

Bo njo ur.

*Cookbook
Spring 2021.*

*Osvježavajući i jednostavni
recepti kreirani uz bh. food
blogera @HarryCooper,
a koji će unijeti omiljene
proljetne arome
u vašu kuhinju.*



Sadržaj :



Pileća salata sa bulgurom i beluga lećom..... 4 str.



Tjestenina špagete u marinara sosu uz parmezan..... 6 str.



Pileći ražnjići sa grčkim jogurt sosom..... 8 str.



Čokoladni fudge sa lješnjacima..... 10 str.



Granola od kvinoje sa parfaitom od jagoda..... 12 str.

Uvod

Priča o strasti prema novim recepturama, posebnim aromama i jednostavnim okusima u Bonjour.ba timu traje već jako dugo, a već nešto više od godinu dana kreiramo Bonjour.cookbook koji ima posebno mjesto u arhivi svakog istinskog gurmana. Kreirajući Bonjour.cookbook na umu smo imali kombinaciju kvalitetnih sastojaka i neponovljivih okusa koji će probuditi nostalgiju, potaknuti slatka iščekivanja i pozivati na istraživanje.

Pripremat ćete ih na lijena subotnja jutra i u njima uživati na terasi uz dobro društvo, slana jela će vas orkijepiti i osvježiti, dok će vas slatke recepture izazivati na uživanje u proljetnim zalascima sunca.

Sva jela u Bonjour.cookbook smo kreirali s puno ljubavi u suradnji s bh. food blogerom kojeg pratite na Instagramu pod imenom @HarryCooper. Harry je ekskluzivno za Bonjour.cookbook Spring 2021 osmislio ukusna jela koristeći namirnice naših partnera koja će vas transformirati u chefove kojima neće nedostajati inspiracije za neodoljive kulinarske kreacije.

Uživajte u pripremi i degustaciji ovih jela uz tople sunčeve zrake, omiljene plesne hitove i drage ljude te naravno, ne zaboravite i s nama podijeliti fotografije svojih jela uz hashtag #Bonjourcookbook.

Vaši,

Bonjour.ba i @HarryCooper





Vrijeme pripreme
40 minuta



Vrijeme pečenja
8 minuta



Težina pripreme
4/10

Pileća salata sa bulgurom i beluga lećom

Sastojci:

400 g pilećih prsa
1 mala kašika suhog ružmarina
130 g dmBio beluga leće
200 g dmBio bulgura
100 g cherry paradajza

Sastojci za sos:

50 g svježeg peršina
3-4 velike kašike dmBio maslinovog ulja
2-3 velike kašike dmBio Aceto balsamico
polovina kašike dmBio senfa
malo soli i bibera

Priprema:

1. Pileća prsa izrezati na sitnije komade i marinirati u maslinovom ulju sa ružmarinom, biberom i malo soli.
2. Piletinu ispržiti na maslinovom ulju na srednje visokoj temperaturi. U međuvremenu zasebno skuhati leću i bulgur.
3. Uz pomoć štapnog miksera pripremiti sos, odnosno izblendati peršun, maslinovo ulje, balsamico, senf i začine.
4. U dubokom tanjuru izmiješati bulgur, leću, piletinu i usitnjen cherry paradajz te preliti sa sosom.





Vrijeme pripreme
20 minuta



Vrijeme kuhanja
6 minuta



Težina pripreme
4/10

Tjestenina špagete u marinara sosu uz parmezan

Sastojci:

250 g Mercator integralnih špageta
300 ml pasiranog paradajza Mercator
1 glavica crvenog luka
3-4 čehna bijelog luka
maslinovo ulje
prstohvat sušenog chillija
začini: bosiljak, origano, ružmarin, so i biber
100 g parmezan sira

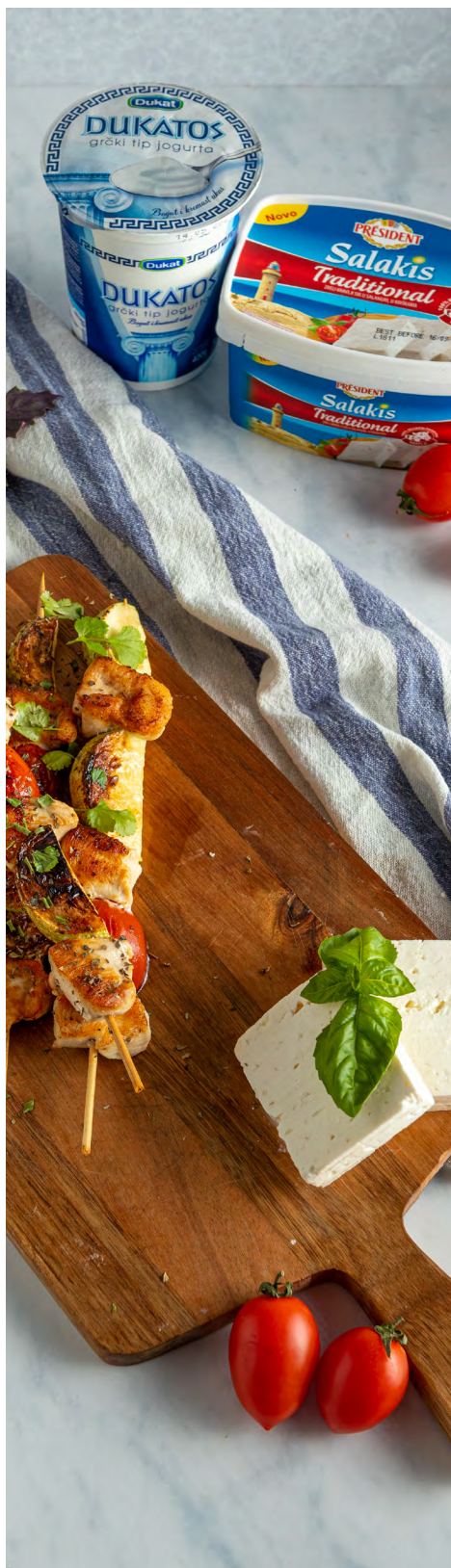
Priprema:

1. U ključalu vodu dodati špagete i posoliti te kuhati špagete 8 minuta.
2. U međuvremenu pripremiti sos tako što ćete u duboku tavu dodati maslinovo ulje i zagrijati na srednje visoku temperaturu. Potom dodati sitno sjeckani crveni luk i usitnjeni bijeli luk te pržiti 2-3 minute uz konstantno miješanje.
3. U tavu dodati pasirani paradajz uz začine, izmiješati i blago smanjiti temperaturu. Marinara sos miješati svakih 2-3 minute i kuhati ukupno 10 minuta.
4. Sačuvati 2 decilitra vode u kojoj su se kuhale špagete te dodati ih u marinara sos zajedno sa špagetima. Izmiješati i kuhati dodatnih 3-4 minute ili dok ne dobijemo gust sos.
5. Na kraju dodati parmezan u sos i izmiješati.
6. Servirati uz dodatak svježeg bosiljka i po želji dodatno parmezana.



DUKATOS
grčki tip jogurta
400g

Novo
PRÉSIDENT
Salakis
Traditional
BEST BEFORE 16-09-2021
L 1011



Vrijeme pripreme
30 minuta



Vrijeme pečenja
15 minuta



Težina pripreme
4/10

Pileći ražnjići sa grčkim jogurt sosom

Sastojci:

400 g piletine
prstohvat soli
2 kašike maslinovog ulja
200 g cherry paradajza
1 manja tikvica

Umak:

400 g Dukatos grčki tip jogurta
1-2 čehna bijelog luka
300 g President Salakis Traditional sir
1 velika kašika sitno sjeckanog kopra
sitno sjeckani origano, bosiljak i ružmarin
prstohvat soli i bibera

Priprema:

1. Pileće filete isjeckati na kockice i začiniti. Također na kockice izrezati i tikvicu, dok cherry paradajz samo prepoloviti.
2. Na metalne ili drvene štapiće poredati slojevito piletinu, tikvicu i paradajz.
3. Po želji dodatno začiniti i pržiti na maslinovom ulju na srednje visokoj temperaturi.
4. Umak pripremiti tako što u dubokoj posudi izmiješamo Dukatos grčki tip jogurta sa sitno sjeckanim začinima i President Salakis Traditional sirom.
4. Umak preliti preko prženih ražnjića ili koristiti kao dip.



CHOCO
Club

CHOCO
Club

ČOKOLADA
ZA JELO I KUHANJE
COOKING CHOCOLATE

Neto 100g
3.5 oz

čokolada za jelo i kuhanje





Vrijeme pripreme
15 minuta



Vrijeme hlađenja
60 minuta



Težina pripreme
3/10

Čokoladni fudge sa lješnjacima

Sastojci:

200 g Čokolade za kuhanje Choco Club
200 g čokolade Mliječna tabla Choco Club
250 ml kondenzovanog mlijeka
80 g mljevenih lješnjaka
prstohvat soli
2-3 kapljice arome vanilije

Priprema:

1. Istopiti čokoladu na pari bez grudica, skloniti sa zagrijane plate i dodati kondenzovano mlijeko.
2. Miješati dok se u potpunosti ne sjedini, potom dodati mljevene lješnjake, prstohvat soli i vaniliju.
3. Smjesu izliti u kalup obložen papirom za pečenje i ravnomjerno rasporediti.
4. Ostaviti na 2 sata u frižider.
5. Izrezati na kocke po željenoj veličini.





Vrijeme pripreme
20 minuta



Vrijeme pečenja
15 minuta



Težina pripreme
2/10

Granola od kvinoje sa parfaitom od jagoda

Sastojci:

180 g dmBio zobnih pahuljica
120 g dmBio ekspanzirane kvinoje
80 g dmBio lješnjaka
80 g dmBio badema
100 g dmBio kokosovog ulja
150-200 g svježih jagoda
2 velike kašike dmBio chia sjemenki
300 g grčkog jogurta

Priprema:

1. U dubokoj posudi izmiješati zobne pahuljice, ekspanziranu kvinoju, usitnjene lješnjake i bademe i kokosovo ulje. Nakon što smo sve sastojke izmiješali prebaciti smjesu za granolu na papir za pečenje i ravnomjerno rasporediti.
2. Peći granolu 10 minuta na 180 stupnjeva Celzijusa, te granolu promiješati i peći dodatnih 5 minuta.
3. Granolu ostaviti da se ohladi, a u međuvremenu zgnječiti jagode (dio ostaviti za dekoraciju) i dodati chia sjemenke.
4. Ostaviti 10 – 15 minuta da chia sjemenke nabubre.
5. U dekorativne staklene teglice servirati parfait tako što slojevito unosimo sloj granole, sloj marmelade od jagoda te sloj grčkog jogurta.
6. Na vrhu dekorisati sa svježim jagodama i mljevenim orašastim plodovima po želji.



Čekamo fotke
naših recepata iz
vaše kuhinje uz
#Bonjour.cookbook

