ½ čajne žlice šećera u prahu
- sol Fleur de Sel

Sitno nasjeckajte zeleni dio mladog luka. Operite mrkvu i s tikvicama narežite na kriške ili kockice. Pirjajte mladi luk na malo ulja od repice. Dodajte kvinoju i kratko pirjajte. Dodajte temeljac. Pirjajte kvinoju na laganoj vatri oko 15 minuta. Dodajte mrkvu i tikvicu, po potrebi dodajte malo temeljca i pirjajte još 15 minuta. Ostavite da se kvinoja ohladi tako da bude mlaka.

Sitno naribajte limun. Istisnite sok. Dodajte ostatak ulja, ocat i šećer u prahu i pomiješajte tako da nastane umak. Dodajte kvinoju i ukrasite s morskom soli.

Savjeti:
- Ova metoda je slična pripremi sushija od riže, a mlaka kvinoja poprima slatko-kiselu marinadu.
- Ova metoda je slična pripremi sushija od riže, a mlaka kvinoja poprima slatko-kiselu marinadu.
- Obogatite salatu od kvinoje sa 100 g kuhanog slanutka.

AYURVEDA·IOI

Povrtna juha iz sjeverne Italije

2 osobe
priprema oko 30 minuta

Sastojci:
- 1 mrkva
- 2 mala kuhana krumpira
- 1 mala kuhana krumpira
- 50 g bijelog kupusa
- 2 lista blitve ili kelja
- 1 mala tikvica
- 2 velike žlice maslinovog ulja
- 1 grančica mažurana
- 1 velika žlica pirea od rajčice
- 80 g nasjeckanih pelata ili 2 svježe rajčice
- 750 ml povrtnog temeljca
- 1 povrtnog temeljca
- sol
- papar
- 2 velike žlice naribanog parmezana

Ogulite mrkvu i krumpir i narežite na kockice od oko 1 cm. Narežite povrće na tanke ploške.

Zagrijte maslinovo ulje u loncu, pirjajte mažuran i povrće na umjerenoj temperaturi oko 10 minuta. Dodajte pire od rajčice, rajčicu, temeljac i pirjajte još 10 minuta. Dodajte špinat i začinite solju i paprom. Složite u duboke tanjure i pospite s malo parmezana.

Savjeti:
- Kao i kod minestrone, može se ukuhati malo tjestenine, npr. tjestenina od pira.
- Uvijek koristite listove celera.
- Umjesto svježeg špinata može se koristiti i smrznuti špinat.
- Juha se može zamrznuti i kasnije podgrijati.

AYURVEDA·IOI

Perzijski omlet

2 osobe
priprema oko 20 minuta

Sastojci:
- 50 g mladog špinata
- 3 grančice kopra
- ¼ vezica mladog luka (zeleni dio)
- 3 jaja
- 2 velike žlice heljdinog brašna
- 2 velike žlice pirovog brašna
- sol
- papar
- 1-2 velike žlice repičinog ulja
- 90 g svježeg sira

Grubo nasjeckajte špinat, kopar i mladi luk, pomiješajte zajedno s jajima. Umiješajte brašno. Zagrijte repičino ulje u teflonskoj tavi i pecite smjesu kao palačinke (može biti malo deblje od palačinke) s obje strane oko 2 minute. Napunite svježim sirom.

Savjeti:
- Palačinke narežite na trakice i ukuhajte u juhu.
- Smjesa se alternativno može i u gratiniranom obliku zapeći u pećnici na 180 stupnjeva oko 15 minuta.
- Umjesto svježeg sira može se koristiti Ricotta/Ziger - sir od sirutke.

AYURVEDA·IOI

Indijski Curry

2 osobe
priprema oko 50 minuta

Sastojci:
- 2 mala krumpira
- 1 mrkva
- ½ patlidžana
- ¼ brokule
- ½ tikvice
- 1 cm đumbira
- 1 stabljika limunske trave
- 100 g tofu
- 2 velike žlice kokosovog ulja
- 1 čajna žlica zdrobljenih sjemenki gorušice
- 1 velika žlica curry listova
- 1 čajna žlica kurkume
- 80 g nasjeckanih pelata
- 4 dl povrtnog temeljca
- 1 čajna žlica soli

Pripremite povrće i narežite ga na grube komade. Ogulite i naribajte đumbir. Limunsku travu prepolovite i istisnite. Tofu narežite na kockice.

Zagrijte ulje u loncu i dodajte sjemenke gorušice, curry listove i limunsku travu da se lagano preprže. Dodajte povrće i kurkumu te kratko pržite uz dolijevanje temeljca. Dodajte pelate i đumbir i pirjajte poklopljeno oko 20 minuta dok povrće ne bude kuhano. Posolite po ukusu, izvadite limunsku travu i poslužite u dubokim tanjurima.

Savjeti:
- Đumbir je najbolje oguliti/ostrugati pomoću žlice.
- Umjesto limunske trave mogu se koristiti listovi kaffir limete.

AYURVEDA·IOI

Gratinirani kukuruz šećerac i fondue od rajčice

2 osobe
priprema oko 40 minuta

Sastojci:
- 80 g kukuruza iz limenke
- 1,5 dl mlijeka bez laktoze
- 80 g fine kukuruzne krupice
- ½ čajne žlice soli
- 8 rajčica u obliku datulje
- 70 g Ricotta/Ziger - sir od sirutke
- 2 EL velike žlice crnog Sbrinz sira
- 2-3 grančice origana

Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva. Propasirajte kukuruz iz konzerve s mlijekom. Umiješajte kukuruznu krupicu i sol u kukuruzno-mliječnu smjesu, a zatim ulijte u posudu za gratiniranje. Pecite 10 minuta. Prepolovite rajčice, rasporedite ih preko gratiniranog kukuruza zajedno s Ricottom i origanom i pospite Sbrinz sirom. Pecite još 10 minuta.

Savjeti:
- Možete servirati s npr. zelenom salatom, endivijom ili salatom od krastavaca.
- Ovo jelo vole i djeca koja inače ne vole palentu, jer ima slatki okus zahvaljujući kukuruzu.