

I biljno I fino

Plant based za
profesionalce





Zašto plant based?

Gosti sve više traže jela biljnog podrijetla koja su ukusna, zdrava i ekološki prihvatljiva, a ova fleksibilna prehrana ispunjava sve njihove želje te sadrži potrebne makro i mikro nutrijente poput proteina, masti, ugljikohidrata, vitamina i minerala uz vlakna i dragocjene fitonutrijente!



Očuvanje
okoliša



Zaštita
životinja



Zdravstveni
benefiti



Raznolikija
prehrana



Globalni
trend



Tržišni
rast

Provedba „zelenog menija“ je nerijetko izazov,
budući da nedostaje vremena i osoblja za posebne zahtjeve.

ISTO NIKAD NIJE BILO... TAKO DRUGAČIJE!

Zahvaljujući bogatom portfelju Podravkinog asortimana bit ćete u prilici oplemeniti recepte na jedan nov, slojevit i jedinstven način! Pokazat ćemo vam kako od jednog proizvoda napraviti različita jela – bilo da se radi o doručku, ručku ili večeri, predjelu, glavnom jelu ili desertu!



Povoljno



Kulinarska
ekspertiza



Ukusno
i brzo



Jednostavno,
povoljno i
zeleno!



Kreirajte vlastitu gastro oazu uz Podravku...
Lidera ukusnije budućnosti!



Krem juha od povrća

Ječmoto sa šparogama

Juha od povrća

Odličan okus juhe i bez dodavanja ostalih namirnica!

Pećnica, friteza ili air fry friteza – **brza priprema** bez dodavanja masnoća!

Nuggetsi s umakom

Predjelo ili dodatak glavnom jelu? Vi birate!



Krem juha od bundeve

Juha od bundeve

Jedna juha,
više
primjena!

Rižoto

Juha od bundeve s kruškom

Recept:

Za još bolji doživljaj okusa izdinstanom luku (60 g) dodajte **Vegeta Maestro češnjak u granulama** (1/4 žličice), **Vegeta Maestro đumbir mljeveni** (1/4 žličice) i narezane kruške (20 g). Pirjajte na laganoj vatri dok kruške ne omekšaju pa ulijte vodu (650 ml). U preostaloj vodi (100 ml) razmutite **Podravka Krem juhu od bundeve** (60 g) i dodajte u lonac da se sve zajedno kuha još 5 minuta. Juhu poslužite toplu posutu **Kviki gricom**.



Popečki od tikvica s umakom

Recept za popečke:

Tikvice (350 g) naribajte i posolite da puste vodu. Višak vode istisnite i dodajte ostale sastojke; zobene pahuljice (50 g), **Podravka Pirovo integralno brašno** (60 g), nasjeckani luk (20 g), **Vegeta Maestro češnjak u granulama** (¼ žličice), **Vegeta Maestro mljeveni crni papar** (¼ žličice) i **Vegeta Maestro Morsku sol** (prstohvat) te sve dobro promiješate. Od smjese oblikujte popečke debljine 1 cm i uvaljajte ih u malo brašna. Popečke posložite na papir za pečenje na lim, namažite maslinovim uljem i pecite na 180 stupnjeva. Nakon 15 minuta ih okrenite i pecite još 10 minuta.

Za još **bogatiji okus** dodatkom ostalih namirnica poput povrća i začina oplemenite jelo.

Recept za umak:

Izdinstanom luk (20 g) dodajte **konzerviranu Podravka leću** (240 g) i vodu (300 ml), a u drugoj posudi, u vodi (100 ml) razmutite **Podravka juhu od bundeve** (50 g). Sve sjedinite i pustite da prokuha 8 minuta. Zatim dodajte biljno vrhnje za kuhanje (200 g) u koje ste umiješali **Dolcela Gussnel** (1 žličica). Gotov umak željene gustoće po potrebi posolite, a zatim poslužite uz popečke.



Pastozni dodaci

Salata s ječmom i mozzarelom

Sastojci za preljev:

U blenderu napraviti pesto od svježeg bosiljka (20 g), maslinovog ulja (100 ml), pinjola (100 g), ribanog parmezana (50 g) i **Podravka Pastoznog dodatka češnjak** (2 žličice).

Dostupni u kuhinji tijekom cijele godine!

Nadopunjuju okus i smanjuju vrijeme pripreme hrane!

Namaz od slanutka

Sastojci:

- 240 g konzerviranog **Podravka Slanutka**
- 3 žlice maslinovog ulja
- 60 g biljnog vrhnja
- 1,5 žlica **Podravka Ajvara blagog**
- 1 žlica **Podravka Pastoznog dodatka luka**
- 2 žličice **Podravka Pastoznog dodatka češnjak**
- **Vegeta Maestro mljeveni crni papar**
- **Vegeta Maestro Morska sol**
- 1 kruh baget

SAVJET

Dodajte po želji svježe ocijeđen sok limuna ili maslinovo ulje po potrebi da namaz bude kremast.





Njoki od bosiljika sa Dalmatinskom šalsom

Sastojci za šalsu:

- 800 g **Podravka Pelata**
- 120 g luka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica šećera
- 2 žličice **Vegete BIO**
- 2 žlice **Podravka Pastoznog dodatka češnjak**
- 1-2 žlice **Podravka Pastoznog dodatka bosiljak**
- **Vegeta Maestro** mljeveni crni papar

Recept za njoke:

U **Mješavinu za krumpirovo tijesto** (500 g) dodajte vodu (500 ml) i **Podravka pastu od bosiljka** (1,5 žličica). Umijesite tijesto i ostavite stajati 10 minuta. Načinite male okruglice i kuhajte u slanoj kipućoj vodi dok njoke ne isplivaju.



Prednosti pastoznih dodataka

- ✓ Nizak udio soli
- ✓ Bez pojačivača okusa
- ✓ Bez konzervansa
- ✓ Bez palminog ulja
- ✓ Bez kvašćevog ekstrakta
- ✓ Bez aditiva
- ✓ Bez umjetnih bojila
- ✓ Bez glutena
- ✓ Vegan

CMOK mješavina za krumpirovo tijesto

Baza za izradu različitih
priloga jelima



O'Plant burger

Napravljeno od proteina graška!

100%
PLANT
BASED

Majoneza od slanutka

Sastojci:

- 4 žlice vode od **konzerviranog Podravka Slanutka**
- 2-3 žličice **Podravka Dijon senfa**
- ¼ **Vegeta Maestro mljevenog crnog papra**
- ¼ žličice **Vegeta Maestro češnjaka u granulama**
- 2 žlice jabučnog octa
- 1 žlica maslinovog ulja
- 250 ml ulja
- **Vegeta Maestro Morska sol**



Mljeveno meso

Sastojci:

- 2 kom **O'Plant burgera** (2x238 g)
- 100 g luka
- 50 g mrkve
- 1 žlica maslinova ulja
- 500 ml **Podravka Passate**
- 1 žličica **Podravka Pastoznog dodatka bosiljak**
- 1 žličica **Vegeta Maestro češnjaka u granulama**
- 1 žličica **Vegeta Maestro peršina**
- **Vegeta Maestro crni papar mljeveni**
- **Vegeta Maestro Morska sol**

Bolognese

Lasagne

Recept:

Za lazanje napravite **Podravka Beshamel umak** prema uputi na ambalaži u koji ste dodali naribane tikvice.

Odreske
sjedinite
u smjesu
pa koristite
u raznim
receptima!



Okruglice u povrću

Sastojci:

- 2 kom **O'Plant burgera** (2x238 g)
- 50 g **ZP Riže paraboiled dugo zrno**
- 100 ml **Podravka Passate**
- ½ žličice **Maestro češnjaka u granulama**
- 1 žličica **Vegeta Maestro peršina**
- ½ žličice **Vegeta Natur Mediteran**
- ½ žličice **Vegeta Maestro mljevenog crnog papra**
- **Vegeta Maestro Morska sol**

Okruglice možete koristiti za punjenje različitog povrća



Okruglice u umaku

Recept za umak od rajčice:

U dublju posudu ulijte **Podravka Passatu** (400 ml), vodu (100 ml), maslinovo ulje (50 ml) i **Vegetu Natur Mediteran** (1 žličicu), kuhajte 5 minuta te po potrebi posolite. U vreli umak dodajte okruglice (koje ste prethodno ohladili) i pirjajte još 10 minuta.

Recept za umak od Dijon senfa:

Fant Tamni umak (25 g) uspite u mlaku vodu (300 g) i miješajte pjenjačom dok umak ne zavri. Dodajte biljno vrhnje (100 ml) u kojem ste razmutili **Podravka Glatko brašno** (15 g), **Podravka Dijon senf** (1 žličica) i suho bijelo vino (50 ml) te kuhajte 3 minute na laganoj vatri neprestano miješajući. Na kraju maknite s vatre i umiješajte listiće hladnog maslaca (20 g).

Video recept



Potpuna
mesna
alternativa!



Delux krema

Krema izuzetno spojivih sastojaka u koju možete dodati kokos, orašaste plodove, kavu, kakao...

Čokoladna fantazija

Čokoladna fantazija

Recept:

U vodu (1 l) dodajte prašak **Dolcela delux kreme** (400 g) i miješajte srednjom brzinom 2 minute. Dodajte **Lino Ladu Gold** (100 g) i nastavite miješati najvećom brzinom još 1 minutu. Gotovu kremu rasporedite u kalupe i stavite da se smrznu. Smrznutu kremu izvadite iz kalupa i umočite u otopljenu čokoladu (200 g) u koju ste dodali orašaste plodove (100 g).

Kokos kocke

Recept:

Biskvit napravite **Dolcela mješavinom za kolače**. U baznu kremu dodajte kokos.

Kokos kocke

Video recept



Krema na podlozi od keksa

Priprema moguća prije ili u trenutku a la carte narudžbe!



Panna cotta

Recept:

U kipuće mlijeko (1 l) dodajte prašak **Dolcela Panna cotta** (220 g) te miješajući pjenjačom, kuhajte 1-2 minute.

Za umak **Podravka Nadjevu od višanja** (300 g) dodajte vodu (100 ml), **Dolcela Vanilin šećera** (1 žlicu) i stavite na laganu vatru da provri.

Jednu kremu možete pripremiti na više načina u kratkom vremenu – na tanjuru, u čaši ili kao kolač



Saznajte više o Podravka
proizvodima na
podravkaexpert.com!

