# S.O.S. kuharica



## ljeto s Podravkom

PODRAVKA

www.podravka.com

sms

*Pod suncem Mediterana.*




*Lipi moji!*

*Nisan zaboravila na onu ricetu za salatu šta san van obećala.*

*Evo ovako ja to učinin.*

*Iskrižan tri pome, dva kukumara i dvi paprike iz mog vrtla. Jednu kapulu izrežen na kolute a pospen i mrvu origana. Onda dodan koju maslinu i zalijen maslinovin ujem.*

*Kad smo kod maslina i uja, otkad barba Tonči ne radi svoje, ja kupin Sms i stavin lipo njih, ne čuje se razlika.*

*Eto toliko za sada i dođite mi brzo!*

*Puno vas voli*
*vaša Luce*

PODRAVKA

www.podravka.com

# Sadržaj:


NONINE PENNETE ..... 2
TOPLA SALATA OD TUNE ..... 3
ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM ..... 4
PILETINA U UMAKU OD ŠAMPINJONA ..... 5
POVRĆE MEXICANA ..... 6
MAKARONI S TUNOM ..... 8
AROMATIČNA RAJČICA S KRUMPIROM ..... 9
DALMATINSKI PIJAT ..... 10
SALATA S MASLINAMA ..... 11
PRIMORSKA SALATA ..... 12
REZANCI U UMAKU OD RAJČICA ..... 13
PAŠTA NA BRZINU ..... 14
JUNETINA S GLJIVAMA ..... 16
BOLOGNESE SA ŠUNKOM I PANCETOM ..... 17
PILETINA U BEŠAMEL UMAKU ..... 18
SALSA S POVRĆEM ..... 19
BOLOGNESE S PIREOM ..... 20
CARBONARA S PILETINOM I TIKVICAMA ..... 21
MEDITERANSKI ŠPAGETI ..... 22
ŠARENI PILEĆI PAPRIKAŠ ..... 23
KOKTEL ZELENI ČAJ ..... 24
KOKTEL LJETNA GROZNICA ..... 24



Izdavač: Podravka d.d., 2011.

bilješke:



# NONINE PENNETE

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

- 50 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
- 450 g tjestenine penne Podravka
- 50 g SMS zelenih maslina s paprikom
- 100 g šunke Podravka
- 100 ml bijelog vina
- 300 g sjeckane rajčice Podravka
- 20 g sira parmezana
- Vegeta Mediteran, sol, papar

## PRIPREMA:

Na tavi zagrijte malo ulja te na njemu popržite na rezance narezanu šunku. Nakon toga dodajte punjene masline, kratko ih popržite zajedno sa šunkom pa podlijte vinom. Dodajte sjeckanu rajčicu i nastavite kuhati. U slanoj vodi skuhajte tjesteninu. Pomiješajte skuhani umak od rajčica i procijeđenu tjesteninu te sve zajedno posipajte parmezanom.



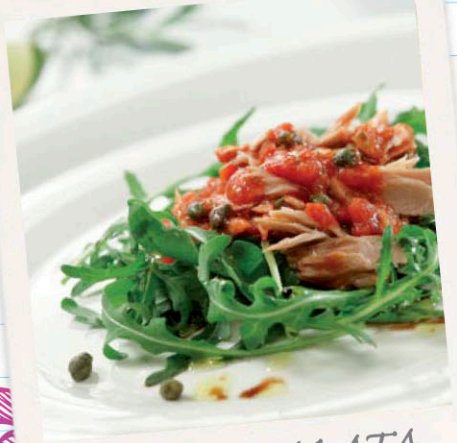






studenac – garancija dobrog obroka.

bilješke:



# TOPLA SALATA OD TUNE

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

250 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
200 g tune u biljnom ulju Eva
3 češnja češnjaka
300 g sjeckane rajčice s bosiljkom i origanom Podravka
250 ml aceto balsamico
100 g rikule
10 g kapara



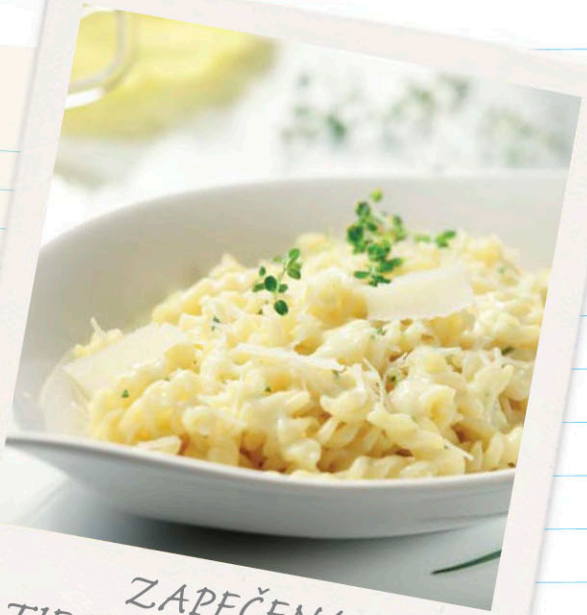

## PRIPREMA:

Na maslinovom ulju popržite sitno sjeckani češnjak, dodajte tunjevinu te podlijte sa sjeckanom rajčicom s bosiljkom i origanom. Začinite po potrebi, dodajte maslinovo ulje, aceto balsamico, kapare te na kraju pomiješajte s rikulom.




*Savršeno osvježenje pruža kombinacija zelenog čaja i soka od limuna u Lero ledenom zelenom čaju.*

bilješke:



# ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

200 ml vrhnja za kuhanje
40 g sira parmezana
2 vrećice Talianetta Tjestenine sa 4 sira (priprema prema uputi na poleđini)

## PRIPREMA:

Skuhajte Talianetta Tjesteninu sa 4 sira te ju stavite u vatrostalnu posudu, prelijte s vrhnjem za kuhanje i posipajte sirom parmezanom. Zapecite 15-tak minuta na 200 °C.







Iako malene, bobice brusnice u sebi skrivaju obilje zdravlja. Svoju čašu zdravlja potražite u Lero nektaru brusnica.

bilješke:



# PILETINA U UMAKU OD ŠAMPINJONA

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

400 g pilećeg filea
15 g maslaca
2 žlice Vegete
600 g Umaka sa šampinjonima Podravka
300 g riže dugo zrno




## PRIPREMA:

Pileći file marinirajte Vegetom te popržite na maslacu. Zatim mu dodajte umak od šampinjona. Rižu skuhajte te pomiješajte s pripremljenom piletinom u umaku od šampinjona.




Studena ledeni čaj s okusom brusnice - točka na „i“ za besprijekoran obrok!

bilješke:

## POVRĆE MEXICANA



### SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

200 g crvene paprike
200 g tikvica
150 g šampinjona
600 g Salse ljute Podravka
300 g riže




### PRIPREMA:

Crvenu papriku, tikvicu i šampinjone narežite (tim redom) i popržite kratko na maslacu. Kad je povrće omekšalo, prelijte ga s ljutom salsom i servirajte uz dodatak kuhane riže.




*Lerovita crveni grejp vitaminima opskrbljuje vrućinom iscrpljeni organizam.*

# Eva. Iz srca mora.

## Tuna komadi u vlastitom soku

- bez konzervansa
- samo od prirodnih sastojaka
- nizak udio masti




PODRAVKA

www.podravka.com

bilješke:



# MAKARONI S TUNOM

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

3 češnja češnjaka
250 ml Podravka pasirane rajčice
200 g mozzarelle
80 g tunjevine Eva
50 ml prošeka
2 vrećice Talianetta Makarona Napoletana (priprema prema uputi na poleđini)

## PRIPREMA:

Na maslinovom ulju kratko popržite sitno sjeckani češnjak, dodajte tunjevinu i sve skupa kratko propirjajte. Podlijevajte s prošekom, pričekajte da se reducira te dodajte pasiranu rajčicu i začinite. Kratko prokuhajte, a zatim pomiješajte s već pripremljenim Talianetta Makaronima Napoletana. Sve skupa stavite u vatrostalnu zdjelu, a na vrh posložite tanke ploške mozzarelle i zapecite 10 min na 200 °C.







Zablistajte ovo ljeto uz Studenu Shine s okusom kupine!

bilješke:



# AROMATIČNA RAJČICA S KRUMPIROM

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

100 g luka
100 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
50 ml aceta balsamica
200 ml sjeckane rajčice s bosiljkom i origanom Podravka
200 ml passate Podravka
100 g mozzarelle
600g krumpira




## PRIPREMA:

Na zagrijanom maslinovom ulju popržite luk i dodajte malo aceta balsamica. Nakon toga dodajte sok od rajčice i sjeckanu rajčicu s bosiljkom i origanom te sve začinite sa solju i paprom. Za kraj dodajte malo naribane mozzarelle koja će povezati umak. Servirajte uz dodatak na ploške narezanog kuhanog krumpira.




Idealno osvježenje u svako doba dana,
Lero jabuka juice 100%

bilješke:



# DALMATINSKI PIJAT

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

440 g EVA sardina
400 g tvrdog sira
100 g SMS zelenih maslina s paprikom
30 g kapara
300 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja

## PRIPREMA:

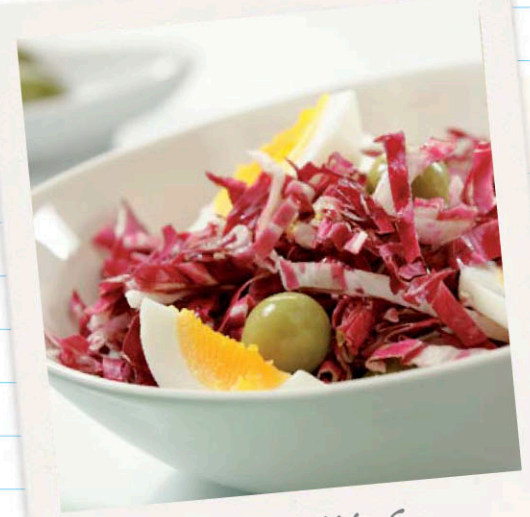
EVA sardine izvadite iz konzerve i posložite u krug na tanjur. Na sredinu tanjura složite na kockice rezan tvrdi sir (paški, livanjski), masline i kapare. Sve zajedno prelijete s extra djevičanskim maslinovim uljem i konzumirajte uz topli kruh.







*Ugodnom čavrljanju uz obrok savršeno pristaje prirodno izvorsko Studena osvježenje!*



# SALATA S MASLINAMA

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:




- 300 g crvenog radiča
- 4 jaja
- 150 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
- 120 ml octa
- 100 g SMS zelenih maslina

## PRIPREMA:

Crveni radič dobro operite i očistite. Jaja skuhajte te kada se ohlade narežite ih na ploške. Radič začinite maslinovim uljem, octom, dodajte zelene masline i servirajte u odgovarajućoj zdjeli.




Uljepšajte svoj dan i osjetite bogatstvo voća u Lero nektaru crni ribiz.

bilješke:



# PRIMORSKA SALATA

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:



- 500 g patlidžana
- 500 g tikvica
- 120 g polutvrdog sira (paški, livanjski...)
- 400 g rajčice
- 300 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
- 2 češnja češnjaka

## PRIPREMA:

Patlidžane i tikvice narežite na ploške i popecite na tavi. Češnjak sitno nasjeckajte te umiješajte u maslinovo ulje. U posudu za posluživanje složite red pečenih patlidžana, pa red tikvica, red rajčice, malo posolite, prelijte ekstra djevičanskim maslinovim uljem i češnjakom te posipajte naribanim sirom. Tako slažite redove dok sve sastojke ne upotrijebite.




*Osvježavajuća i lagana poput limunade – Studena s okusom limuna!*

bilješke:



# REZANCI U UMAKU OD RAJČICA

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:



50 ml SMS maslinovog ulja
200 g pancete Podravka
300 g Pasirane rajčice Podravka
450 g zelenih rezanaca
1 žlica Vegete
sol, papar

## PRIPREMA:

Maslinovo ulje zagrijte te na njemu popržite pancetu par minuta koju ste prethodno narezali na rezance. Dodajte pasiranu rajčicu i pirjajte daljnjih 10 min. miješajući uz podlijevanje mlakom vodom. Rezance skuhajte u posoljenoj vodi, a zatim ih ocijedite. Tjesteninu prelijete toplim umakom.




Studenac – garancija dobrog obroka.

bilješke:



# PAŠTA NA BRZINU

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

450 g tjestenine fusilli Podravka
1 glavica ljubičastog luka
200 g tune u maslinovom ulju EVA
50 g SMS zelenih maslina s paprikom
100 g cherry rajčica
250 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
200 ml aceta balsamica

## PRIPREMA:

Tjesteninu skuhajte i ohladite. Ljubičasti luk narežite na tanke ploškice te pomiješajte s tunjevinom, punjenim maslinama i cherry rajčicama. Sve sastojke dobro začinite maslinovim uljem i acetom balsamicom te pomiješajte s tjesteninom.







Ako pazite na kalorije, a želite slatko osvježenje, tu je Lero sirup naranča light.

# Mediteran u vašem tanjuru




Podravka proizvodi od rajčice dat će vašim jelima bogatiji okus i neodoljiv miris i ujedno ih oplemeniti hranjivim sastojcima. Probajte raznovrsnu uporabu i jednostavnu primjenu Podravka passate, koncentrata, pelata ili sjeckanih rajčica i uživajte u mediteranskoj kuhinji – najzdravijoj kuhinji svijeta.

Iz prirode. Od srca.

PODRAVKA

www.podravka.com

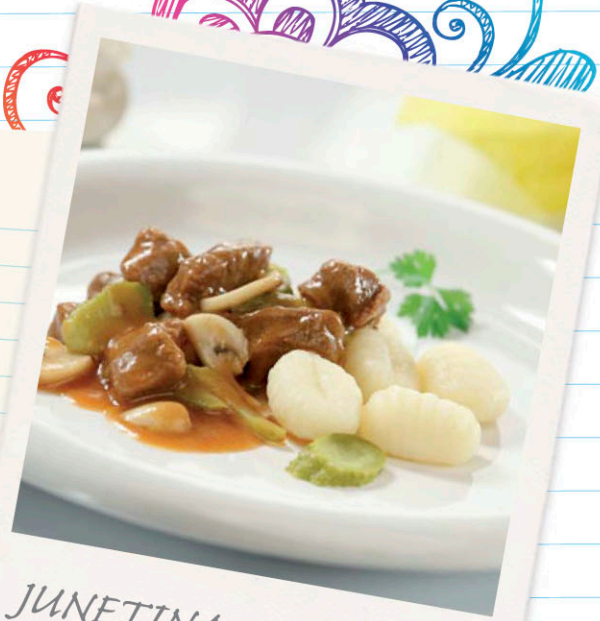
bilješke:

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

50 g kiselih krastavaca Podravka
150 ml crnog vina
600 g Junetine s gljivama Podravka
400 g smrznutih njoki Podravka

## PRIPREMA:

U junetinu s gljivama dodajte malo crnog vina i kiselih krastavaca narezanih na ploške, prokuhajte 10 min i servirajte uz dodatak prethodno skuhanih njoki.



# JUNETINA S GLJIVAMA







*13 vrsta voća u Lero multivitaminu ACE zadovoljit će sve Vaše potrebe za vitaminima.*



# BOLOGNESE SA ŠUNKOM I PANCETOM

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

100 g šunke Podravka
100 g pancete Podravka
15 g maslaca
2 vrećice Talianetta Makarona Bolognese (priprema prema uputi na poleđini)




## PRIPREMA:

Na maslacu kratko popržite komadiće pancete i šunke te ih kasnije dodajte u već pripremljenu Talianettu Makaroni Bolognese.




Studena s okusom šumske jagode - već nakon prvog gutljaja pruža osjećaj kao da jedete sočne jagode!

bilješke:



# PILETINA U BEŠAMEL UMAKU

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

400 g krumpira
400 g brokule
100 ml vrhnja za kuhanje
600 g Piletine u bešamel umaku Podravka

## PRIPREMA:

U kipućoj posoljenoj vodi skuhajte krumpir rezan na kockice, a paralelno s njim u drugoj posudi očišćene brokule. Piletinu u bešamel umaku podgrijte te povežite s malo vrhnja za kuhanje. Tako pripremljeno meso i umak servirajte uz dodatak kuhanog krumpira i brokule.







*I tijekom ljetnih vrućina, ne zaboravite na vitamin C u Lero naranča juice 100%.*

bilješke:



# SALSA S POVRĆEM

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

50 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
200 g mrkve
200 g paprike
150 ml bijelog vina
600 g Salse blage Podravka
300 g kukuruzne krupice (palente) Podravka



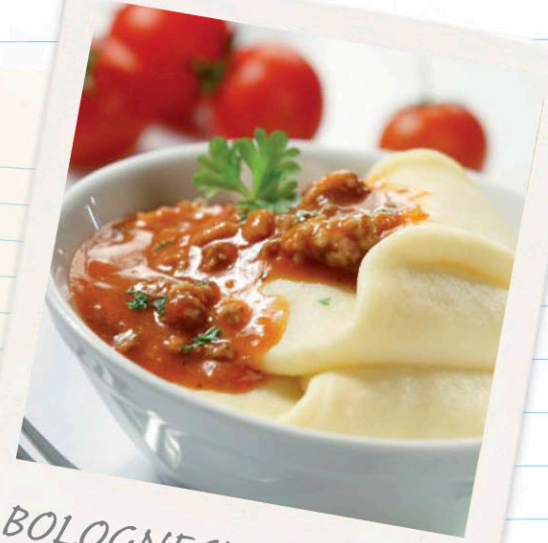

## PRIPREMA:

Na maslinovom ulju popržiti na rezance narezane mrkvu i zelenu papriku. Kada je povrće na pola gotovo podlijte ga bijelim vinom, pustite da se reducira te dodajte Salsu Podravka. Sve skupa prokuhajte 5 minuta i servirajte uz dodatak palente.




Savršeno ljetno osvježenje – Studena ledeni čaj s okusom breskve!

bilješke:



# BOLOGNESE S PIREOM

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

200 g Podravka pirea (200 g pirea, 800 ml vode, 400 ml mlijeka)
600 g Umaka Bolognese Podravka

## PRIPREMA:

Posoljenu i prokuhanu vodu maknite s vatre te u nju umiješajte Podravkin pire krumpir. Dodajte malo mlijeka i maslaca te začinite po želji. Umak Bolognese podgrijte te ga servirajte uz dodatak pirea.






*Dašak ljeta na vašem stolu –*
*studena ledeni čaj s okusom nar-divlja trešnja!*



# CARBONARA S PILETINOM I TIKVICAMA

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

300 g pilećeg filea
200 g tikvica
200 ml vrhnja za kuhanje
2 vrećice Talianette Carbonara
(priprema prema uputi na poleđini)




## PRIPREMA:

Na maslacu popržite sitno sjeckanu piletinu. Dodajte jednako tako sitno sjeckane tikvice i kad je gotovo, sve zajedno povežite vrhnjem za kuhanje.

Sa strane pripremite Talianettu Carbonara te ju pomiješajte s pripremljenim umakom.




*Tako osvježavajuće i puno vitamina....*
*Lero So fresh multivitamin ABCE*

bilješke:



# MEDITERANSKI ŠPAGETI

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

400 g špageta Podravka
50 ml SMS extra djevičanskog maslinovog ulja
100 g luka
1 žlica Vegete Mediteran
800 g pelata Podravka
sol, papar
1 žličica šećera
sir ribanac




## PRIPREMA:

Špagete skuhajte u slanoj vodi i ocijedite. Na maslinovu ulju popržite nasjeckani luk, dodajte narezane pelate, šećer, Vegetu Mediteran, sol i papar te pirjajte na laganoj vatri 15-20 min. Umiješajte kuhane špagete, lagano promiješajte i poslužite. Posipajte naribanim sirom.




*Sami kreirajte svoje egzotično osvježenje uz Lero voćni sirup tropic*



# ŠARENI PILEĆI PAPRIKAŠ

## SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

200 g tikvica
150 g gljiva
600 g Pilećeg paprikaša Podravka
300 g riže

## PRIPREMA:

Na maslacu popržite na kockice sjeckane tikvice i gljive. Kada je povrće gotovo dodajte pileći paprikaš te servirajte uz dodatak riže.







*Lerovita naranča gasi žeđ u vrelim ljetnim danima.*



## KOKTEL ZELENI ČAJ

### SASTOJCI ZA 1 OSOBU:



listići metvice
2 ploške limete
2 žlice Bacardi ruma
100 ml Lero Zelenog ledenog čaja

### PRIPREMA:

U čašu stavite listiće metvice, plošku limete, pa dodajte rum. Prelijte Lero zelenim čajem.

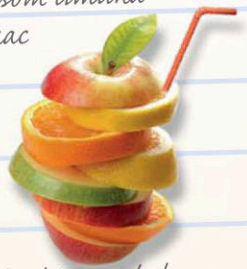
Posluživanje: Poslužite ohlađeno s kockama leda.

Savjet: Kod pripreme koktela zeleni čaj neka bude dobro rashlađen.



## LJETNA GROZNICA

### SASTOJCI ZA 1 OSOBU:



1 žlica Lerovita instant napitka s okusom limuna
25 ml prirodne mineralne vode Studenac
25 ml Lero ananas juicea
50 ml Lero jabuka nektara
75 ml Lero multired ABCE

### PRIPREMA:

Sve sastojke zajedno promiješajte.

Posluživanje: Poslužite u visokoj čaši s kockicama leda.

Savjet: Koktel možete ukrasiti voćem po želji.

Podravka tjestenina od durum pšenične krupice pri kuhanju zadržava čvrstoću, oblik, lijepu žutu boju i odličan okus. U kutiji se nalazi količina dovoljna za 4 osobe, a svaka je porcija zasebno pakirana.

Podravka tjestenina idealno se sljubljuje s Podravka gotovim umacima na bazi rajčice, bez dodataka konzervansa i jednostavnima za pripremu.



Vaš pojas za
spašavanje
u svakoj kuhinji.




S Podravkinom
**S.O.S. kuharicom**
kuhanje nikad nije bilo:

- BRŽE
- LAKŠE
- ZABAVNIJE

Uživajte u ljetu s Podravkom!