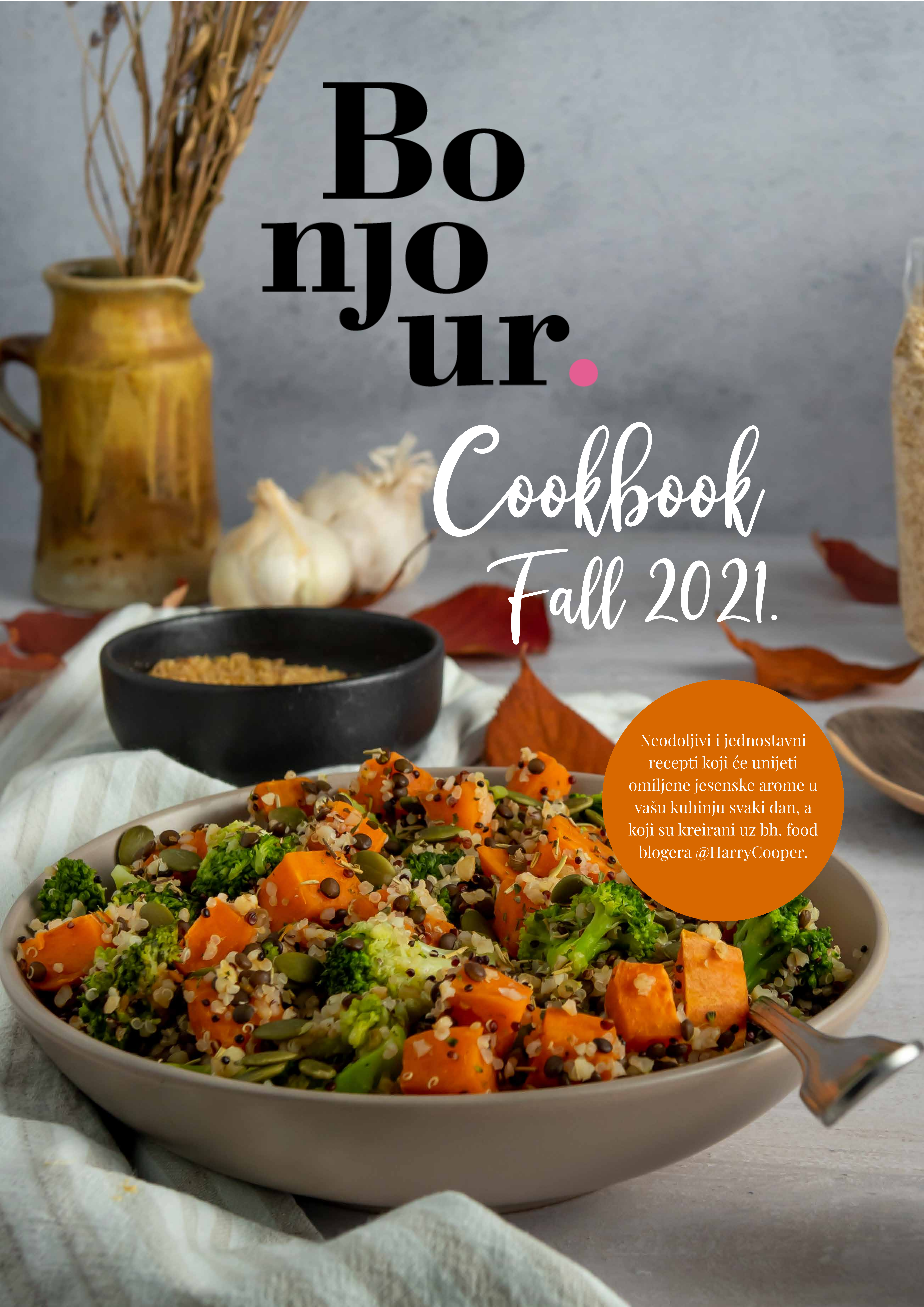




Bo njo ur.

Cookbook Fall 2021.

Neodoljivi i jednostavni
recepti koji će unijeti
omiljene jesenske arome u
vašu kuhinju svaki dan, a
koji su kreirani uz bh. food
blogera @HarryCooper.

Sadržaj:



5

Salata sa batatom,
kvinojom i bulgurom



7

Pureće ćufte u
paradajz sosu



9

Jesenska tjestenina u
umaku od tikve



11

Pesto sendvič s
mozzarellom i ćuretinom



13

Zdravi brownie recept
bez brašna

Uvod

Opuštajuća atmosfera jesenskog poslijepodneva idealna je za uživanje u toplom čaju uz ukusne čokoladne zalogaje ili aromatičnu zdjelu tjestenine.

Istovremeno, veseli nas uživanje u kraljici jesenskih aroma – tikvi i svim privlačnim, jesenskim zalogajima koje ćemo kreirati pripremajući čorbice koje griju i um i tijelo.

Jednostavnost, sočnost i pregršt aroma potaknut će i početnike u kuhinji da uz omiljene ritmove zaplešu u kuhinji i obogate prostoriju mirisom cimeta i muškarnog oraščića.

U želji da unesemo pravo gourmet osvježenje u nadolazeće tmurne dane, u suradnji s partnerima dm drogerie markt, Neoplanta, Podravka i Vispak, kreirali smo Bonjour.cookbook Fall edition koja će vam dati uvertiru u pripremu ukusnih jela i neodoljivih slastica kroz tjedan.

I ovaj put smo u suradnji s bh. food blogerom, Harry Cooper kreirali kuharicu koja će potaknuti čaroliju okusa u vašoj kuhinji.

Sigurni smo da ćete među ovim recepturama naći jela kojima ćete se iznova vraćati i u kojima ćete podjednako uživati na kraju radnog dana, ali i na ručku s najmilijima.

Veselimo se vidjeti kako ove recepte kreirane s ljubavlju pripremate u vašoj kuhinji i ne zaboravite i s nama podijeliti fotografije svojih jela uz hashtag #Bonjourcookbook.

Vaši,
Bonjour.ba i @HarryCooper



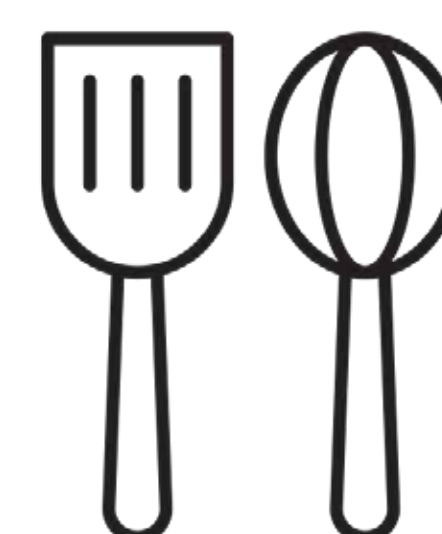
*Salata sa batatom, kvinojom
i bulgurom*



Vrijeme pripreme:
40 minuta



Vrijeme pečenja:
20 minuta



Težina pripreme:
4/10



Sastojci:

- 200 g svježeg batata / slatkog krumpira
- 80 g dmBio bulgura
- 80 g dmBio kvinoja sjemenki
- 1 velika kašika maslinovog ulja
- 100 g dmBio beluga crne leće
- 30 g sjemenki bundeve
- 200 g svježih brokula
- začini po želji (sol, biber, mediteranska mješavina)

Priprema:

Slatki krumpir oguliti i izrezati na kocke te zajedno sa brokulama poredati na pleh za pečenje. Preliti slatki krumpir i brokule maslinovim uljem i začiniti sa malo soli, bibera i peći 20 minuta na 180 Celzijusa.

U međuvremenu skuhati prema uputstvima kvinoja sjemenke, bulgur te beluga leću.

U dubokoj keramičkoj posudi izmiješati sve pečene/skuhane sastojke. U salatu dodati i sjemenke bundeve, po želji dodatno začiniti ili pripremiti omiljeni bijeli sos na bazi češnjaka.



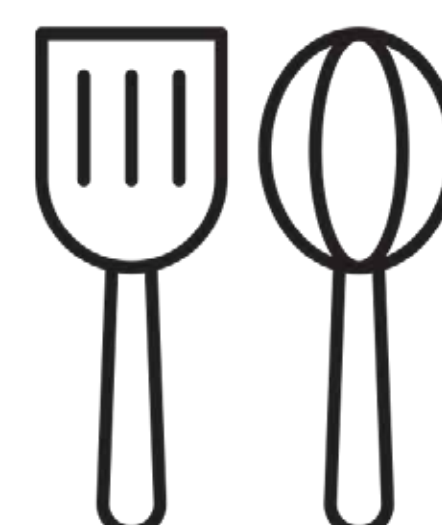
Pureće čufte u paradajz sosu



Vrijeme pripreme:
50 minuta



Vrijeme pečenja:
25 minuta



Težina pripreme:
5/10

Sastojci:

- 300 g mljevenog purećeg mesa
- 100 g ajvara
- 1 jaje
- prstohvat mljevenog chillija
- 3 kašike prezle
- 1 mješavina začina Tajna za Ćufte Vispak
- 1-2 čehna bijelog luka
- 300 g krumpira
- 20 g maslaca
- 200 ml pasiranog paradajza

Priprema:

Zagrijati rernu na 200 Celzijusa. Sve sastojke (meso, ajvar, jaje, chilli, prezle, mješavinu začina Tajna za Ćufte) izmiješati u dubokoj posudi i oblikovati kuglice, odnosno ćufte.

Ćufte poredati u pleh za pečenje te prelitati s pasiranim paradajzom i po želji dodatno začiniti. Peći ih 25 minuta na 180 Celzijusa.

Oguliti i izrezati krumpir te skuhati u slanoj vodi. Skuhanom krumpiru dodati usitnjen bijeli luk i maslac te izgnječiti dok ne dobijete kremasti pire. Po želji dodatno začiniti s malo soli i bibera. Servirati ćufte uz pire krumpir i prelitati s paradajz sosom.





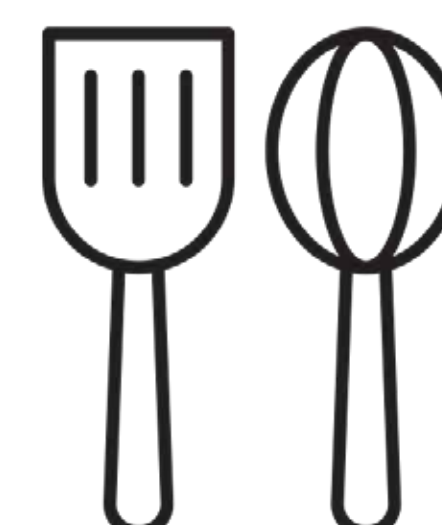
Jesenska tjestenina
u umaku od tikve



Vrijeme pripreme:
40 minuta



Vrijeme pečenja:
25 minuta



Težina pripreme:
6/10



Sastojci:

- 1 butternut squash tikva
- 1 crveni luk
- 3-4 čehna bijelog luka
- 2-3 kašike maslinovog ulja
- Prstohvat soli i bibera
- Vegeta Natur Mediteran
- Vegeta Natur Chilli
- 200 g Zlato polje tjestenine
- 50 g parmezana
- 100 ml vrhnja za kuhanje

Priprema:

Butternut squash tikvu očistiti od sjemenki, oguliti te izrezati na kockice. Zatim oguliti i izrezati bijeli i crveni luk. Povrće poredati na pleh za pečenje, prelići s malo maslinovog ulja te začiniti sa soli, biberom te Vegeta Natur Mediteran i Vegeta Natur Chilli začинима. Peći 20-25 minuta na 180 Celzijusa.

U međuvremenu skuhati u slanoj vodi Zlato polje tjesteninu, 8-12 minuta te sačuvati 150 ml vode u kojoj se tjestenina kuhala. Kada se povrće ispeklo, prebaciti ga u blender te uz vrhnje izblendati (ili izblendati uz pomoć štapnog miksera). U zagrijanu tavu dodati blendano povrće, skuhanu tjesteninu te vodu. Kuhati 4-5 minuta uz miješanje. Kada se većina vode ukuha, dodati i sir, izmiješati i sačekati da se istopi. Servirati uz dodatak mediteranskih začina i po želji dodatno sira.

Pesto sendvič s mozzarellom i čuretinom

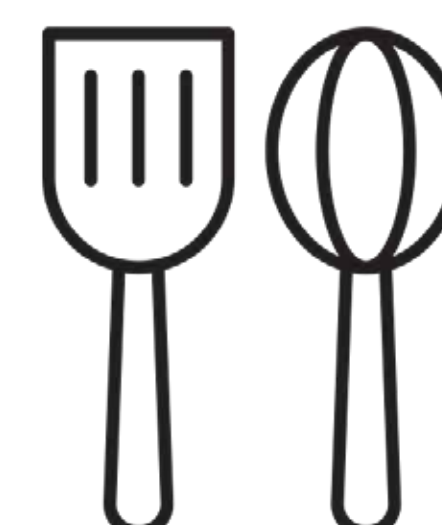




Vrijeme pripreme:
40 minuta



Vrijeme pečenja:
35 minuta



Težina pripreme:
4/10

Sastojci:

- 2 peciva po želji (ciabatta ili focaccia)
- 40 g pesto umaka
- 100 g mozzarella sira
- 80 g Neoplanta Delikates ćureće grudi
- 2 svježa paradajza
- Začini: malo morske soli i mješavina mediteranskih začina

Sastojci za pecivo:

- 360 g brašna
- 240 ml mlake vode
- 9 g suhog kvasca
- 3-4 velike kašike maslinovog ulja
- Prstohvat soli i začini po želji (ružmarin, origano)

Priprema:

U mlaku vodu dodati suhi kvasac i izmiješati. Ostaviti 5-10 minuta da se kvasac aktivira. Potom uz dodatak brašna i maslinovog ulja umijesiti glatko tijesto. Tijesto pokriti folijom i ostaviti da miruje do 1 sat.

Tijesto prebaciti u uljem premazan pleh te razvući u karakterističan focaccia oblik. Začiniti sa ružmarinom i krupnom soli. Peći na 180 stepeni 30-35 minuta.

Nakon pečenja, focacciu kratko ostaviti da se ohladi te izrezati horizontalno u dva dijela. Donji dio peciva premazati pesto umakom te preko staviti narezani paradajz i mozzarella sir. Na sir dodati izrezane ćureće grudi i preklopiti sa gornjom polovicom focaccia peciva.





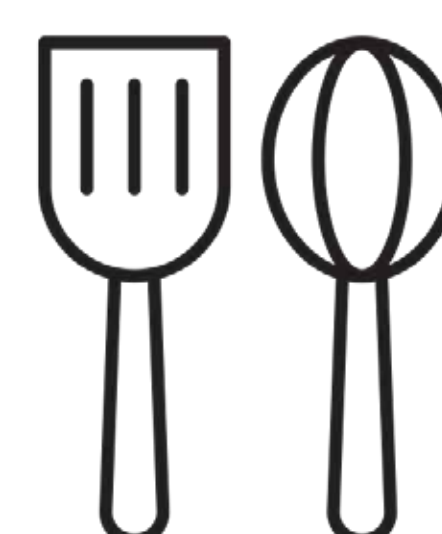
Zdravi brownie recept
bez brašna



Vrijeme pripreme:
10 minuta



Vrijeme pečenja:
20 minuta



Težina pripreme:
3/10



Sastojci:

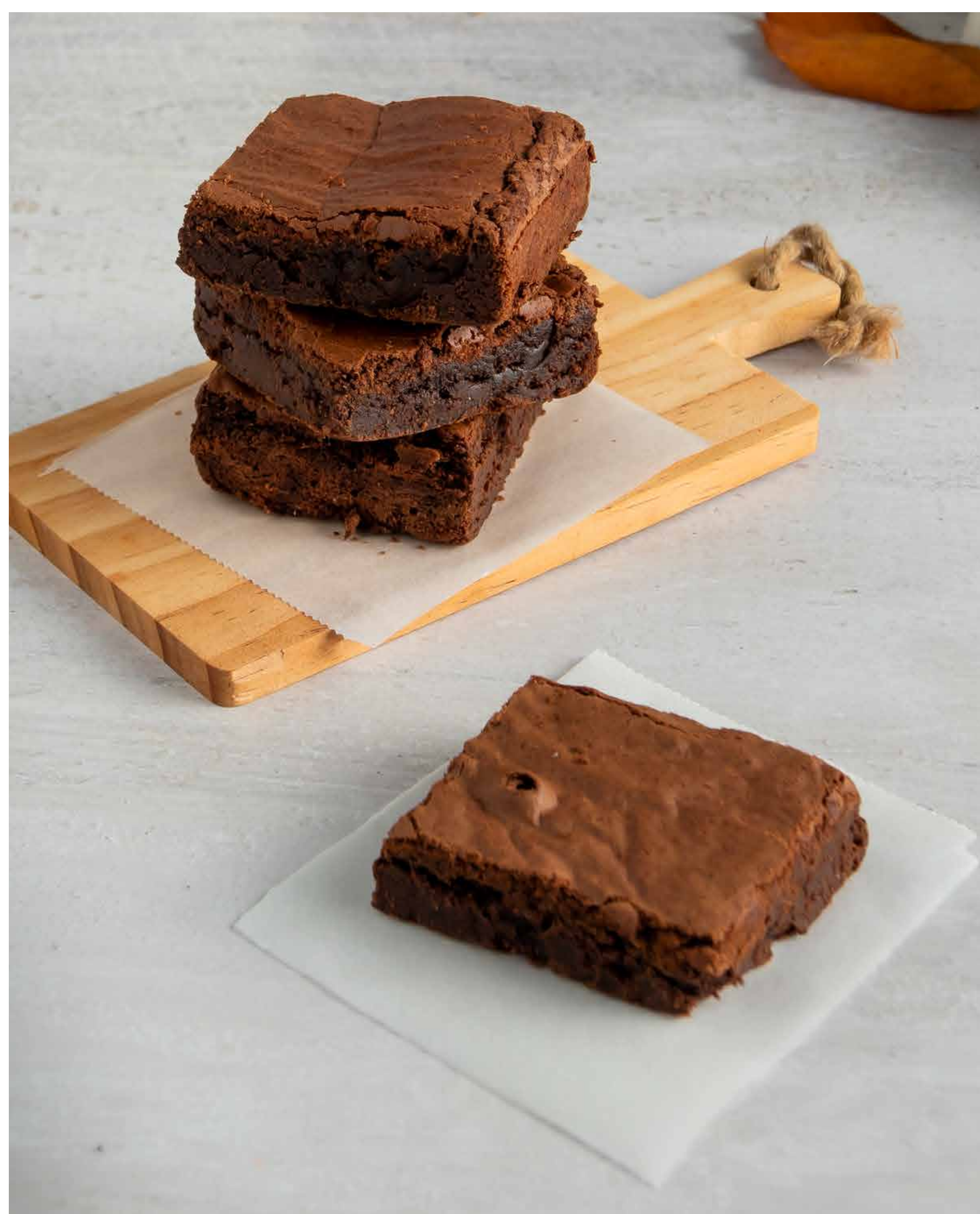
- 65 g dmBio kakaa u prahu
- 60 g dmBio kokosovog šećera
- 5 g dmBio praška za pecivo
- prstohvat soli
- 2 jaja
- 80 ml dmBio kokosovog ulja
- 60 ml dmBio bademovog napitka
- prstohvat dmBio vanilije

Priprema:

Prije pripreme browniea, upaliti i zagrijati rernu na 180 Celzijusa.

U dubokoj posudi izmiješati sve suhe sastojke. Potom dodati ostale sastojke i miješati drvenom kutljačom dok ne dobijete glatku smjesu.

U kalup za kolače staviti papir za pečenje te prelići smjesu za brownie u kalup. Smjesu ravnomjerno rasporediti kroz kalup. Brownies peći 15–20 minuta na 180 Celzijusa. Prije serviranja brownie ostaviti da se ohlade.





Vjerujemo da će vam ova jela biti uzbudljiva i ukusna za pripremu, a trikovi korisni i zanimljivi. Veselimo se vašim dojmovima, a kada pripremite jela, ne zaboravite fotografije podijeliti s nama uz #Bonjourcookbook.