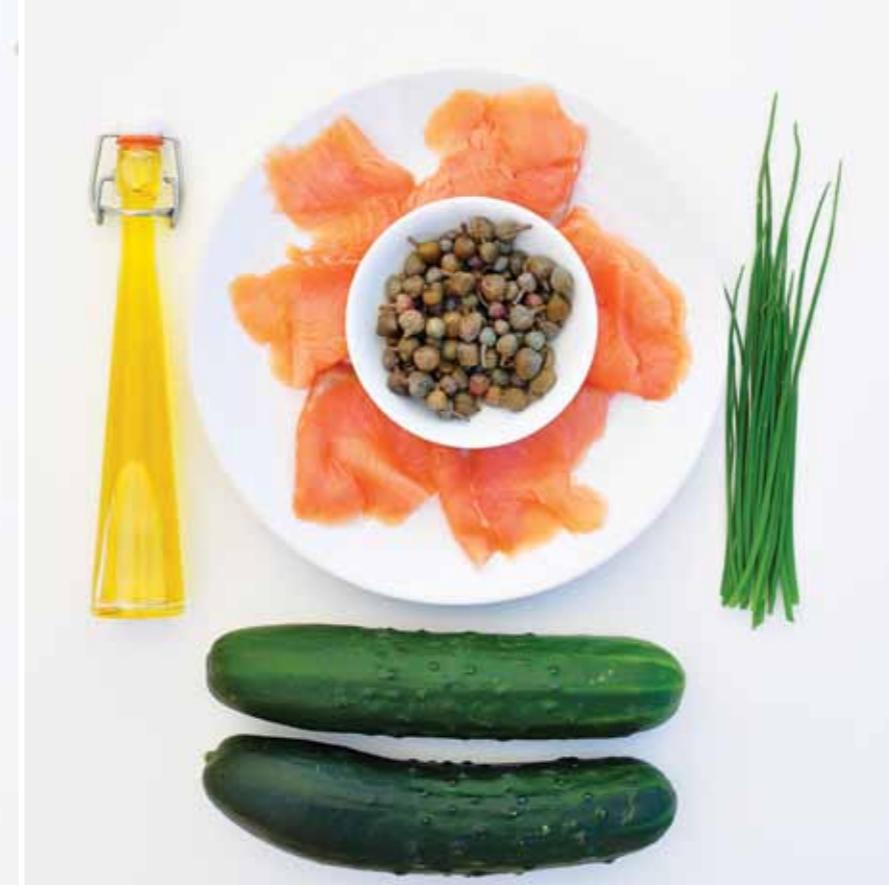




Zadivite goste malim zalogajima



Amuse-bouche termin je koji se koristi za zalogajčice koji se serviraju gostima kao pozdrav chefa kuhinje u vrhunskim restoranima, a u prijevodu znači „mala zabava za nepce“. No i kod kuće možete pripremiti te zanimljive zalogajčice kojima ćete goste zabaviti i zadiviti, i to ne samo okusom nego i bojama i primamljivim izgledom. Evo nekoliko prijedloga



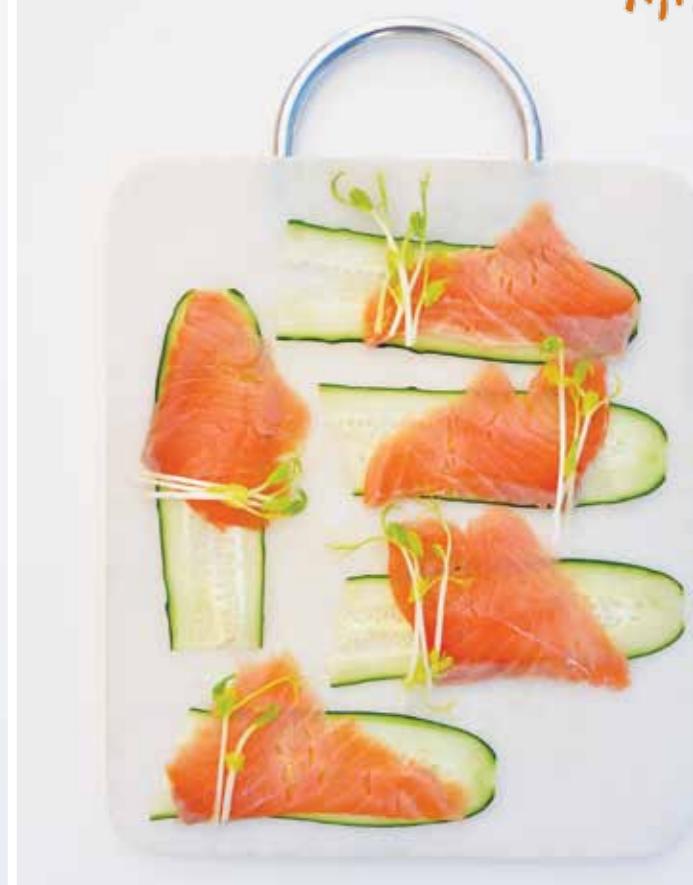
Smotuljci od krastavaca i lososa

Za 20-ak smotuljaka:

- 1-2 veća krastavca
- 80-100 g dimljenog lososa
- šaka klica ili svježih začina
- 2 žlice ukiseljenih kapara
- maslinovo ulje

Krastavce operite i s jedne im strane po dužini ogulite koru. Kako biste dobili prozirne i fleksibilne trakice, koristite se oštrim, plosnatim ribežom (mandolinu) pažljivo povlačeći krastavac po oštrici. One ploškice koje se iskidaju ili su previše debele ostavite sa strane i iskoristite ih za salatu.

Ploškice stavite na kuhinjski papir da se malo posuše. Losos narežite na manje komade. Na početak svake ploškice krastavca stavite komad lososa i nekoliko klica pa smotujte. Ako su krastavci dovoljno tanki, smotuljici će stajati smotani bez čačkalica. Posložite ih na tanjur, poškropite maslinovim uljem i poslužite uz sveže pečene kruščice ili zdrave kreker.



Ovi atraktivni smotuljci spoj su osježavajućega krastavca i dimljene ribe uz dodatak kapara i klica. Ako ih napravite, svojom će elegancijom i finim okusom sigurno privući pozornost svih gostiju



Mini ražnjići na grančicama ružmarina

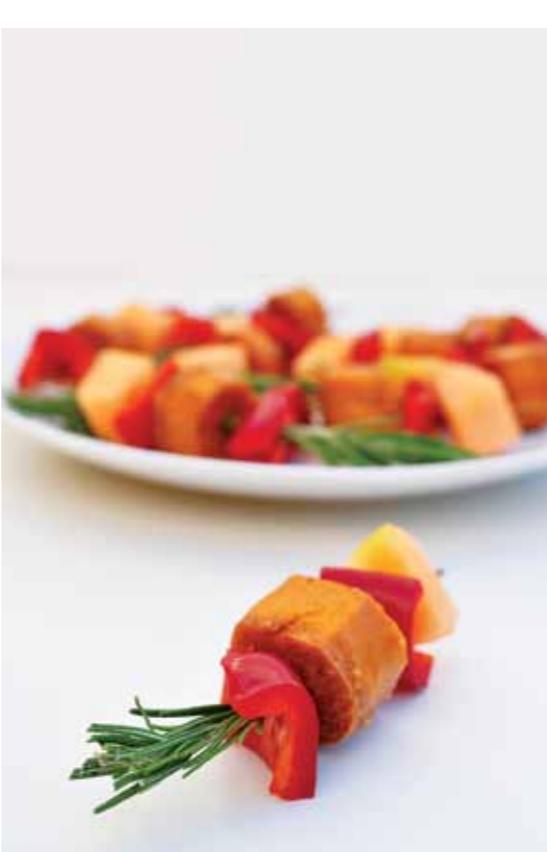
Za 20-ak ražnjića:

- 3 pikantne kobasice od tofu-a
- 1 crvena paprika
- komad slatke dinje
- 20 grančica svježeg ružmarina
- malo maslinova ulja

Kobasice narežite na deblje kolutiće pa ih popržite na malo maslinova ulja dok ne porumene. Papriku očistite i narežite na kockice, a dinju ogulite i izrežite na komade veličine slične kolutićima kobasice. S grančica ružmarina otgnite sve iglice, osim onih pri vrhu. Na svaku grančicu naizmjence nataknite komad kobasice, paprike i dinje, sve dok ne potrošite sve sastojke. Poškropite maslinovim uljem i poslužite uz neku finu salatu ili umak.



Umjesto drvenih štapića za ražnjiće, možete koristiti grančice svježe ubranoga ružmarina koje će sastojcima dati posebnu mediteransku aromu



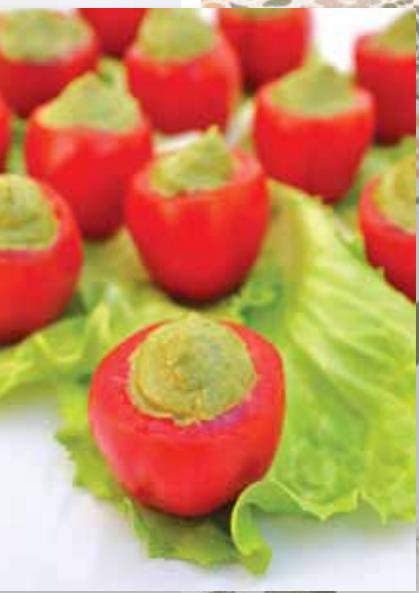
Cherry rajčice punjene pestom od špinata i suncokreta

- 3 veće šake mladog špinata
- $\frac{2}{3}$ šalica sjemenki suncokreta
- 4 žlice maslinova ulja
- 2 češnja češnjaka
- malo limunova sok
- sol, po želji
- voda, po potrebi
- 20-ak cherry rajčica

Špinat operite i dobro ocijedite. Suncokret lagano tostirajte na suhoj tavi da zamiriše. Sve suhe sastojke stavite u blender, dodajte limunov sok i maslinovo ulje pa izmiksajte. Ako je potrebno, dodajte malo vode kako biste dobili gust i gladak pesto. Rajčice operite, odrežite im kapice i izdubite meso nožićem, žličicom ili dubilicom za dinju. Svaku rajčicu pažljivo napunite pestom. Poslužite odmah uz zelenu salatu ili klice. Umjesto špinata, možete koristiti bilo koje drugo zeleno povrće, a umjesto suncokreta, neke druge sjemenke.



Ovi delikatni i zdravi zalogajčići prava su poslastica ne samo okusom nego i izgledom - žarkocrvena i zelena boja osvajaju na prvi pogled



Zeleni krekeri od heljde s vlascem

- ½ šalica heljde, namočene
- 2/3 šalica bundevinih sjemenki, namočenih
- 2 mala luka
- 1 vezica svježeg vlasca
- ½ šalica nasitno naribanog celera
- ¾ žličice soli
- 1 žličica suhih začina (origano ili mješavina za pizzu)
- 2 žlice mljevenog lana
- 3 žlice maslinova ulja
- ¼-½ šalice vode

Heljdu i bundevine sjemenke u zasebnim zdjelicama prekrijte vodom i pustite da se namaču preko noći. Heljdu dobro isperite pod tekućom vodom i ocijedite. Dobro ocijedite i sjemenke bundeve. Sve sastojke iz recepta, osim vode, stavite u blender visoke brzine i miksajte nekoliko minuta, uz postupno dodavanje vode, sve dok ne dobijete gustu, glatku pastu sličnu namazu. Pliticu za pečenje obložite masnim



Majoneza od indijskih oraščića

Ovaj recept možete prilagoditi potrebama. Ako stavite manje vode i limuna/octa, dobit ćete kremasti namaz, a ako želite napraviti fini baršunasti umak za salatu, tj. majonezu, samo dodajte više vode i malo jače začinete.

- 2/3 šalice indijskih oraščića, namočenih
- limunov sok ili jabučni ocat
- sol, papar
- 2 češnja češnjaka
- malo dijonskog senfa (nije nužno)
- maslinovo ulje
- vode po potrebi

Oraščice prekrijte vodom i namačite ih preko noći. Ocijedite vodu pa oraščice stavite u blender visoke brzine te dodajte začine i ulje. Počnite miksat i dodajte onolikو vode koliko je potrebno da biste dobili namaz ili majonezu. Ako nemate oraščica, možete koristiti namočene sunokretove sjemenke ili, pak, namočene bademe, uz koje će tekstura biti malo manje kremasta u odnosu na onu s oraščicima.



Zdravi se krekeri bez glutena, umjesto pečenja, suše na niskoj temperaturi. Postupak nije komplikiran kako se to možda čini na prvi pogled, stoga ih svakako pokušajte napraviti

