Roche *Diabetes*

Svetovna kuhinja

Zdravi recepti za zdrav življenjski slog

Uvod

Priznajmo si, da imeti sladkorno bolezen ni mačji kašelj. Od nas zahteva veliko organizacije, pozornosti in truda. Po postavljeni diagnozi je ključnega pomena podpora, saj se tako lažje znajdemo v novi stvarnosti.

Tukaj smo vam v oporo na poti zdravega življenjskega sloga. Če zdrave obroke pripravljate v domačem okolju, lahko veste, kaj vnašate v svoje telo. V tej kuharski knjigi so zbrani recepti za obroke, v katerih smo uporabili preproste sestavine, so enostavni za pripravo in ob njih bo uživala vsa družina. Zbrani recepti vam bodo v pomoč pri ustvarjanju v kuhinji.

Združeni bolje obvladujemo sladkorno bolezen – doma, v službi in širši družbi.

Kazalo

ZAJTRK

Popečen kruhek z avokadom
Slastna pita
Bananine palačinke
Jutranji zeleni napitek
Omleta

GLAVNE JEDI

Zapečen losos z rjavim rižem
Piščančja nabodala s čimičurijem
Piščančji ocvrtki za otroke
Pečen piščanec z limono in zelišči
Pad Thai

JUHE, ENOLONČNICE IN ČILI

Juha s piščancem in rižem
Mineštra
Vegetarijanski čili

Vegetarijanska jed

Lazanja iz buče maslenke in rukole
Takosi s cvetačnimi kozicami in svežim mangovim nadevom
Cvetača, ki bi bila rada rižota
Tikka Masala, čičerika z rižem
Vegetarijanski kari

Priloga

Pire iz zelene
Solata s peso in popečenimi pistacijami
Pečena zimska buča

Prigrizki in predjedi

Solatni zavitki s piščancem
Koktajl brusnična čudežna dežela
Domači humus
Sladko-pikantni oreščki
Pokovke s tartufi

Popečen kruhek z avokadom

Za eno osebo
Čas za pripravo: 10 minut

Slastna pita

Za 6 oseb
Čas za pripravo: 60 minut

Bananine palačinke

Za 3 ali 4 osebe
Čas za pripravo: 30 minut

Jutranji zeleni napitek

Za enega ali dva
Čas za pripravo: 10 minut

Omleta

Za enega ali dva
Čas za pripravo: 20 minut

Popečen kruhek z avokadom

Čas za pripravo: 10 minut | Za eno osebo | Vegansko

SESTAVINE

rezina polnozrnatega kruha
pol avokada
5 češnjevih paradižnikov
žlica sesekljane rdeče čebule
ščepec soli
poper
dimljena paprika v prahu
česen v prahu
mleta rdeča paprika
žlica balzamičnega kisa

PRIPRAVA

1. V opekač damo rezino kruha.
2. Iz avokada izdolbemo meso in ga v skledi pretlačimo.
3. Dodamo sesekljano čebulo, česen v prahu, sol in poper, dimljeno papriko. Vse skupaj ponovno pretlačimo in premešamo.
4. Ko je rezina kruha opečena, nanjo naložimo zmes z avokadom, okrasimo z na četrtine narezanimi paradižniki in posujemo z mleto rdečo papriko.
5. Rahlo pokapamo z balzamičnim kisom.
6. Veliko užitkov!

Slastna pita

Čas za pripravo: 1 ura | Za 6 oseb | Zajtrk

SESTAVINE

180 ml beljakov
240 ml mleka
60 g sira gavda, naribanega
60 g sira čedar, naribanega
120 g slanine
½ rdeče čebule (sesekljane)
2 stroka česna (strtega)
1 manjši cvet brokolija (sesekljan)
2 stroka česna (strtega)
½ žličke soli
½ žličke popra

PRIPRAVA

1. Slanino popečemo do hrustljavega.
2. Jajca, mleko, česen, sol in poper penasto umešamo, da se sestavine lepo vzamejo.
3. Popečeno slanino sesekljamo.
4. V namaščeno posodo za pite nalijemo zmes iz beljakov z dodatki.
5. Potresemo s čebulo, sirom, brokolijem in slanino.
6. V pečici, ogreti na 175 stopinj, pečemo od 45 do 50 minut.

Bananine palačinke

Čas za pripravo: 30 minut | Za 3-4 osebe | Zajtrk

SESTAVINE

135 g ovsenih kosmičev

3 žlice mletih lanenih semen

1,5 žličke pecilnega praška

1 žlička mletega cimeta

1/4 žličke soli

1/8 žličke mletega muškatnega oreščka (po želji)

2 narezani zreli banani

235 ml mleka brez laktoze

33 g grobo sesekljanih orehov

olje v pršilu

ZA OKRASITEV (PO ŽELJI)

80 g gozdnih sadežev ali 1 žlica marmelade z nizko vsebnostjo sladkorja

PRIPRAVA

1. V skledi zmešamo vse suhe sestavine in 2 narezani banani. Dodamo mleko brez laktoze, orehe in pretlačimo z vilico. Mešamo, da nastane enakomerna masa.
2. Vse skupaj zmešamo še v blenderju ali multipraktiku do gladkega.
3. Ponev rahlo popršimo z oljem in vanjo vlijemo maso, da se peče palačinka, velika približno za dlan.
4. Ko palačinka rahlo porjavi, jo obrnemo na drugo stran.
5. Nadevamo z narezanimi bananami in postrežemo s svežimi gozdnimi sadeži ali marmelado z nizko vsebnostjo sladkorja.

NASVETI

- Če je masa pregosta, dodamo še malo mleka.
- Robovi palačink naj bodo čvrsti, preden palačinko obrnemo.
- Medtem ko pečemo nove palačinke, lahko že pečene hranimo v predhodno segreti pečici.

Jutranji zeleni napitek

Čas za pripravo: 10 minut | Za 1-2 osebi | Zajtrk

SESTAVINE

1 olupljena in zamrznjena banana

40 g mlade špinače

20 g mladega ohrovta

60 ml pomarančnega soka

2 žlici mandljevega masla

235 ml ovsenega mleka

1/8 žličke cimeta

1/2 žličke svežega naribanega ingverja

PRIPRAVA

Vse sestavine damo v blender in zmiksamo do gladkega.

NASVET

Za gostejšo in zmrznjeno teksturo dodamo še nekaj ledenih kock.

Omleta

Čas za pripravo: 20 minut | Za 1–2 osebi | Zajtrk

SESTAVINE

1 jajce

2 beljaka

1 žlica ovsenega mleka (nesladkanega)

1 sesekljan paradižnik (sorte Roma)

6 poganjkov beluši

¼ rdeče čebule (sesekljane)

¼ žličke česna v prahu

¼ žličke soli

¼ žličke popra

2 žlici zdrobljene fete

2 žlici vaše najljubše paradižnikove omake

½ avokada

1 žlička oljčnega olja

PRIPRAVA

1. Vso zelenjavo na grobo sesekljamo in stresemo v ponev z oljčnim oljem, soljo, poprom in česnom v prahu. Pustimo dušiti od 5 do 7 minut.
2. Medtem v skledo ubijemo jajca, dodamo mleko in mešamo do gladke zmesi.
3. Dušeno zelenjavo odstranimo iz ponve in jo prihranimo.
4. Ponev popršimo z oljem in vanjo vlijemo umešana jajca. Po vrhu potresemo dušeno zelenjavo in pustimo kuhati. Preden omleto zložimo, se morajo jajca skoraj do konca prepeči, da se omleta ne pretrga.
5. Potem ko omleto prepognemo, jo pustimo še nekaj časa v ponvi, da se jajca do konca strdijo.
6. Prestavimo na krožnik, na omleto položimo avokado, prelijemo s paradižnikovo omako in posujemo s feta sirom. Po okusu dodatno solimo in popramo.

Zapečen losos z rjavim rižem

Za 4 osebe
Čas za pripravo: 45 minut

Piščančja nabodala s čimičurijem

Za 4 osebe
Čas za pripravo: 45 minut

Piščančji ocvrtki za otroke

Za 4–6 oseb
Čas priprave: 1 ura in 50 minut

Pečen piščanec z limono in zelišči

Za 4 osebe
Čas priprave: 1 ura in 45 minut

Pad Thai

Za 4 osebe
Čas za pripravo: 45 minut

Zapečen losos z rjavim rižem

Čas za pripravo: 45 minut | Za 4 osebe | Glavna jed

SESTAVINE ZA LOSOSA

1 žlica paprike v prahu
2 žlički dimljene paprike
2 žlički česna v prahu
2 žlički čebule v prahu
1 žlička sušenega origana
1 žlička rjavega sladkorja
1 žlička sušenega timijana
1/2 žličke mlete kumine
1/4 žličke kajenskega popra (po okusu)
1/4 žličke črnega popra
1/2 žličke soli
1 žlica rastlinskega ali olivnega olja
565 g lososa (s kožo)

SESTAVINE ZA RJAVI RIŽ

200 g rjavega riža
240 ml vode
240 ml zelenjavne ali piščančje jušne osnove
17 g narezanih mandljev
32 g suhih brusnic
2 do 3 narezane mlade čebule

PRIPRAVA

1. Vse začimbe temeljito pomešamo med sabo in jih enakomerno razporedimo po obeh straneh lososa.
2. Zmešamo rjavi riž, vodo in zelenjavno jušno osnovo. Riž skuhamo po navodilih na embalaži.
3. V ponev damo olje in segrevamo pri srednje močnem ognju. Ko se olje segreje, dodamo lososa in ga na vsaki strani pražimo 4 minute oz. dokler ni dobro pečen.
4. Medtem ko pražimo lososa, v suhi ponvi pri nizkem ognju prepražimo narezane mandlje, da porjavijo.
5. Lososa postavimo na krožnik, riž pa damo v manjšo posodico in po njem posujemo pražene mandlje, suhe brusnice, mlado čebulo, sol in poper ter nato postrežemo.

NASVETI

- Da se nam mandlji ne bi zažgali, jih ne pustimo brez nadzora, tako da jih odstavimo z ognja, takoj ko porjavijo.
- Da se losos enakomerno prepeče, ga razprostremo po celotni ponvi.

Piščančja nabodala s čimičurijem

Čas za pripravo: 45 minut | Za 4 osebe | Glavna jed

SESTAVINE ZA ČIMIČURI

1 jalapeno paprika (lahko ji odstranimo semena za nižjo stopnjo pikantnosti)

2 olupljena stroka česna

1 šalotka

8 g svežih listov koriandra

8 g svežega peteršilja

2 žlici svežega origana

60 ml rdečega vinskega kisa

60 ml oljčnega olja

1/2 žličke soli

1 žlica limonovega soka

254 mm dolga lesena nabodala

SESTAVINE ZA PIŠČANČJA NABODALA

3 piščančje prsi brez kosti in kože

2 žlici oljčnega olja

1 strok sesekljanega česna

1 žlička dimljene paprike

1 olupljena limona

2 žlici sveže iztisnjenega limonovega soka

sol in poper, po okusu

1 rdeča paprika

1 rumena paprika

1 oranžna paprika

1 rdeča čebula

1 bučka

PRIPRAVA

1. Če uporabljate lesena nabodala, jih pred peko namočite v vodo, da med peko ne zagorijo.
2. Žar segrejte na 220 °C. Pustite, da se segreva od 10 do 15 minut.
3. Sestavine za čimičuri zmešamo v multipraktiku, da dobimo enakomerno mešanico. Shranimo za kasneje.
4. Piščanca narežemo na 25-mm koščke. Damo jih v skledo in prelijemo z oljčnim oljem, česnom, dimljeno papriko, limonino lupino in limonovim sokom, soljo ter poprom. Pustimo, da se piščanec dobro napoji.
5. Tudi papriko, čebulo in bučke narežemo na 25-mm koščke.
6. Nabodala sestavimo tako, da na njih izmenično nizamo koščke piščanca in zelenjave.
7. Postavimo na žar in občasno obrnemo, dokler ni piščanec pečen.
8. Nabodala postrežemo z omako čimičuri.

Piščančji ocvrtki za otroke

Čas za pripravo: 35 minut | Za 4–6 oseb | Glavna jed

SESTAVINE

3 piščančje prsi (narezane na kocke)

500 ml soka iz kislih kumaric

1 žlička soli (postopno)

1 jajce

½ lončka mandljeve moke

½ lončka drobtin panko

1 žlička česna v prahu

1 žlička popra

½ žlička dimljene paprike

PRIPRAVA

1. Na kocke narezane piščančje prsi pustimo eno uro marinirati v soku iz kislih kumaric. Najbolje jih je pustiti kar čez noč.
2. V manjši posodi zmešamo moko, drobtine in začimbe.
3. V drugi posodi stepemo jajce.
4. Piščančje koščke posamezno pomokamo.
5. Oblijemo s stepenim jajcem in pomokamo še v mešanici moke, drobtin in začimb.
6. Vsakega odložimo na rahlo namaščen pekač.
7. Pečemo pri 220 stopinjah Celzija od 22 do 28 minut.

NASVET

Postrezite z medeno gorčico ali omako za piknik.

Pečeni piščanec z limono in zelišči

Čas za pripravo: 1 ura 45 minut | Za 4 osebe | Glavna jed

SESTAVINE

1 piščanec (težak 1,4–1,8 kg)

3 vejice rožmarina

1 vejica svežega timijana

1 vejica peteršilja

2 vejici svežega origana

1 limona

2 žlici masla

4 stroki česna (en mlet, trije strti)

1 čajna žlička popra

1 žlička soli

1 šalotka, razrezana na četrtine

PRIPRAVA

1. Piščanca operemo in osušimo, noge mu povežemo s kuhinjsko vrvico.
2. Pripravimo zeliščno maslo. Vejico svežega timijana in vejico rožmarina grobo sesekljamo. Pripravimo za en strok mletega česna, žličko soli in popra, ožmemo pol limone in zmehčamo žlico masla. Vse sestavine zmešamo v gladko zmes in vtremo v piščanca.

NADEV ZA PIŠČANCA

1. Polovico limone razrežemo na rezine in jih položimo v piščanca, prav tako dve vejici rožmarina, peteršilj in dve vejici origana. V piščanca damo tudi četrtinke šalotke in tri strte stroke česna.

NAVODILA ZA PEKO

1. Piščanca damo v pečico ter ga 20 minut pečemo pri 200 stopinjah. Po 20 minutah ga pokrijemo z aluminijasto folijo in pustimo, da se peče še 70 minut. Potem ko je pečen, ga vzamemo iz pečice in pustimo počivati 10 minut. Postrežemo z blanširano špinačo in dušenim paradižnikom.

Pad Thai

Čas za pripravo: 35 minut | Za 4 osebe | Glavna jed

SESTAVINE ZA PEČENEGA PIŠČANCA

450 g piščančjih prsi brez kosti in kože
1 sočna limeta
1 žlička čebule v prahu
1/2 žličke česna v prahu
1 žlica naribanega svežega ingverja
1 žlička sezamovega olja
1/2 žličke soli
1/2 žličke sveže mletega črnega popra
1/2 žličke rdeče paprike (po želji)

SESTAVINE ZA PAD THAI

4 jajca
227 g tajskih riževih rezancev
1 šalotka, narezana na kocke
2 sesekljana stroka česna
1 žlička sezamovega olja
60 ml sojine omake
2 žlici riževega kisa
1 žlica ribje omake
2 žlici koncentrata tamarinda
1 žlica limetinega soka

DRUGE SESTAVINE ZA PAD THAI

1 žlica arašidovega masla
1 žlica pekoče omake sriracha
25 g korenja, narezanega na palčke
370 g fižolovih kalčkov
36 g nesoljenih arašidov, sesekljanih
5 g sesekljanega koriandra

PRIPRAVA

1. Žar segrejemo na 177 °C.
2. V večji skledi zmešamo vse sestavine za pečenega piščanca in dobro premešamo, da se vse dobro prepoji.
3. Piščančje prsi pečemo na žaru 10 minut oz. dokler središčna temperatura mesa ne doseže 75 °C.
4. Umešamo jajca in jih postavimo na stran, saj jih bomo potrebovali pozneje.
5. Pripravimo riževe rezance po navodilih na embalaži.
6. Na ponvi na sezamovem olju pri srednjem ognju prepražimo šalotko in česen, približno 2 minuti ali dokler ne postekleni.
7. Dodamo sojino omako, kis, ribjo omako, tamarind, limetin sok, arašidovo maslo, sriracho in premešamo.
8. Nato v ponev dodamo riževe rezance, korenje in fižolove kalčke. Dobro premešamo.
9. Na krožnike nadevamo piščanca in rezance. Na vrh položimo umešana jajca, koriander in arašide ter postrežemo.

NASVETI

- Pomembno je, da je pad thai omaka kuhana, preden dodamo rezance, saj bi se ti lahko razkuhali.
- Za bolj pikantno verzijo lahko dodamo več omake sriracha.
- Namesto piščanca lahko uporabimo kozice.

Juha s piščancem in rižem

Za 5–6 oseb
Čas za pripravo: 60 minut

Mineštra

Za 4–6 oseb
Čas za pripravo: 45 minut

Vegetarijanski čili

Za 6 oseb
Čas za pripravo: 60 minut

Juha s piščancem in rižem

Čas za pripravo: 60 minut | Za 5-6 oseb | Juhe, enolončnice in čili

SESTAVINE

1 liter vode

3 piščančje prsi brez kosti in kože

2 žlički soli

3 vejice svežega kopra

1 žlička oljčnega olja

1 čebula, narezana na kocke

2 sesekljana stroka česna

1 žlička sveže mletega črnega popra

1/2 žličke timijana

2 stebli zelene, narezane na kocke

2 velika korenčka, olupljena in narezana na kocke

960 ml piščančje jušne osnove

210 g surovega rjavega riža

4 vejice svežega peteršilja

PRIPRAVA

1. Zavremo vodo, nato dodamo piščančje prsi, sol, vejici kopra in zalijemo z vodo ter kuhamo od 5 do 7 minut.
2. Ko je piščanec kuhan, odstranimo koper in piščanca, da se ohladi. Vodo, v kateri smo ga kuhali, prihranimo za kasneje.
3. V velikem loncu na oljčnem olju prepražimo čebulo, česen, sol in poper, približno 5 minut ali dokler čebula ne postekleni.
4. Piščanca narežemo in dodamo v lonec skupaj s timijanom, zeleno, korenjem, vodo, ki smo jo shranili, rižem in vejico kopra.
5. Tri vejice peteršilja sesekljamo in stresemo v lonec. Po želji jih lahko prihranimo za okras.
6. Pokrijemo in dušimo od 20 do 30 minut.
7. Okrasimo s preostalim peteršiljem in postrežemo.

Mineštra

Čas za pripravo: 45 minut | Za 4–6 oseb | Juhe, enolončnice in čili

SESTAVINE

1 rumena čebula, narezana na kocke

4 sesekljani stroki česna

2 narezani stebli zelene

1 velik korenček, olupljen in narezan

240 g stročjega fižola, narezanega na večje kose

1 žlička soli

1 žlička rdeče paprike (po želji)

1 žlička oljčnega olja

1 velika pločevinka (830 ml) na kocke narezanega paradižnika

1 žlička sušenega timijana

1 žlica sušenega origana

70 g paradižnikove mezge

1,4 litra zelenjavne jušne osnove

1 velika bučka, narezana na kocke

1 lovorov list

1 skorja parmezana (po želji)

ZA OKRASITEV (PO ŽELJI)

1 žlica svežega koriandra, narezanega

60 g naribanega parmezana

PRIPRAVA

1. V velikem loncu na oljčnem olju pri srednjem ognju prepražimo čebulo, česen, zeleno, korenje, stročji fižol in rdečo papriko, približno 5 minut ali dokler čebula ne postekleni.
2. Dodamo paradižnik, timijan, origano, pločevinko paradižnika, lovorov list, zelenjavno jušno osnovo in dobro premešamo. Nadaljujemo s kuhanjem, dokler se zelena in korenje ne zmehčata.
3. Dodamo bučke, lovorov list in skorjo parmezana (po želji) ter sol in poper.
4. Pokrijemo in dušimo še od 20 do 30 minut.
5. Pred serviranjem odstranimo skorjo parmezana. Nadevamo v globok krožnik ter okrasimo s koriandrom in parmezanom.

Vegetarijanski čili

Čas za pripravo: 60 minut | Za 6 oseb | Juhe, enolončnice in čili

SESTAVINE

2 žlici oljčnega olja
1 sesekljana rdeča čebula
4 veliki stroki česna (stisnjeni)
1 velika rdeča paprika (narezana na koščke)
2 srednje velika korenčka (sesekljana)
2 stebli zelene (narezani)
½ žličke soli
2 žlički mlete dimljene rdeče paprike
2 žlički kumine
1 žlička sušenega origana
1 velika pločevinka paradižnika (lahko je pečen)
1 pločevinka črnega fižola (odcejenega in opranega)
1 pločevinka fižola pinto (odcejenega in opranega)
1 pločevinka čičerke (odcejene in oprane)
2 lončka zelenjavne osnove
1 lovorov list
2 žlici sesekljanega svežega koriandra
1 žlica rdečega vinskega kisa
1 žlica limetinega soka

ZA OKRASITEV

avokado, feta, koriander*

* Vegetarijanska jed (če sir zamenjamo z veganskim, je lahko veganska)

PRIPRAVA

1. Na oljčnem olju v veliki ponvi pražimo sesekljano čebulo, da postekleni. Nato na njej dušimo vso drugo zelenjavo, ki jo prej operemo in sesekljamo.
2. Dodamo začimbe in kuhamo 1 minuto.
3. Nato k zelenjavi vmešamo paradižnike in fižol ter čičerko.
4. Dodamo jušno osnovo, limetin sok in kis.
5. Pustimo vreti 30 minut.
6. Odstavimo in ponudimo okrašeno.

Lazanja iz buče maslenke in rukole

Za 4 osebe
Čas za pripravo: 60 minut

Takosi s cvetačnimi kozicami in svežim mangovim nadevom

Za 4–6 oseb
Čas za pripravo: 45 minut

Cvetača, ki bi bila rada rižota

Za 4–6 oseb
Čas za pripravo: 40 minut

Tikka masala, čičerika z rižem

Za 4–5 oseb
Čas za pripravo: 35 minut

Vegetarijanski kari

Za 6 oseb
Čas za pripravo: 40 minut

Lazanja iz buče maslenke in rukole

Čas za pripravo: 60 minut | Za 4 osebe | Vegetarijanska jed

SESTAVINE

6 testeninskih lističev za lazanjo

2 manjši buči maslenki (približno 800 g), olupljeni in narezani na kocke

1 jušna kocka

200 ml vode

1,5 žličke soli

sveže mlet črni poper (po okusu)

100 g svežih listov rukole ali mlade špinače

30 g sesekljanih ameriških orehov

120 g naribane mocarele z nizko vsebnostjo maščob

1/4 žličke mletega muškatnega oreščka

olje v pršilu

NASVET

Za popoln obrok postrežemo na posteljici iz zelenolistnate zelenjave.

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C.
2. V velik pekač z visokim robom položimo liste testenin za lazanjo in zalijemo z vrelo vodo.
3. Medtem ko se lističi mehčajo, položimo bučo maslenko v posodo in nanjo potresemo prah zelenjavne jušne osnove. Dodamo vodo, pokrijemo in damo v mikrovalovno pečico za 15 minut oz. dokler se buča ne zmehča, da jo lahko pretlačimo. Bučo lahko skuhamo tudi v ponvi na štedilniku.
4. Bučo pretlačimo in rahlo začinimo s soljo in poprom. Mešanica mora biti mehka in mazljiva, sicer dodamo še malo vode.
5. Na rahlo namaščen pekač, velik 30 x 15 cm, z žlico nanesemo 1/3 pripravljene bučne mešanice.
6. Testeninske lističe vzamemo iz vode in jih osušimo. Na vrh bučnega sloja položimo dva zmehčana lista, na vrh njiju pa plast sveže rukole. Pri tem uporabimo približno polovico rukole.
7. Z žlico dodamo še drugo tretjino bučne mešanice in nanjo ponovno 2 lističa testenin. Posujemo s polovico sesekljanih ameriških orehov, preostalo rukolo in prekrijemo s testeninskimi lističi.
8. Po testeninah razporedimo zadnjo tretjino bučne mešanice in posujemo s preostalimi orehi.
9. Pokrijemo in postavimo v pečico za 10 minut.
10. Nato lazanjo vzamemo iz pečice. Po vrhu enakomerno posujemo naribano mocarelo in mlet muškatni orešček. Lazanjo postavimo nazaj v pečico in pečemo, da sir lepo porjavi.

Takosi s cvetačnimi kozicami in mangom

Čas za pripravo: 40 minut | Za 6 oseb | Vegansko, brez glutena

MANGOV NADEV

1 mango (razrezan na majhne kocke)

2 žlici limetinega soka

1 žlica koriandra (grobo nasekljanega)

¼ žličke soli

¼ rdeče čebule (nasekljane)

1 sesekljana paprika jalapeno (lahko tudi manj pekoča semena)

SESTAVINE ZA TAKOSE

12 koruznih tortilj (ogretih)

1 lonček nesladkanega sesekljanega kokosa

1 lonček japonskih krušnih drobtin (panko)

1 žlička česna v prahu

1 žlička dimljene paprike

¼ žličke kajenskega popra

1 žlička soli

1 žlička mlete kumine

OMAKA IZ KORIANDRA

¼ lončka kisle smetane (z manj maščobe)

¼ lončka grškega jogurta (z manj maščobe)

3 žlice koriandra (mletega)

1 žlica limetinega soka

½ žličke soli

PRIPRAVA

1. Pečico ogrejemo na 180 stopinj.
2. Sestavine za mangov nadev premešamo, pokrijemo in damo v hladilnik.
3. V skledi stepamo kokosovo mleko, česen v prahu, dimljeno papriko, kajenski poper, sol in kumino.
4. V drugi skledi zmešamo sesekljan kokos in japonske drobtine. Cvetačo očistimo in narežemo na kose, velike približno kot kozice.
5. Nato vsak košček posebej pomočimo v kokosovo mleko in povaljamo v mešanici z drobtinami ter odložimo na pekač, obložen s papirjem za peko.
6. Pečemo v pečici približno 22 ali 25 minut.
7. Medtem zmešamo še sestavine za koriandrovo omako. Ko je po 22 ali 25 minutah cvetača pečena, jo vzamemo iz pečice.
8. Sestavimo takose – vanje damo cvetačne kozice in mangov nadev – ter jih prelijemo s koriandrovo omako. Postrežemo.

Cvetača, ki bi bila rada rižota (priloga)

Čas za pripravo: 40 minut | Za 4–6 oseb | Vegetarijanska jed

SESTAVINE

1 glava cvetače (velika)

4 stroki česna (stisnjenega)

1 žlička sezamovega olja

4 žlice sojine omake (uporabimo lahko alternativno omako brez glutena, npr. tamari)

3 beljaki

2 žlici riževega kisa

1 žlica korejske omake gochujang (rdeča čilijeva omaka)

1 lonček zamrznjenega graha

1 lonček naribanega korenja

1 zeleni del čebule (sesekljan, za okras)

PRIPRAVA

1. Polovico glave cvetače zmeljemo v multipraktiku na velikost riževih zrn. Če nimamo multipraktika ali blenderja, lahko cvetačo naribamo.
2. V ponvi prepražimo beljake, premešamo in stresemo v drug lonček.
3. Pri srednje močnem ognju v ponev damo cvetačo, zmleto na velikost riževih zrn, in prelijemo s sezamovim oljem. Pustimo, da se cvetača duši 5 minut in da porjavi.
4. Nato dodamo grah, korenje, rižev kis, gochujang, česen in sojino omako.
5. Med rahlim mešanjem pražimo še 8 minut. Previdno vmešamo toplotno obdelane beljake in postrežemo.

Tikka masala, čičerika z rižem

Čas za pripravo: 35 minut | Za 4-5 oseb | Vegetarijanska jed

SESTAVINE

1 kg riža

1 velika čebula, narezana na kocke

3 sesekljani stroki česna

2 žlici oljčnega olja

2 pločevinki (po 444 ml) na kocke narezanega paradižnika v lastnem soku ali 4 narezani paradižniki

2 žlici padradižnikove mezge

1/2 žličke soli

1 zvrhana žlica začimbe garam masala

1/2 žličke kajenskega popra (po želji)

1 žlička kumine

2 žlici sesekljanega ali naribanega svežega ingverja

1 1/2 žličke kurkume

2 pločevinki (po 444 ml) čičerike, ki jo speremo in odcedimo

60 ml zelenjavne jušne osnove

1 pločevinka (444 ml) kokosovega mleka ali smetane

3 vejice svežega koriandra za okras (po želji)

PRIPRAVA

1. Riž pripravimo po navodilih na embalaži.
2. Medtem v večji ponvi na oljčnem olju pražimo čebulo in česen, 5–7 minut ali dokler čebula ne postekleni.
3. Dodamo na kocke narezan paradižnik, paradižnikovo mezgo, sol, garam masalo, kajenski poper, kumino, ingver, kurkumo, čičeriko in zelenjavno jušno osnovo ter vse dobro premešamo.
4. Dušimo 5 minut.
5. Dodamo kokosovo mleko in premešamo. Pokrijemo s pokrovko in dušimo še 15 minut.
6. Postrežemo z rižem in po želji okrasimo s koriandrom.

Vegetarijanski kari

Čas za pripravo: 40 minut | Za 6 oseb | Vegetarijanska jed

SESTAVINE

1 žlička repičnega ali oljčnega olja

1 srednje velika čebula, narezana

2 žlički česna, stisnjenega

1,5 žlice svežega ingverja, naribanega

2 žlički kumine

2 žlički koriandra

2 žlički karija v prahu

1/4 žličke zdrobljenega čilija (po želji)

1/2 žličke soli

125 ml vode

1 velik krompir, neolupljen in narezan na kocke

500 ml buče, narezane na kocke

115 g cvetov cvetače

800 g sesekljanega paradižnika v pločevinki

1 pločevinka (444 ml) čičerike, oprane in odcejene

1 rdeča paprika, narezana na večje koščke

4 manjše bučke, narezane na večje koščke

3 vejice svežega koriandra, sesekljanega

1,5 kg kuhanega basmati riža

SESTAVINE ZA KREMNO OMAKO

1 žlička 'lahke' margarine

1/2 kocke zelenjavne jušne osnove, raztopljene v 250 ml vrele vode

125 ml kondenziranega mleka z nizko vsebnostjo maščob

4 žličke moke

PRIPRAVA

1. V veliki ponvi segrejemo olje ter prepražimo čebulo in česen do mehkega, približno 5 minut.
2. Dodamo začimbe in kuhamo še 1 minuto.
3. Dodamo vodo, krompir, bučo, cvetačo, paradižnike in čičeriko. Dušimo 20 minut.
4. Dodamo rdečo papriko in bučke ter dušimo še dodatnih 10 minut.
5. Medtem ko se zelenjava kuha, pripravimo omako. Margarino stopimo v majhni ponvi. Dodamo zelenjavno osnovo in mleko ter premešamo.
6. V stekleni posodi zmešamo moko s 3 žlicami vode, da dobimo gladko kremo.
7. Polovico mlečne mešanice vlijemo v pripravljeno kremo in dobro premešamo.
8. Vlijemo v ponev, v kateri je preostanek mlečne mešanice, in nato vse skupaj med stalnim mešanjem zavremo. Kuhamo, doler ne dobimo goste in kremne omake.
9. Dobljeno omako prelijemo čez pripravljeno zelenjavo. Dodamo koriander in na rahlo premešamo.
10. Postrežemo z basmati rižem.

NASVET

To jed lahko pripravimo tudi 3 dni vnaprej in jo postrežemo kot hladno solato.

Pire iz zelene

Za 4 osebe
Čas za pripravo: 30 minut

Solata s peso in popečenimi pistacijami

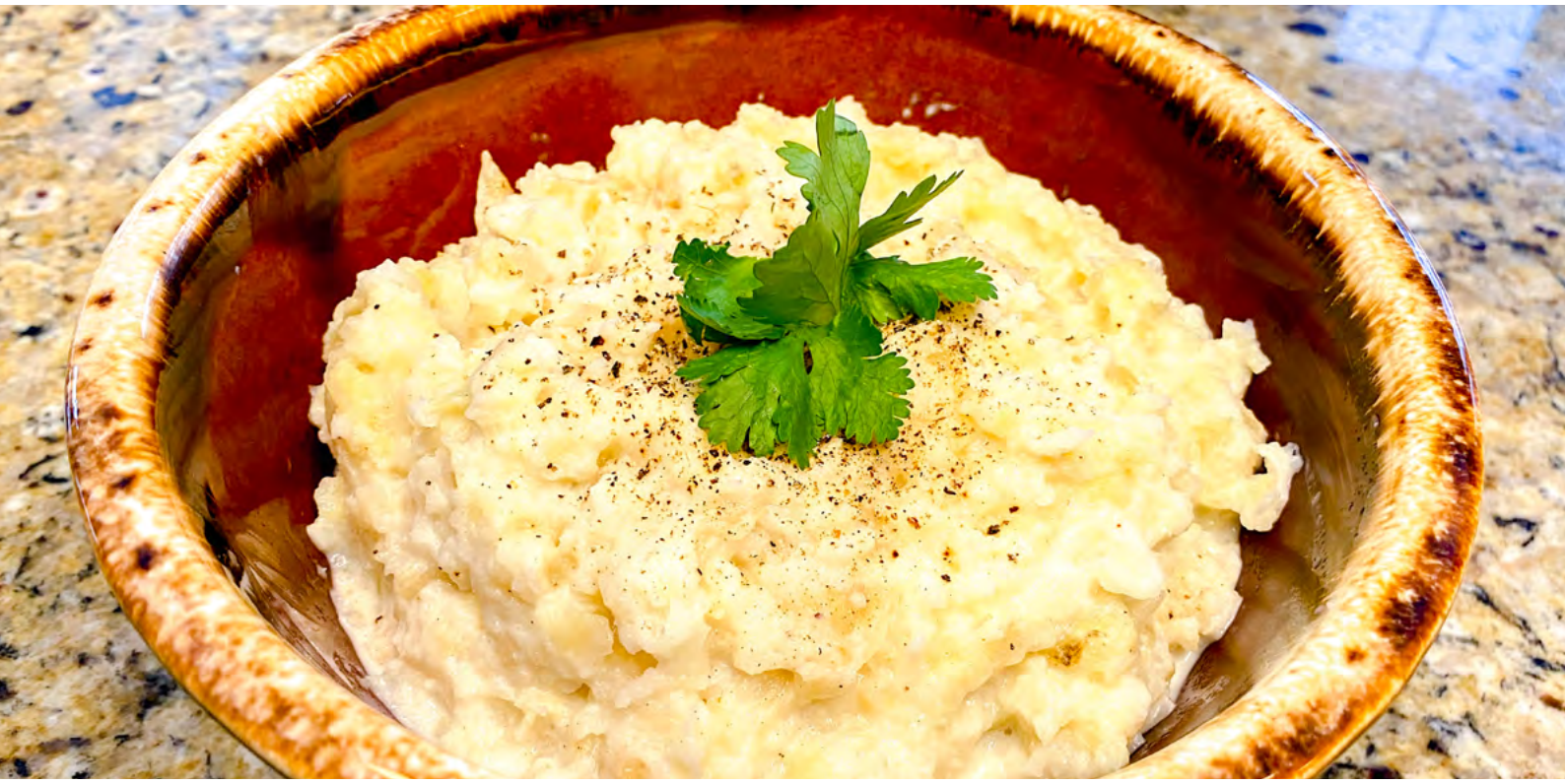
Za 4 osebe
Čas za pripravo: 90 minut

Pečena zimska buča

Za 6 oseb
Čas za pripravo: 55 minut

Pire iz zelene

Čas za pripravo: 30 minut | Za 4 osebe | Priloga



SESTAVINE

910 g zelene (koren), olupljene in narezane na 6-cm kocke

3 žličke soli

1 sesekljan strok česna

60 ml kisle smetane z nizko vsebnostjo maščob

120 ml mleka brez maščob

2 žlici zelenjavne jušne osnove

1 žlička sveže mletega črnega popra

2 žlički masla

1 žlica svežega peteršilja za okrasitev

PRIPRAVA

1. V velik lonec damo zeleno in 2 žlički soli ter v vreli vodi kuhamo približno 9 minut ali do mehkega.
2. Ko je zelena kuhana, vodo odcedimo in dodamo česen, kislo smetano, mleko, zelenjavno jušno osnovo, preostalo sol, poper in maslo.
3. Pretlačimo, posujemo s peteršiljem in ponudimo.

Solata s peso in popečenimi pistacijami

Čas za pripravo: 90 minut | Za 4 osebe | Priloga

SESTAVINE ZA PESO

4 srednje velike pese (rdeča, Chioggia, zlata ali mešana), olupljene, z odrezanimi vrhovi in oprane

1,5 žlice oljčnega olja

1/2 žličke soli

1/2 žličke sveže mletega črnega popra

aluminijasta folija

SESTAVINE ZA SOLATO IN PRELIV

35 g olupljenih pistacij

60 ml oljčnega olja

1 majhna šalotka, zmleta

60 ml penine ali belega vinskega kisa

1/2 žličke dijonske gorčice

1/2 žličke košer soli

160 g divje ali mlade rukole

85 g svežega kozjega sira (po želji)

sveže mlet črni poper, za okrasitev

PRIPRAVA

1. Pečico ogrejemo na 200 °C.
2. Peso postavimo na večji kos aluminijaste folije in pokapamo z oljčnim oljem ter potresemo s soljo, poprom in kančkom vode. Folijo zapremo in tesno zavijemo okrog pese. Enako storimo s preostalo peso.
3. Pripravljeno peso pečemo 1 uro ali do mehkega. Vzamemo jo iz pečice in razpremo folijo, da se ohladi.
4. V suhi ponvi na zmernem ognju prepražimo pistacije, dokler rahlo ne porjavijo.
5. Z metlico zmešamo oljčno olje, šalotko, penino ali beli vinski kis, dijonsko gorčico in sol, tako da nastane preliv.
6. Ohlajeno peso razrežemo na manjše kocke.
7. Rukolo damo na krožnik in nanjo položimo peso, dodamo kozji sir (po želji), preliv in pistacije.
8. Po vrhu posujemo še črni poper in postrežemo.

Pečena zimska buča

Čas za pripravo: 55 minut | Za 6 porcij | Priloga

SESTAVINE

1 želodna buča, olupljena in brez semen

1 manjša buča maslenka, olupljena in brez semen

3 žlice oljčnega olja

1/2 žličke košer soli

1/2 žličke sveže mletega črnega popra

PRIPRAVA

1. Pečico ogrejemo na 220°C.
2. Bučo narežemo na manjše kocke. Pri tem ne pozabimo, da se med pečenjem buča skrči.
3. Koščke položimo na dva sloja papirja za peko. Pokapamo z oljčnim oljem, posolimo, popramo in premešamo.
4. Pečemo od 25 do 35 minut oz. dokler se buča ne zmehča. Na polovici časa premešamo.

NASVETI

- Ostanke buč lahko zmiksamo v mešalniku s piščančjo ali zelenjavno jušno osnovo, tako da dobimo okusno in hitro pripravljeno juho.
- Bučna semena lahko pokapamo z oljčnim oljem in soljo ter jih rahlo popečemo. Nastane slasten hrustljav dodatek.

Solatni zavitki s piščancem

Za 4–5 oseb
Čas za pripravo: 30 minut

Koktajl brusnična čudežna dežela

Za 1 osebo
Čas za pripravo: 5 minut

Domači humus

Za 4–6 oseb
Čas za pripravo: 10 minut

Sladko-pikantni oreščki

Za 1 ali 2 osebi
Čas za pripravo: 20 minut

Pokovke s tartufi

Za 4 osebe
Čas za pripravo: 15 minut

Solatni zavitki s piščancem

Čas za pripravo: 30 minut | Za 4-5 oseb | Prigrizki in predjedi

SESTAVINE

1 žlička sezamovega olja

1 narezana srednja čebula

2 sesekljana stroka česna

1 žlica naribanega svežega ingverja

454 g mletega piščanca

1 žlica pekoče omake sriracha (po želji)

košer sol (po okusu)

sveže mlet črni poper (po okusu)

2 žlici riževega vinskega kisa

70 g vodnega kostanja v pločevniki (odcejen in narezan)

3 žlice omake hoisin

2 žlici sojine omake z nizko vsebnostjo natrija*

velika listnata solata z listi za serviranje

2 zeleni čebuli, narezani na drobno

PRIPRAVA

1. Čebulo, česen in ingver prepražimo na sezamovem olju pri srednji temperaturi.
2. Dodamo mletega piščanca in dušimo, dokler piščanec ni kuhan.
3. Dodamo sriracho, sol, poper, rižev vinski kis, vodo, kostanj, hoisin in sojino omako ter kuhamo še 2 minuti.
4. Liste solate očistimo in na rahlo osušimo s papirnatimi brisačkami. Nato nanje z žlico nanesemo pripravljen piščančji nadev.
5. Po vrhu dodamo še narezano mlado čebulo in postrežemo.

* Za brezglutenski recept lahko sojino omako nadomestimo z enim od nadomestkov.

Koktajl brusnična čudežna dežela

Čas za pripravo: 5 minut | Za 1 osebo | Prigrizki in predjedi

SESTAVINE ZA KOKTAJL

150 ml gina

60 ml nesladkanega brusničnega soka

1 1/2 žlice limonovega soka

1 žlica pomarančnega soka

140 g zdrobljenega ledu

ZA OKRASITEV

vejice rožmarina

sladkor v prahu

zdrobljen led (po želji)

PRIPRAVA

1. Vse sestavine za koktajl damo v mešalnik in močno pretresemo.
2. Nalijemo v ohlajen kozarec.
3. Vejice rožmarina potopimo v pijačo in jih nato položimo na vrh, obrnjene tako, da so videti kot drevo. Za zimski pridih posujemo s sladkorjem v prahu.

Domači humus

Čas za pripravo: 10 minut | Za 4–6 oseb | Prigrizki in predjedi

SESTAVINE

1 pločevinka (425 g) čičerike
125 ml tahini omake

1 velika sočna limona

1 strok česna

1 žlička kumine

3/4 žličke soli

2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja

1/2 žličke sveže mletega črnega popra

hladna voda (po potrebi)

PRIPRAVA

1. Čičeriko damo na cedilo, speremo pod hladno vodo in odcedimo.
2. Čičeriko, tahini, limonov sok in česen damo v multipraktik ter mešamo do gladkega, približno 30 sekund.
3. Dodamo preostale sestavine in premešamo. Za gladkejšo strukturo lahko med mešanjem dodajamo hladno vodo po žlicah, dokler ne dosežemo želene konsistence.
4. Dobljeno maso prenesemo v skledo in dodamo sveže mleti poper.
5. Postrežemo s korenčkom, kumarami ali zelenjavo po izbiri.

NASVETI

- Pri nakupu čičerike smo pozorni na to, da ne vsebuje nepotrebnih dodatnih sestavin. Najbolje je, da so v pločevinki le čičerika, sol in voda.
- Čičeriko lahko začinimo tudi s pečeno rdečo papriko ali drugimi začimbami.

Sladko-pikantni oreščki

Čas za pripravo: 20 minut | Za 1-2 osebi | Prigrizki in predjedi

SESTAVINE

200 g ameriških orehov

2 žlici meda*

1 žlica vode

1/2 žličke kajenskega popra

1/4 žličke soli

papir za peko

* Za veganski recept lahko namesto meda uporabimo 2 žlici agavinega sirupa.

PRIPRAVA

1. Pečico ogrejemo na 177 °C.
2. Ameriške orehe, med, vodo in kajenski poper stresemo v skledo ter vse dobro premešamo.
3. Na pekač položimo papir za peko in po njem razporedimo ameriške orehe.
4. Pečemo 15 minut.
5. Vzamemo iz pečice, rahlo solimo in postrežemo.

Pokovke s tartufi

Čas za pripravo: 15 minut | Za 4 osebe | Prigrizki in predjedi

SESTAVINE

30 g koruznih zrn

2 žlici tartufovega olja

sveže mlet črni poper

groba sol

2 žlici svežega peteršilja

30 g sveže naribanega parmezana (po želji)

PRIPRAVA

1. V ponvi segrejemo tartufovo olje ter dodamo koruzna zrna in poper.
2. Mešamo, da se vsa zrna prepojijo s tartufovim oljem, nato ponev pokrijemo.
3. Medtem ko zrna pokajo, občasno na rahlo pretresemo ponev.
4. Ko se pokanje zrn upočasni na dvosekundne intervale, dodamo sol, peteršilj in parmezan (po želji). Dobro premešamo in postrežemo.

Roche Diabetes | Roche

United
we manage diabetes better.

Več na
www.accu-chek.si | Roche Diabetes Care | YouTube YouTube

DC-1/2021-73

ROCHEDIABETES je blagovna znamka družbe Roche.
© 2021 Roche Diabetes Care

Roche farmacevtska družba d.o.o., Ljubljana
Brezplačen telefon: **080 12 32**
(od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro)