DANAS KUHAMO S NOVOM GENERACIJOM SOLI

ISTI OKUS JELA.
35% MANJE NATRIJA.

PODRAVKA

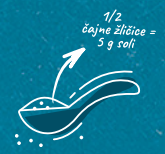
POZDRAVITE SOL NOVE GENERACIJE

Za nas dobar obrok ne predstavlja samo usputnu stazu s ciljem deserta. Želimo potpuno slobodno uživati u svim slanim toplim i hladnim predjelima i veličanstvenim glavnim jelima pa ako slučajno ostane mjesta za desert, nećemo se buniti.

Za sve one koji razmišljaju kao mi, predstavljamo vam Salut!

#1

Iako je možda i najkorištenija namirnica današnjice, pretjerana konzumacija soli jedan je od glavnih problema zdravog funkcioniranja tijela.



#2

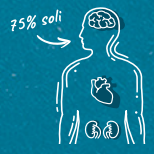
No, nije sve tako sivo – sol je jako važna za naše zdravlje. Preporučuje se da unosimo oko 5g soli dnevno, što, između ostalog, pozitivno utječe na zdravlje živčanog sustava i eliminaciju toksina.

#3

Čak je i naš organizam u određenoj mjeri načinjen od soli. Svaka stanica u tijelu se od nje sastoji, a ljudsko tijelo ukupno sadrži oko 250 grama soli.

#4

Sol je glavni izvor natrijevog klorida. U prosjeku, 40% soli je natrij, a 60% klorid, no taj omjer uvelike ovisi o vrsti soli.



#5

Pretjerana konzumacija natrija može imati negativan utjecaj na krvni tlak, bubrege i mozak, no ponekad je teško kontrolirati unos jer čak 75% soli koju konzumiramo je već sadržano u hrani koju kupujemo.

#6

Salut je jedinstvena mješavina mineralnih soli s čak 35% manje natrija u odnosu na kuhinjsku sol, a pritom ima okus identičan klasičnoj soli!

ZAHVALJUJUĆI SALUTU, JELA ĆE I DALJE OSTATI JEDNAKO UKUSNA KAO I PRIJE, ALI S JEDNOM BITNOM RAZLIKOM - BIT ĆE BAREM 35% ZDRAVIJA.

Više informacija potražite na **www.salut.podravka.hr**

Salut je 2018. godine osvojio i odličje **Superior Taste Award,** što je jedna od najcjenjenjenijih prehrambenih nagrada.

Sadržaj

POPEČCI OD TIKVICA I SIRA	5
HRSKAVI PILEĆI ŠTAPIĆI	7
OKREPLJUJUĆA JUHA S KURKUMOM	9
KREMASTA JUHA OD CELERA	11
FRITAJA OD BROKULE	13
PIRJANE GLJIVE S PIREOM OD CELERA	15
RAZNOVRSNA SUPER SALATA	17
FINA KREMASTA JUHA OD POVRĆA	19
VRGANJI S BRUSKETAMA	21
ŠPAGETI S PESTOM GENOVESE	23
SRDELE IZ PEĆNICE	25
PILEĆI RIŽOTO	27

POPEČCI OD TIKVICA I SIRA

4 osobe · 25 min · jednostavno

Sastojci:

- 2 tikvice (350 g)
- **1 žličica Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- 2 jaja
- **80 g Glatkog brašna Podravka**
- 40 g luka
- 1 češanj češnjaka
- 30 g naribanog sira Grana Padano (ili drugog zrelog sira)
- 100 g mozzarelle
- **Vegeta Maestro mljeveni crni papar**
- 3 žlice maslinova ulja

Priprema:

1. Tikvice naribajte, **dodajte ½ žličice Salut soli** i ostavite neka stoji 5 minuta.
2. Dodajte razmućena jaja, brašno, sitno nasjeckani luk, protisnuti češnjak, sir, naribanu mozzarellu, ½ žličice Salut soli i papar. Promiješajte da dobijete jednoličnu smjesu.
3. Na srednje jakoj vatri zagrijte ulje. U vruće ulje žlicom dodajte smjesu od tikvica i oblikujte popečke. Pržite po nekoliko minuta sa svake strane dok ne dobiju zlatnu boju.
4. Tople popečke poslužite kao ukusan doručak, prilog ili samostalan obrok s jajem na oko i sezonskom salatom.

Savjet:

Žlicom grabite smjesu i stavite na zagrijanu tavu te pritisnite da dobijete oblik popečka.

HRSKAVI PILEĆI ŠTAPIĆI

4 osobe | 40 min | jednostavno

Sastojci:

- 4 pileća filea (oko 600 g)
- **1 žličica Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- **malo Vegeta Maestro crnog papra**
- **¼ žličice Vegeta Maestro ružmarina**
- 3 žlice maslinova ulja
- 70 g krušnih mrvica
- 1 žlica sjemenki sezama
- 3 žlice naribanog parmezana (30 g)

Priprema:

1. Piletinu narežite na štapiće približno iste veličine.
2. **Dodajte Salut sol**, popaprite, pospite zdrobljenim ružmarinom i nakapajte uljem. Dobro promiješajte i ostavite neka stoji 10 minuta.
3. U vrećicu stavite krušne mrvice, sezam i parmezan i pomiješajte. Komade piletine stavite u smjesu, pa protresite vrećicu da se smjesa za paniranje prilijepi za meso. Panirane pileće štapiće posložite na lim za pečenje prekriven papirom za pečenje.
4. Pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 20 minuta, da dobiju zlatnu boju.
5. Hrskave pileće štapiće poslužite uz dip po želji, a vrlo su ukusni s pirjanim mladim graškom.

Savjet:

Kad posložite piletinu na lim, pospite je s malo smjese ili naribanim sirom.

OKREPLJUJUĆA JUHA S KURKUMOM

4 osobe | 40 min | jednostavno

Sastojci:

- 2 mrkve
- 1 poriluk
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 češanj češnjaka
- 300 g krumpira
- **1 – 2 žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- **Vegeta Maestro mljeveni crni papar**
- 200 g zelenih mahuna
- **100 g konzerviranog Slanutka Podravka**
- 3 žlice crvene leće (30 g)
- **½ žličice Vegeta Maestro kurkume**

Priprema:

1. Mrkvu narežite na kolutiće, a poriluk sitno nasjeckajte.
2. Na zagrijano ulje stavite mrkvu, kratko popecite, dodajte poriluk, a zatim protisnuti češnjak.
3. Ulijte oko 1 litru tople vode, dodajte krumpir narezan na kockice, **žličicu Salut soli** i popaprite.
4. Kuhajte na laganoj vatri 10 minuta, a zatim dodajte mahune, slanutak i na kraju crvenu leću. Kuhajte još oko 10 minuta da povrće omekša, umiješajte kurkumu i posolite po potrebi.
5. Toplu juhu poslužite kao samostalan obrok.

Savjet:

Umjesto mahuna možete dodati narezani kelj.

KREMASTA JUHA OD CELERA

4 osobe · 25 min · jednostavno

Sastojci:

- 40 g maslaca
- 100 g luka
- 4 stapke celera (oko 250 g)
- 1 češanj češnjaka
- **30 g Glatkog brašna Podravka**
- **1 žličica Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- **Vegeta Maestro mljeveni crni papar**
- **malo naribanog Vegeta Maestro muškatnog oraščića**
- ½ žličice smeđeg šećera
- 100 ml vrhnja za kuhanje

Priprema:

1. Na rastopljeni maslac dodajte sitno nasjeckani luk, narezanu stapku celera i kratko popecite.
2. Dodajte protisnuti češnjak, uspite brašno, lagano ga popecite, pa uz miješanje ulijte 1,2 l vode. **Dodajte Salut sol,** papar, muškatni oraščić i šećer. Kuhajte na laganoj vatri da povrće omekša.
3. Kuhano povrće malo ohladite, a potom usitnite štapnim mikserom da dobijete finu kremastu juhu.
4. Ulijte vrhnje, po potrebi dodajte vode da dobijete željenu gustoću i ako je potrebno, posolite.
5. Zagrijte juhu da zakipi, a zatim poslužite toplu.

Savjet:

Juhu prije posluživanja pospite listićima celera ili karameliziranim lukom.

FRITAJA OD BROKULE

2 osobe · 25 min · jednostavno

Sastojci:

- 2 žlice maslinova ulja
- 1 češanj češnjaka
- 120 g cvjetova brokule
- **½ žličice + prstohvat Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- 4 jaja
- **Vegeta Maestro mljeveni crni papar**

Priprema:

1. Na 1 žlicu zagrijanog ulja u tavi (koja može ići u pećnicu) stavite sitno nasjeckani češnjak, vrlo kratko popecite pa dodajte cvjetove brokule. Ulijte malo vode (nekoliko žlica), **dodajte prstohvat Salut soli** i kuhajte 2 minute da brokula ostane hrskava. Ostavite sa strane da se malo ohladi.
2. Jaja razmutite, **dodajte Salut sol**, popaprite, dodajte cvjetove brokule i promiješajte.
3. Tavu stavite na vatru, dodajte maslinovo ulje i dobro zagrijte.
4. Ulijte jaja s brokulom i kratko pecite.
5. Tavu potom stavite u pećnicu zagrijanu na 180 °C i pecite još oko 10 minuta da se jaja ispeku do kraja.
6. Ako želite hrskavu koricu i još malo osebujniji okus, prije stavljanja u pećnicu fritaju pospite s oko 25 g naribanog tvrdog sira (Grana Padano, parmezan...).
7. Poslužite toplo sa salatom po želji.

PIRJANE GLJIVE S PIREOM OD CELERA

Sastojci:

4 osobe | 40 min | jednostavno

ZA PIRE:

- 300 g korijena celera
- 250 g krumpira
- 60 g luka
- 200 ml mlijeka
- 2 žlice maslinova ulja
- **½ žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- **malo Vegeta Maestro mljevenog muškatnog oraščića**
- **Vegeta Maestro crni papar**

ZA GLJIVE:

- 2 žlice maslinova ulja
- 300 gljiva (lisičarke, bukovače ili neke druge)
- **½ žličice Salut soli**
- **Vegeta Maestro crni papar**

Priprema:

1. Korijen celera i krumpir očistite i narežite na kocke, a luk sitno nasjeckajte.
2. Povrće stavite u posudu, prelijte vodom da pokrijete sadržaj, dodajte mlijeko i zagrijte da zakipi. Kuhajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša. Vodu ocijedite.
3. Povrću dodajte maslinovo ulje, sol, muškatni oraščić, a zatim ga usitnite u kremasti pire. Ako je potrebno, dodajte vode u kojoj se kuhalo. Pospite svježe mljevenim paprom.
4. Za gljive, maslinovo ulje zagrijte na srednje jakoj vatri, dodajte narezane gljive (ili cijele ako su manje) i pirjajte uz povremeno miješanje da omekšaju i ostanu bez tekućine.
5. Gljive posolite, pospite paprom i poslužite tople preko pirea od celera.

Savjet:

Jelo pospite sitno narezanim peršinom zbog ljepšeg izgleda.

RAZNOVRSNA SUPER SALATA

4 osobe · 10 min · jednostavno

Sastojci:

- 400 g tikvica
- 1 mrkva
- 100 g cherry rajčica
- 40 g mlade rikule
- 2 žlice narezanog svježeg bosiljka
- **½ žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- **Vegeta Maestro crni papar**
- 2 žlice vinskog octa
- 3 žlice maslinova ulja
- 1 češanj češnjaka

Priprema:

1. U veću posudu stavite tikvice narezane na rezance, dodajte mrkvu također narezanu na rezance, polovice cherry rajčica, rikulu i pospite bosiljkom. **Dodajte Salut sol** i pospite paprom.
2. U manjoj zdjelici pomiješajte ocat, maslinovo ulje i sitno nasjeckani češnjak.
3. Narezano povrće prelijte pripremljenim preljevom i sve dobro promiješajte.
4. Poslužite odmah kao međuobrok ili odličan prilog.

Savjet:

Ovu vitaminima i mineralima bogatu salatu možete dodatno obogatiti dodate li joj grubo narezane orahe.

FINA KREMASTA JUHA OD POVRĆA

4 osobe | 30 min | jednostavno

Sastojci:

- 1 žlica maslinova ulja
- 50 g luka
- 100 g mrkve
- 200 g tikvica
- 500 ml vode
- 250 g brokule
- 300 g cvjetače
- 1 žličica Saluta
- **¼ žličice Vegeta Maestro mljevenog crnog papra**
- **¼ žličice Vegeta Maestro mljevenog muškatnog oraščića**
- 200 ml vrhnja za kuhanje

Priprema:

1. Na zagrijanom maslinovu ulju lagano popržite sitno nasjeckani luk do zlatnožute boje.
2. Dodajte očišćenu i naribanu mrkvu i tikvicu.
3. Zalijte vodom, dodajte cvjetiće brokule i cvjetače, Salut, papar i muškatni oraščić.
4. Kuhajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša.
5. Miksajte štapnim mikserom tako dugo dok ne dobijete kremastu juhu.
6. Na kraju dodajte vrhnje i pustite da juhu prokuha.
7. Poslužite odmah.

Savjet:

Umjesto vrhnja na kraju možete umiješati žlicu maslinova ulja.

VRGANJI S BRUSKETAMA

4 osobe | 35 min | jednostavno

Sastojci:

- 2 žlice maslinova ulja
- 100 g luka
- 500 g svježih vrganja
- **1 žličica Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- 2 češnja češnjaka
- 8 kriški kruha
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice narezanog svježeg bosiljka
- 50 ml maslinova ulja
- **½ žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**

Priprema:

1. Na zagrijanom maslinovu ulju lagano popržite sitno nasjeckani luk do zlatnožute boje. Dodajte oprane i na trake narezane vrganje i pirjajte tako dugo dok ne ispari sva tekućina.
2. Posolite i umiješajte protisnute češnje češnjaka.
3. Na suhoj tavi popržite kruh.
4. Protisnuti češnjak i bosiljak zalijte maslinovim uljem, posolite, promiješajte i rasporedite po prženom kruhu.
5. Pirjane vrganje poslužite s brusketama.

Savjet:

Dio svježih vrganja možete zamijeniti bukovačama ili kojim drugim gljivama po svojoj želji.

ŠPAGETI S PESTOM GENOVESE

Sastojci:

4 osobe · 15 min · jednostavno

- 50 g svježih listića bosiljka
- 30 g pinjola
- 50 g parmezana
- 2 češnja češnjaka
- **½ žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- 50 – 80 ml maslinova ulja
- **400 g Špageta Zlatno polje Podravka**
- **Prstohvat Saluta**

Priprema:

1. Bosiljak, pinjole, parmezan, češnjak, **Salut** i maslinovo ulje stavite u blender i miksajte dok ne dobijete umak lijepe teksture.
2. Špagete skuhajte u blago posoljenoj vodi (4 minute) i ocijedite.
3. Pripremljeni umak umiješajte u kuhanu tjesteninu.
4. Poslužite odmah sa sezonskom salatom.

Savjet:

Količina maslinova ulja koju ćete dodati ovisi o tome kakvu gustoću umaka želite dobiti.

SRDELE IZ PEĆNICE

4 osobe | 30 min | jednostavno

Sastojci:

- 1 kg svježe srdele
- 4 češnja češnjaka
- 4 žlice svježe narezanog peršina
- 3 žlice maslinova ulja
- 5 žlica svježe iscijeđenog limunova soka
- **2 žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**

Priprema:

1. Srdele očistite, operite i osušite. Češnjak, peršin, maslinovo ulje, limunov sok i sol dobro promiješajte.
2. Pripremljenom mješavinom premažite srdele i pecite ih u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C oko 25 minuta.
3. Poslužite uz kuhano povrće.

PILEĆI RIŽOTO

Sastojci:

4 osobe · 35 min · jednostavno

- 600 g pilećeg filea
- 3 žlice maslinova ulja
- 200 g luka
- **1 žličica Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- 100 ml bijelog vina
- **1 žličica Vegeta Maestro crnog mljevenog papra**
- **1 žličica Vegeta Maestro mljevene crvene začinske slatke paprike**
- **1 žličica Dvostrukog koncentrata rajčice Podravka**
- **400 g riže Arborio Podravka**
- 600 ml vode
- **¼ žličice Salut – Sol sa smanjenim udjelom natrija**
- 20 g maslaca
- 1 žlica naribanog parmezana
- 2 žlice nasjeckanog svježeg peršina

Priprema:

1. Pileći file operite, obrišite i narežite na manje komade.
2. Na zagrijano ulje stavite sitno nasjeckani luk, kratko ga propirjajte i dodajte pripremljeno meso. Posolite i pržite meso sa svih strana do zlatnožute boje. Zalijte vinom, posipajte paprom i crvenom paprikom. Kad vino ishlapi, umiješajte koncentrat rajčice i još kratko pirjajte.
3. Kad meso malo omekša, dodajte opranu rižu i uz stalno miješanje zalijevajte vodom dok se riža ne skuha. Na kraju u rižoto umiješajte komadić maslaca i žlicu naribanog parmezana pa poklopite rižoto i pustite ga nekoliko minuta da se okusi povežu i prožmu.
4. Poslužite uz sezonsku salatu.

Savjet:

Rižoto možete pripremiti i s drugim vrstama mesa, npr. teletinom.

Salut

Good health. Good taste.

jedinstvena mješavina mineralnih soli

www.salut.podravka.hr