



TJEDAN DANA MEDITERANA

*plant based
meal prep*

bio&bio



TJEDAN DANA MEDITERANA

*plant based
meal prep*

Mediteranska prehrana jedna je od najpopularnijih, i to s dobrim razlogom!

Brojne studije pokazuju da ovakav način prehrane **pozitivno utječe na zdravlje**. Osim toga, mediteranska prehrana svoju popularnost može zahvaliti i **jednostavnosti pripreme** jela te **raznovrsnosti i bogatstvu namirnica**.

Svi smo stalno u žurbi i često padnemo u zamku kako "nemamo vremena" kvalitetno se hraniti, pogotovo kada smo na poslu, na fakultetu ili u školi.

Iz tog razloga smo ti pripremili mediteranski meal prep - šalabahter kuharicu u kojoj ćeš pronaći **7 ukusnih plant based jela** koja će donijeti dašak Mediterana u tvoju svakodnevicu.

Jela su zdrava, fina i "to go"!



bio&bio

POPIS RECEPTA:



Njoki od batata s kremastim umakom od tofua

1

Salata mediterranea

2



Fusilli od timilije sa začinskim umakom

3

Ljetne povrtno-lazanje by

@culinarypostcards

4



Tjestenina s pečenim povrćem by @foodoris_

5



Palačinka od slanutka by @brekalicious

6



Orzo salata s grilanim patlidžanima i pestom by @bio_by_barbara

7



Saznaj kako pripremiti
domaće njoke od batata
i prosa u kremastom
umaku od tofua s
dodatkom mediteranskih
aroma. U slasti!

NJOKI OD BATATA s kremastim umakom od tofua



vrijeme pripreme



45 min

jednostavnost pripreme



Srednje složena priprema

S A S T O J C I

NJOKI OD BATATA I PROSA:

1 veći bijeli batat
100 -150 g prosenog brašna
malo maslinovog ulja
malo soli

KREMISTI MEDITERANSKI UMAK:

200 g svježeg tofua
2 žlice lanenog ulja
2 žlice maslinovog ulja
malo soli
2 žlice jabučnog octa ili sok 1 limuna
3 žlice kreme za kuhanje od zobi
1 režanj češnjaka
Mediteranski začini: origano, bosiljak,
mažuran, ružmarin, majčina dušica ili
mješavina provansalskog začinskog bilja
po potrebi voda od kuhanja tofua

P R I P R E M A

1. Batat oguli i nareži na ploške debljine 1 cm. Kratko ga prokuhaj u vodi i ocijedi. Kad se batat ohladi, usitni ga vilicom.
2. Dodaj malo ulja i proseno brašno pa umijesi tijesto za njoke.
3. Oblikuj rukama duguljastu tanku štrucu tijesta i nareži je na komade duljine 2 cm.
4. Njoke kuhaj u blago zasoljenoj kipućoj vodi tako dugo dok ne isplivaju na površinu. Kad su kuhani, izvadi ih iz vode i lagano naulji da se ne zalijepe.
5. Tofu kratko prokuhaj u malo slane vode i procijedi.
6. Sve sastojke za umak stavi zajedno u multipraktik ili blender i usitni do kremaste teksture.
7. Ako je umak gust, dodaj još vode od kuhanja tofua.
8. Njoke prelij umakom, naribaj po vrhu malo dimljenog tofua. Po želji dodaj nekoliko kapara i serviraj dok je toplo.



*U ovakvim salatama posebno guštamo ljeti!
Jednostavno, brzo,
hranjivo i s daškom
Mediterrana.*

SALATA

mediteranea



vrijeme pripreme



10 min

jednostavnost pripreme



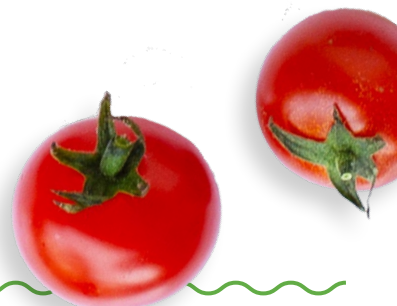
Vrlo jednostavna priprema

S A S T O J C I

1 limenka slanutka
5 - 6 cherry rajčica
masline bez koštica
1 paprika
2 žlice umeboshi octa
1 žličica maslinovog ulja
vrhovi češnjaka ili mladi luk
po želji sušene rajčice
prstohvat bosiljka i/ili origana

P R I P R E M A

1. Prepolovi cherry rajčice i ubaci ih u zdjelu sa slanutkom, nasjeckanom paprikom, maslinama i vrhovima češnjaka. (Oni su izgledom slični mladom luku, no okusom identični plodu češnjaka pa će izvrsno podići cijelu kombinaciju. Ako ti je okus češnjaka intenzivan, možeš ih zamijeniti mladim lukom.)
2. Salatu začini umeboshi octom, maslinovim uljem i bosiljkom/origanom.
3. Ako prvi put radiš s umeboshi octom, pripazi na količinu i ne upotrebljavaj dodatno sol jer je on kiselkasto-slanog okusa. Posebno ga volimo ljeti upravo zato što nam za vrućih dana ne treba previše soli.



Sicilijanska tjestenina od timilija pšenice s umakom i začinima ima poseban okus koji moraš isprobati!

FUSSILI OD TIMIJE

sa začinskim umakom



vrijeme pripreme



15 min

jednostavnost pripreme



Vrlo jednostavna priprema

S A S T O J C I

200 g La Bio Idea fusilla od timilije
3 žličice maslinovog ulja
2 glavice luka
2 režnja sitno sjeckanog češnjaka
1 teglica La bio Idea umaka za tjesteninu s rajčicom i bosiljkom
morska sol
grančica ružmarina
½ čaše bijelog vina
svježa rukola

P R I P R E M A

1. U dubljoj tavi, na maslinovom ulju pirjaj nasjeckani luk, češnjak i ružmarin te zalij bijelim vinom.
2. Dodaj La bio Idea umak za tjesteninu te sve pomiješaj.
3. U međuvremenu, u puno vode skuhaj fusille od timilije.
4. Posoli po želji i posluži s rukolom.



Isprobaj lasanje od bezglutenskog tijesta sa sezonskim povrćem i veganskim bešamel umakom prema recepturi Ive Savić, koju možeš pronaći na Instagram profilu [@culinarypostcards](https://www.instagram.com/culinarypostcards).

LAZANJE

povrtne



vrijeme pripreme



50 min

jednostavnost pripreme



Jednostavna priprema

S A S T O J C I

1 pakiranje bezglutenskog tijesta za lasanje

500 ml pasirane rajčice

1 žličica jabučnog octa

1 list bosiljka narezan na trakice

2 manje tikvice

1 veći patlidžan

maslinovo ulje za pečenje povrća

Plant based bešamel umak:

1 žlica maslinovog ulja

1 žlica rižinog brašna

300 ml napitka od soje

100 ml vode

sol, papar, češnjak u prahu, muškadni oraščić

P R I P R E M A

1. Patlidžan nareži na tanke ploške po duljini, posoli ga i pusti da odstoji.
2. U međuvremenu tikvicu nareži na tanke ploške i ispeci na malo maslinovog ulja.
3. U širem loncu zakuhaj vodu, pa kad zavrije, posoli i ubaci tijesto za lasanje te ga kratko prokuhaj da omekša (4 do 5 minuta).
4. Za pripremu bešamela koristi manji lonac, a mlijeko i vodu posebno zagrij u drugom lončiću. U loncu za bešamel ugrij maslinovo ulje na kojem ćeš kratko popržiti brašno, uz

miješanje. Makni s vatre pa lagano dolijevaj biljni napitak uz miješanje. Vрати na laganu vatru i čekaj da zakuha. Kad zakuha, posoli, popapri, dodaj češnjak u prahu i muškadni oraščić. Uz povremeno miješanje kuhaj 3 do 4 minute dok se bešamel ne zgusne.

5. Ocijedi patlidžan i ispeci ga na malo maslinovog ulja.
6. Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva.
7. Uzmi četvrtastu posudu za lasanje. Dno prekrij pasiranom rajčicom pa na to položi dva komada tijesta (ili koliko je

potrebno da pokrije cijelo dno). Na njega stavi patlidžane i tikvice pa prelij s pasiranom rajčicom i bešamelom. Slaži slojeve raspoređujući ravnomjerno tijesto, povrće i umake. Završi lasanje tako da ih preliješ umakom i malo maslinovog ulja.

8. Lasanje peci 25 do 30 min na 180 stupnjeva.
9. Pusti da se ohlade barem 10 minuta prije rezanja i posluživanja.
10. Po željite posluži uz veganski parmezan i salatu.

Što je mediteransko jelo bez mediteranskih začina? Ovaj jednostavan recept i neodoljive mediteranske okuse donosi ti naša ambasadorica [@foodoris](#).

TJESTENINA s pečenim povrćem

vrijeme pripreme



40 min

jednostavnost pripreme



Vrlo jednostavna priprema



SASTOJCI

1 patlidžan
1 tikvica
1 crvena paprika
1/2 crvenog luka
nekoliko rezanja češnjaka
pola pakiranja La Bio Idea rigatoni
tjestenine
maslinovo ulje
sol, papar (prema ukusu)
1 žlica mješavine provansalskog
začinskog bilja
1 pakiranje La Bio Idea umaka od
rajčica i bosiljka
1 žličica javorovog sirupa
zelene masline
svježi bosiljak
pinjoli
veganski feta sir

PRIPREMA

1. Zagrij pećnicu na 200 stupnjeva. Skuhaj tjesteninu prema uputama na pakiranju i sačuvaj pola šalice vode od kuhanja za umak.
2. Oguli patlidžan (možeš ga ostaviti i neoguljenog ako preferiraš) te ga nareži kao i ostalo povrće. Poslaži na lim za pečenje, dodaj nekoliko rezanja češnjaka u kori, prelij maslinovim uljem te začini sa soli, paprom i začinskom mješavinom.
3. Pokrij folijom te stavi peći otprilike 15 minuta, a zatim ukloni foliju i pusti da se zapeče još 15 minuta.
4. U dublju tavu stavi jednu žlicu maslinovog ulja te poprži dva sjeckana režnja češnjaka.
5. Dodaj umak, sol, papar i javorov sirup pa promiješaj.
6. Dodaj malo vode od kuhanja tjestenine, pečeno povrće i sve dobro pomiješaj.
7. Na kraju dodaj sjeckane masline i makni s plamena.
8. Za aromatizirano ulje stavi otprilike 1/3 šalice maslinovog ulja te dvije šake svježeg bosiljka u sjeckalicu i izmiksaj.
9. Serviraj tjesteninu s malo aromatiziranog ulja, rukama usitni vegansku fetu i dodaj pinjole.



Naša ambasadorica
@brekalicious donosi ti
aromatičnu palačinku
od slanutka sa svježim
povrćem, umakom
od biljnog jogurta i
mediteranskim začinima.
U slast!

PALAČINKA

od slanutka



vrijeme pripreme



40 min

jednostavnost pripreme



Srednje složena priprema

S A S T O J C I

SASTOJCI ZA UMAK:

400 ml Soyade grčkog jogurta
4 žlice prehrambenog kvasca
1 žlica soka od limuna
1 žlica češnjaka u prahu
1 žlica svijetle miso paste
1/2 žličice bijelog papra
1/2 - 1 žličica soli
1 žličica agar agar praha
1/4 šalice vode

1 žlica maslinovog ulja
1 konzerva slanutka
2 mlada luka
1/2 crvene paprike
1 mrkva
1 mala ljutika
1/2 žlice provasalaskog začina
1/4 žličice dimljene paprike

DODACI:

10 tak listića bosiljka i
svježeg origana
mikrozelenje ili
samoniklo bilje
nekoliko kalamada
maslina
crni sezam

SASTOJCI ZA TIJESTO:

1/4 šalice slanutkovog brašna
1/4 šalice tapioka brašna
1/4 šalice rižinog brašna
1 žličica soli
1 šalice vode

P R I P R E M A

1. Prvo kreni s pripremom umaka. Sve sastojke osim agar agar praha i vode dodaj u blender i kratko blendaj.
2. Agar agar prah i vodu zakuhaj nekoliko minuta, potom pažljivo izlij u blender i opet kratko izblendaj da se sve poveže. Dobivenu smjesu prelij u zdjelicu i stavi u hladnjaku dok pripremiš palačinku od slanutka.
3. Sastojke za palačinku - brašno, sol, vodu, maslinovo ulje i začine izmiješaj zajedno i ostavi sa strane dok pripremaš povrće. Smjesa treba biti glatka i bez grudica.
4. Pripremi veliku tavu s neprijanajućim dnom, promjera 30 cm.
5. Povrće dobro operi i očisti. Luk i ljutiku izreži na kolutiće, a mrkvu pomoću gullilice za povrće izreži na duge trakice. Crvenu papriku izreži na tanke trake.
6. Slanutak iz konzerve ocijedi od tekućine i stavi u tavu s neprijanajućim dnom zajedno s pola žlice ulja i prži nekoliko minuta.
7. Na tavu sa slanutkom dodaj povrće i smjesu za palačinku pazeći da je cijelo dno prekriveno.
8. Palačinku peci 5 minuta s jedne strane te pažljivo pomoću velikog tanjura okreni i peci 3 minute s druge strane.
9. Prebaci je na podlogu za serviranje, izreži na osam dijelova te na svaki komad stavi po žlicu umaka.
10. Na gotovu palačinku dodaj masline, bosiljak, mikrozelenje ili samoniklo bilje i pospi crnim sezamom.
11. Palačinka je najukusnija dok je još topla. Ostatak umaka čuvaj u zatvorenoj zdjelici u hladnjaku do nekoliko dana.

Naša ambasadorica
@bio by barbara
pripremila ti je ukusan
mediteranski recept
sa sezonskim povrćem
i neodoljivim pesto
umakom.

ORZO SALATA

s grilanim patlidžanima i pestom



vrijeme pripreme



40 min

jednostavnost pripreme



Jednostavna priprema

S A S T O J C I

tjestenina orzo La bio idea

200 g cherry rajčica

1 crvena paprika

1 krastavac

crne masline (2 žlice)

kapari (2 žlice)

1 patlidžan

1 režanj češnjaka

pesto La bio idea

1 veći ljubičasti luk

ocet od crvenog vina La bio idea

maslinovo ulje

sol i papar

1 žličica smeđeg šećera od šećerne trske

svježi peršin

svježi bosiljak

1 limun (sok i kora)

DRESSING:

2-3 žlice maslinovog ulja

Sok 1 limuna

Sol i papar

svježi bosiljak

P R I P R E M A

1. Prvo nareži ljubičasti luk na polumjesece i začini s malo soli, papra, žličicom šećera i žlicom vinskog octa. Promiješaj i ostavi sa strane dok pripremaš ostalo.
2. Tjesteninu skuha prema uputama na pakiranju, te procijedi i ohladi.
3. Ohlađenu tjesteninu prebaci na pladanj. Povrće (rajčice, papriku i krastavce) nareži i stavi preko tjestenine. Dodaj masline i kapare.
4. Patlidžan nareži na kolutove te svaki kolut još prereži površinski po sredini vodoravno i okomito,
5. Zgnječi režanj češnjaka i premaži njime kolutove patlidžana te ih priži na grill tavi na maslinovom ulju sa obje strane, dok ne porumene.
6. Kad je patlidžan gotov premaži svaki kolut s pestom La bio idea i pospi s nasjeckanim peršinom i koricom limuna.
7. Preko začinjene salate obilno dodaj ukiseljeni ljubičasti luk te po sredini poslaži grilani patlidžan

sa pestom. Ukrasi ostatkom sjeckanog peršina i koricom limuna.

8. Sastojke za dressing izmiksaj u blenderu, prelij preko tjestenine i povrća te dobro sve promiješaj.



Svježe, organsko i mediteransko. U bio&bio znaš što kupuješ.

U našim trgovinama i na web shopu pronađi sve što ti treba za pripremu ukusnih mediteranskih *plant based* jela. Odaberi organsko povrće i voće, začine te cjelovite žitarice i uživaj u zdravim okusima Mediterana.

