

Hrana za dugovečnost

Minestrone supa

400 g kanelini pasulja
400 g seckanog paradajza
100 g spanaća
1 glavica crnog luka
1 čen belog luka
1 štap celera
1 šargarepa
1 tikvica
70 g pančete
70 g kratke fide
1,2 l bujona
3 kašike mediteran ulja
 $\frac{1}{2}$ kašičice sušenog origana
 $\frac{1}{2}$ kašičice bosiljka
2 kašike paradajz pirea
1 lovorov list
10 g soli
5 g bibera
30 g parmezana

Način pripreme

U šerpu dodati ulje, a zatim sitno seckani luk i šargarepu. Kada se malo prodinsta dodati celer isečen na kockice. Zatim dodati sitno seckanu slaninu, tikvice isečene na kockice, grubo sečen beli luk, origano, paradajz pire, kockice paradajza, pasulj, povrtni bujon i pred sam kraj spanać i testeninu. Pred serviranje začiniti rendanim parmezanom.



Tofu sa povrćem

150 g tofu sira
300 g šargarepe
200 g gohan pirinča
2 glavice crnog luka
2 veze mladog luka
2 kašike soja sosa
40 ml ulja
40 g tostiranog susama
1 kašika margarina s maslacem
20 g soli
5 g bibera

Način pripreme

U šerpu dodati ulje i kašiku margarina s maslacem. Kada se zagreje dodati šargarepu seckanu na štapiće i sitno seckani crni luk. Dok se povrće dinsta pripremiti tofu sir, prethodno osušen ubrusom, i iseći ga na kocke. Povrće izvaditi iz tiganja. U tiganj dodati tofu sir da dobije zlatno žutu boju, a zatim vratiti povrće, začiniti soja sosom i na kraju dodati mladi luk i susam. Servirati sa gohan pirinčem.



Pečeni krompir sa limunom i biljem

500 g mladog krompira
2 čena belog luka
3 kašike mediteran ulja
3 kašike bujona od povrća
2 kašike vode
3 kašike limunovog soka
1 kašičica soli
crni biber po ukusu
1 kašika sveže nane
 $\frac{1}{2}$ kašičice sušenog origana

Način pripreme

Zagrejte rernu na 200 stepeni i nauljite pleh za pečenje. Mladi krompir oprati i iseći na kocke. Sveže listove nane oprati i iseckati. U velikoj posudi pomešati krompir, iseckan beli luk, ulje, bujon, vodu, limunov sok, so i biber dok krompir ne bude ravnomerno obložen. Sve prebaciti u posudu za pečenje. Peći u zagrejanjoj rerni dok krompir ne porumeni, oko 15 minuta. Dodajte origano i nanu u krompir, promešati da se sve sjedini. Ako krompir izgleda suv, doliti još malo malo bujona u pleh za pečenje. Vratiti pleh u rernu i peći još 15 minuta ili dok krompir ne porumeni. Po potrebi začinite solju i biberom.

