



dobar tek

Prirodni doručak

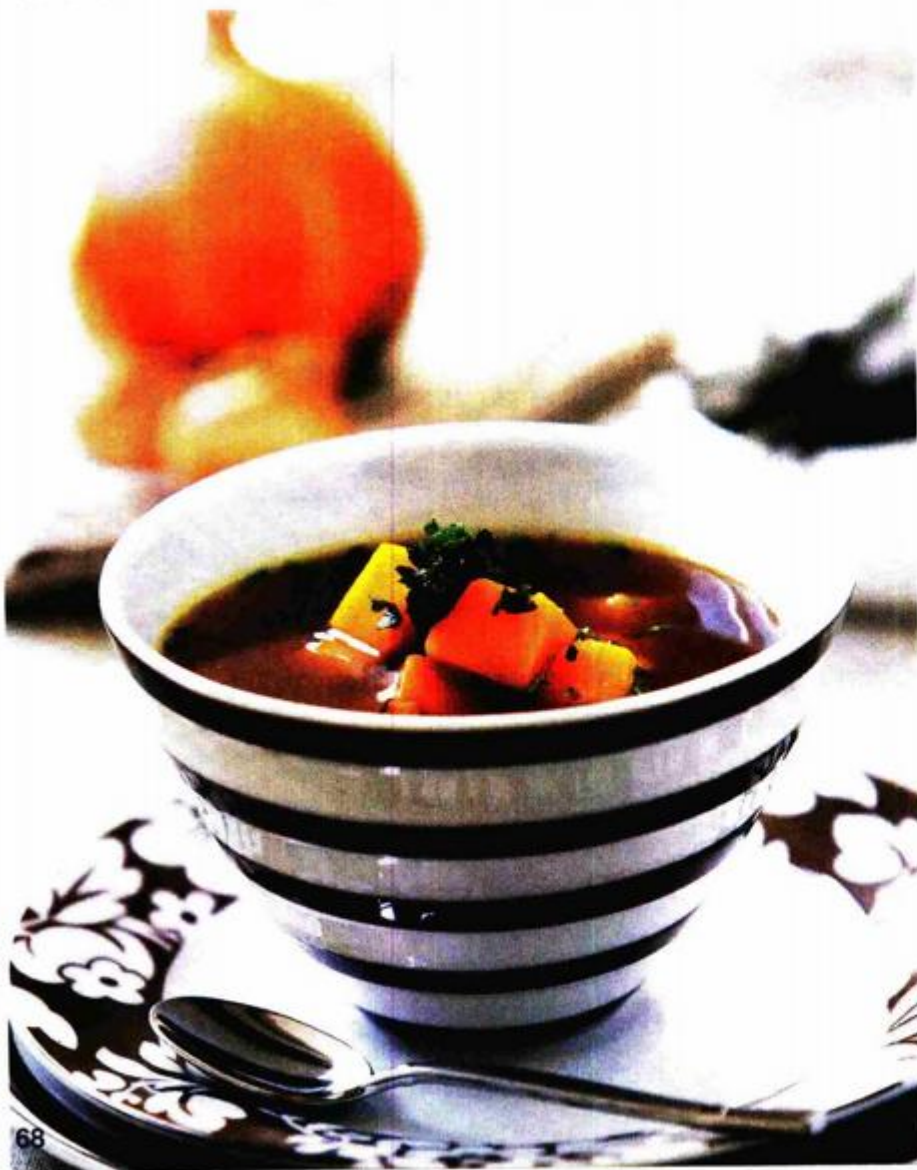
Spoj zdravlja i gurmanstva za ljepši početak dana donosi vam nova kuharica u izdanju Planetopije. Dinja Gulin, novo ime kreativne prirodne kuhinje, potekla je iz Makronove, a u svojoj knjizi Doručak nudi originalne recepte za sve one koji su svjesni koliko je važno početi dan cjelovitim obrokom s prirodnim

namirnicama. Ako ste željni novih ideja i osvježenja u svom jelovniku, zasigurno ćete pronaći nešto za sebe među tridesetak prijedloga za slatki i slani doručak: od mirisnih toplih juha do slasnih muffina i toplog jutarnjeg napitka. Ili će vam barem poslužiti kao inspiracija za vlastite maštovite zdrave kreacije.

Snažna i hranjiva JESENSKO-ZIMSKA JUHA

Sastojci: 2 žlice tamnog sezamova ulja • ½ šalice kockica bundeve ili mrkve • 1 manji luk, nasjeckan na polumjesece • 1 prstohvat soli • 1 žlica ječmenog ili rižina misa • 7 dl vode ili temeljca od povrća • ¼ lista tostirane nori alge • 2 žlice usitnjenog lista peršina

Na ulju pirjajte luk da porumeni pa dodajte bundevu/mrkvu i prstohvat soli. Propirjajte pa prelijte hladnom vodom/temeljcem, poklopite i kad zakipi kuhajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša. Miso rastopite u malo vruće juhe pa dodajte u lonac na kraju kuhanja. Ostavite 1-2 minute na laganoj vatri (ne smije kipjeti). Poslužite ukrašeno nasjeckanim trakicama nori alge i peršinom.

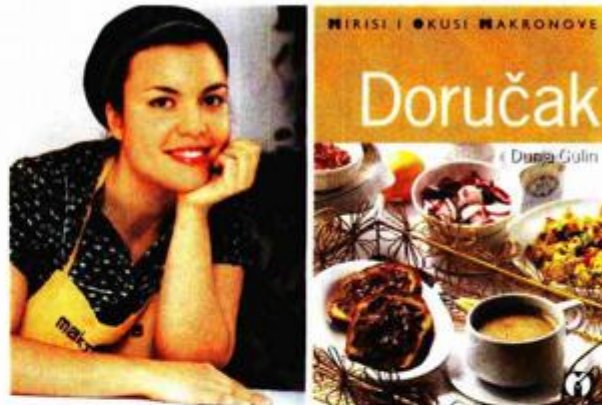


Engleski MUFFINI

Sastojci: 2½ šalice brašna T-850 • ½ šalice integralnog brašna • 4 žlice sojina brašna • ½ žličice soli • 2 žlice praška za pecivo bez aluminija • 1/2 žličice cimeta • ½-1 šalice suhog voća • 1½-2 šalice sojina mlijeka • ½ šalice javorova sirupa • ½ šalice kukuruznog ulja • 1 manja jabuka, oguljena i naribana • korica i sok ½ limuna



Važno je početi dan cjelovitim obrokom s prirodnim namirnicama, a u novoj kuharici Dunje Gulin, u izdanju Planetopije, za svakoga postoji doručak u kojem će i uživati!



Posebno pomiješajte suhe, a posebno tekuće sastojke (prvo stavite 1½ šalicu mlijeka, a još ½ ostavite za naknadno dodavanje, bude li potrebno). Tekuće sastojke možete i izmiksati, da se bolje prožmu. U posudi drvenom žlicom sve lagano pomiješajte, ali nemojte miješati suviše dugo i žustro jer će muffini biti žilavi i neće se lijepo dignuti. Smjesa mora kliziti sa žlice. Nauljite kalupiče (za 12 muffina) ili u njih stavite papirnate košarice pa ih napunite do vrha. Pecite na 180 stupnjeva oko 35 minuta. Ne otvarajte pećnicu prvih 20 minuta pečenja.

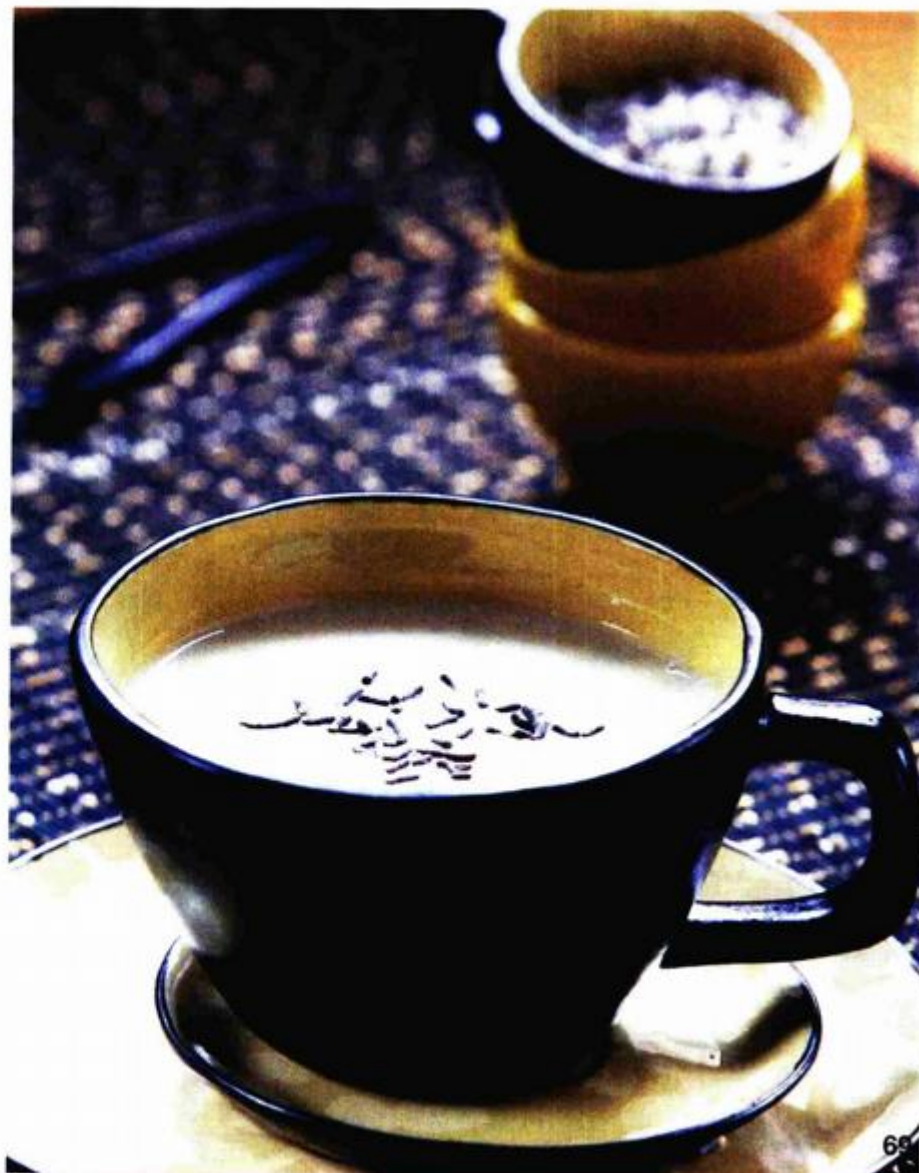
Škotski napitak ZA HLADNA ZIMSKA JUTRA

Sastojci: 2 žlice sitno mljevene zobi (sameljite u mlincu za kavu) • 350-400 ml zobenog mlijeka • 1 prstohvat soli • 1 žličica slada (nije nužno)

Izmiksajte zob u grublje brašno i pomiješajte sa 2-3 žlice mlijeka. Ostavite da odstoji 10 minuta. Ostatak mlijeka zagrijte do vrenja pa prelijte natopljenu zob miješajući da se ne stvore grudice. Ostavite da odstoji nekoliko minuta pa procijedite u lončić i stavite da se kuha na laganoj vatri 5-8 minuta uz povremeno miješanje. Maknite s vatre i dodajte slad (ako koristite zobeno mlijeko od vanilije ili čokolade, nije potrebno dodatno zaslađivati). Ako je mješavina previše gusta, dodajte još malo mlijeka, do željene gustoće. Izlijte vrući napitak u šalice i pijte toplo!

Savjet više:

- Ova napitak možete ukasiti ribanom tamnom čokoladom, mrvicama od rogača ili nekim pekmezom.
- Pustite li da se ohladi, dobit ćete gusti puding - vrlo ukusan desert!



Fotografije i food styling: Biljana Gaurina i Željka Fordren Jambresić (arhiva)