

Svaki dan

*Više od 115 provjerenih recepata
za cijeli dan, mjesec i cijelu godinu*



Matejka Buča

AUTORICA BLOGA LIKE CHOCOLATE

Matejka Buča

Svaki dan

*Više od 115 provjerenih recepata
za cijeli dan, mjesec i cijelu godinu*

KOOHINJA, VL. MATEJKA BUČA
ZAGREB, 2019.

IMPRESUM

Naslov: Svaki dan
Podnaslov: Više od 115 provjerenih recepata za cijeli dan, mjesec i cijelu godinu
Autor: Matejka Buča
Nakladnik: Koohinja, vl. Matejka Buča
Za nakladnika: Matejka Buča
Tekst i fotografije: Matejka Buča
Grafičko oblikovanje: Žarko Vuković
Lektura i korektura: Suzana Ivković
Tisak: Denona d.o.o.
Mjesto i godina izdavanja: Zagreb, 2019.

ISBN: 978-953-48792-0-7
CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **001043655**.

Copyright © Matejka Buča
Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretiskan bez prethodne suglasnosti vlasnice autorskih prava.

likechocolate.net
koohinja.hr

SADRŽAJ

Uvod	7
Za lakše snalaženje	17
Doručak: Kad trebam energije za dan	22
Međubrok: Kad želim nešto prigristi	56
14 savjeta za brže i uspješnije kuhanje	69
Ručak: Kad ne znam što kuhati	88
Planiranje tjednog jelovnika	94
5 pravila za pripremanje mesa	109
Kako se kuha temeljac	139
Večera: Kad se napokon skupimo za stolom	152
5 pravila za pripremanje tjestenine	161
5 pravila za pripremanje rižota	181
Desert: Kad mi treba nešto slatko	194
Savjeti za uspješno pečenje kolača	205
Zimnica: Kad želim sačuvati sezonu	262
Sterilizacija staklenki	264
Posebna prigoda: Kad je vrijeme za slavlje	276
Kazalo	310



Za početak...

Prvi je tjedan rujna, krenule su kiše i popustila je sparina, a ja sam upravo snimila fotografiju zadnjeg recepta iz kuharice. Ono što sam očekivala da će se dogoditi tek za nekoliko mjeseci, dogodilo se evo sada, u rujnu, nevjerojatno lako i prirodno.

Ne mogu vam to opisati... Ova se kuharica izlila iz mene. Nastala je u samo četiri mjeseca. Vjerojatno zato što je sanjana posljednjih šest godina.

Recepti su davno isplanirani, gotovo sve fotografije snimljene su iz prvog pokušaja, tekstovi su mi „dolazili“ noću pa bih ih zapisivala u mobitel u vrijeme kada bih trebala spavati. Znala sam, od prvog dana, još prije šest godina, kakvu kuharicu želim stvoriti i znala sam da ću je kad-tad imati u rukama.

Ova je knjiga stvorena za svakodnevno kuhanje i ona donosi hranu koju mi u našoj obitelji jedemo svaki dan, tjedan, mjesec. Podijeljena je po obrocima u danu, za lakše snalaženje, a dodatno u njoj možete pronaći recepte za neke posebne prigode poput dječjih rodendana i blagdana, kao i nekoliko ideja za zimnicu. Recepti su praktični i raznovrsni, a u njima su često navedene alternativne namirnice ili procesi pripreme. Ono što je posebno bitno – oni su više puta testirani, testirala sam ih ja, ali i moji čitatelji.

Osim recepata, primijetit ćete i veći broj tekstova koji im prethode ili ih prate. Željela sam vam korištenje knjige učiniti što jednostavnijim pa je tu vodič za lakše snalaženje, koji savjetujem da svakako pročitate, jer su u njemu objašnjena najčešća pitanja koja se pojavljuju na blogu i društvenim mrežama. Također, unutar kuharice „nabasat“ ćete na nekoliko tekstova sa savjetima za pripremu određene vrste hrane, koje možete primijeniti i na druge recepte, a ne samo ove moje.

Ono što mi je bilo posebno bitno je da ova knjiga bude moja. Zato je ona osobna, proživljena i iskrena. Zato u njoj pišem o svojoj obitelji, o svom poslu, o sebi. Ogojeno i bez straha koji me nekad kočio, koji sam s godinama naučila zatomi. Listajući stranice, naići ćete i na nekoliko starih tekstova objavljenih na blogu, a koji su mi bili posebno važni u trenutku objave ili i dalje imaju posebno mjesto u mom srcu. Oni su tu za vječnost.

Ova kuharica je moj dosanjani san. Nadam se da će vaš primjerak uskoro postati brašnjav, zamašćen i izgužvan, baš kao svaka kuharica s dobrim receptima.

Obitelj

Kad razmišljam o svome djetinjstvu, čak i unatoč tome što je obilježeno ratnim godinama u Karlovcu, ne mogu da ne budem zahvalna na svemu što sam proživjela i što mi je pruženo. Oduvijek smo živjeli kao prosječna obitelj, nismo se ni po čemu isticali, ali imali smo sve što nam je trebalo. Imali smo topli dom pun ljubavi. U tom domu stvorili smo toliko uspomena... Toliko uspomena. Toliko ih se živo sjećam. Poput bakina mljackanja i njezine masne brade dok glode pileće nogice iz nedjeljne juhe. Tatina hrkanja na njegovu dvosjedu svaki dan nakon objeda. Malog božićnog drvca koje su mama i tata kupovali za dječju sobu, a brat i ja ga kitili šarenim čizmicama, bombonima i licitarskim srcima. Prskalica na Staru godinu i rupice na tepihu na mjestu gdje je bratu prskalica ispala iz ruke. Obiteljskih večeri kada bi tata izvukao stari projektor i role s filmovima pa bismo gledali maminu popularnu piruetu na Bledskom jezeru. Tata bi taj dio snimke uvijek svečano najavio, a mama bi se crvenjela jer je pirueta za-pravo bila prilično smiješan pad na ledu. I uvijek su govorili da je to bilo „prije nego si ti bila u planu“. Nije mi to smetalo, samo sam se pravila uvrijeđenom.

A tada smo, preko noći, odrasli. U našu obitelj došli su neki novi, divni ljudi, a neki divni ljudi su nas napustili. Moj brat se oženio i dobio najljepšeg sinčića. Ja sam otišla u Zagreb, a mama je ostala bez tate. Svi smo ostali bez tate. No mama je bila i ostala čvrst oslonac bratu i meni, kad god smo ga trebali, kad god ga trebamo.

Zaljubila sam se bezglavo. Ivan i ja odmah smo znali da želimo obitelj i imali smo sreću da nam se ta želja brzo ostvarila. Neva je bila savršena. Bila je sve što smo željeli. Ako gledamo na te tri godine na romantičan način, ignorirajući teške dane. No kad se rodio Dino, kad je ona dobila brata, tek se tada pojavio onaj osjećaj da smo potpuni. Tek tada.

Ta naša dječica su nas toliko toga naučila, što je zapravo nevjerojatno. Nisu ni svjesna koliko su svojim malim velikim životima oblikovala naše, ali i nas same. Naš je zadatak i misija učiniti njihove živote bogatima – ne stvarima, ne novcem, nego iskustvima, emocijama i ljudima. Obitelj je tu na prvom mjestu. Važno nam je da su ona okružena ljudima koji ih vole, da poznaju u dušu sve te ljude čija su srca punija od kada su ona na svijetu. Da sada, u djetinjstvu, stvore neraskidive veze kako bi cijeli život znali da se tu, doma, uvijek mogu vratiti. Da će ih tu, doma, netko dočekati raširenih ruku i s osmijehom na licu. To će biti ljudi s kojima će sjesti nedjeljom za obiteljski stol i prepričavati uspomene iz djetinjstva, one koje smo stvarali zajedno. Samo to, da to imaju, kao što mi to imamo – to je naša želja.





ZA LAKŠE SNALAŽENJE

Kako biste jednostavnije mogli pratiti recepte te razumjeli način na koji im pristupam, pripremila sam ovaj pregled u kojem ću vam objasniti koju opremu koristim pri kuhanju, koje namirnice biram te na koji način su izražene određene vrijednosti u receptima.

Količine



OZNAKE

Mnogi moji recepti podložni su promjenama i improvizaciji, stoga su količine sastojaka katkad navedene kao – šaka lješnjaka, malo ulja, nekoliko maslina i slično. Ako je količina bitna, navedena je u gramima ili mililitrima. Žličica se odnosi na punu čajnu žličicu, a žlica na jušnu žlicu.

Količine namirnica poput riže i tjestenine odnose se na sirove namirnice, osim ako nije izričito navedeno drukčije.

Preračunavanje

Kod preračunavanja količine sastojaka potrebnih za izradu većeg ili manjeg kolača, postupak je sljedeći:

1. Izračunajte površinu kolača prema dimenziji kalupa navedenog u receptu.
2. Izračunajte površinu kolača prema dimenziji kalupa u kojem planirate praviti kolač.
3. Stavite te dvije površine u omjer.
4. Dobivenim rezultatom pomnožite količine svih sastojaka iz recepta kako biste dobili konačne količine za svoj kalup.

Primjer: U receptu je naveden okrugli kalup promjera 18 cm, a vi kod kuće imate kalup promjera 26 cm. Postupak je sljedeći:

1. $9^2 \times 3,14 = 254,34$
2. $13^2 \times 3,14 = 530,66$
3. $530,66 / 254,34 = 2,08$
4. Sve količine u receptu pomnožite brojem 2 kako biste dobili točne količine za svoj kalup.



Sastojci

BRAŠNO

Prilikom pripreme slastica u prvom redu upotrebljavam pšenično glatko brašno, a tek u iznimnim situacijama oštro, koje je posebno pogodno za izradu prhklih tijesta. U mojoj smočnici mjesto pronalaze i integralno pšenično te pirovo brašno, kao i raženo, proseno i bučino. U svakom receptu u kojem je testirana priprema s alternativnim brašnom, to je i naznačeno. Najbolja alternativa pšeničnom brašnu iz mog iskustva je pirovo brašno.

BIJELA ČOKOLADA

Kad god na blogu objavim recept s bijelom čokoladom, dobijem barem pet upita za preporuku čokolade. Nažalost, nemam posebnu preporuku jer je izbor bijele čokolade za kolače u našim trgovinama vrlo loš (osim u trgovinama sa slastičarskom opremom), no snalazimo se s onim što imamo. Dobra opcija je izabrati čokoladu na kojoj piše „couverture“ jer ona ima nešto kvalitetniji sastav od obične bijele čokolade.

JAJA

Za kolače uvijek birajte velika jaja, svježja i provjerene kvalitete. U nekim receptima jaja uopće nisu termički obrađena ili se obrađuju samo djelomično te moraju biti provjerena.

KAKAO

U kolačima uvijek i bez iznimke koristim gorki nezaslađeni kakao koji možete pronaći među sastojcima za pripremu kolača u gotovo svim trgovinama mješovitom robom. S tim istim kakaom djeci i sebi pravim vrući napitak, instant verzije mu nisu niti sjena.

KREMASTI SIR

Kremasti sir se odnosi na kremasti sir za mazanje, tj. sirni namaz koji sadrži mlijeko, vrhnje i sol. Ako se u receptu koriste druge vrste sireva poput mascarponea ili skute, to je posebno naznačeno.

MASLAC

U svojim receptima uvijek koristim maslac te mislim da mu margarin nikada nije dostojna zamjena. Stoga moji recepti nisu testirani s margarinom. Maslac se najčešće koristi na sobnoj temperaturi, osim kod izrade prhkog tijesta kada treba biti hladan.

ŠKROBNO BRAŠNO

Termin škrobno brašno odnosi se na kukuruzni škrob koji služi za zgušnjavanje umaka i krema. Možete ga nabaviti u gotovo svakoj trgovini mješovitom robom pod imenom Gu-ssnel ili Gustin.

Aromatični grissini

Grissine spremam u različitim varijantama jer ih obožavamo grickati! Omotani pršutom, omiljeno su predjelo na rođendanskim zabavama, a dobro su društvo i uz večernje gledanje filma u dvoje. Ova je verzija posebno aromatična pa pripazite da odaberete kvalitetan sir i svježe začinsko bilje po želji. Ružmarin je moj odabir.

Za 30–ak grissina

1 sat i 30 min

-  200 g glatkog brašna
- 5 g suhog kvasca
- 1 žličica šećera
- ½ žličice soli
- 20 g ribanog parmezana ili sličnog sira
- 1 žlica sitno sjeckanog svježeg ružmarina
- 125 – 140 ml vode sobne temperature
- nekoliko kapi maslinova ulja

 Od svih sastojaka umijesite glatko i čvrsto tijesto. Tijesto treba dugo mijesiti, barem 7 – 8 minuta kako bi se aktivirao gluten i kako bi tijesto postalo elastično. Kad ste zadovoljni strukturom tijesta, premažite ga s malo maslinova ulja i ostavite u pokrivenoj zdjeli dok se ne udvostruči (oko jedan sat).

Tijesto zatim premijesite na pobrašnjeloj radnoj plohi te razvaljajte u pravokutnik debljine 3 – 4 mm. Izrežite ga na trakice širine 7 – 8 mm pa svaku trakicu među dlanovima pretvorite u valjak ili ukoso zarolajte.

Premjestite grissine u veliki pleh obložen papirom za pečenje i zagrijte pećnicu na 200°C. Grissine pecite 15 minuta, dok ne postanu zlatni i hrskavi.

Poslužite tople ili hladne, kao grickalicu ili dodatak namazima, pašteta i umacima. Dobar tek!

Dodatni savjet:

Grissini moraju biti hrskavi te se stoga ne trebate bojati napraviti tanke štapiće. Po želji, pospite ih sjemenkama ili krupnom morskom soli prije pečenja.





5 pravila

za pripremanje mesa

01 Meso kupujte u mesnici. Sprijateljite se s mesarom, objasnite mu što kuhate, pitajte za savjet kod odabira komada mesa. Zamolite ga da vam ga pripremi na način koji recept zahtijeva i poslušajte njegove sugestije, one zlata vrijede.

02 Marinada je važan dio pripreme mesa, iako je ne zahtijeva svaki komad. Fini juneći biftek je dovoljno posoliti i popapriti netom prije pripreme, no pileća prsa vole nekoliko sati odstajati u mješavini ulja, kiseline i začina. Zapamtite da sol isušuje meso stoga je treba dodavati tek na kraju.

03 Meso je najbolje peći nakon što je odstajalo na sobnoj temperaturi tridesetak minuta.

04 Sočan odrezak zajamčen je ako meso brzo zapečete na jako visokoj temperaturi kako biste u njemu zarobili prirodne sokove. Također, jednako je važno da meso odleži nakon pečenja. Ostavite ga desetak minuta na toplome kako bi se ti isti sokovi ravnomjerno raspodijelili po mesu.

05 Način pripreme mesa ovisi o vrsti mesa koju pripremate: žilavije i tvrde meso bolje je pripremati sporim kuhanjem, pirjanjem ili dugim pečenjem na nižoj temperaturi, dok se mekše meso priprema

Osso buco

Osso buco je jedno od onih svečanijih jela koja ne pripremamo svaki dan već čuvamo za posebne prigode. Ima dubok, intenzivan okus i odlično mu odgovara laganiji prilog poput palente ili jednostavnog pirea od krumpira. Uz njega obvezno poslužujem i svježe povrće, primjerice krastavce začinjene samo solju.

 **Za 4 osobe**

 **3 sata**

 4 odreska teleće koljenice, otprilike 3 cm debljine (ukupno 1,3 – 1,5 kg)
3 – 4 žlice oštrog brašna
4 – 5 žlica maslinova ulja
1 luk
1 velika mrkva
½ manjeg korijena celera
2 češnja češnjaka
25 g slanine
200 ml bijelog vina
200 g pasirane rajčice
300 ml govedeg temeljca ili vode
2 lista lovora
1 žličica sjeckanog timijana
sol i papar

Gremolata

 4 žlice sitno sjeckanog peršina
1 češanj češnjaka
ribana korica jednog limuna

 Meso izvadite iz hladnjaka dvadesetak minuta prije pripreme. Posolite ga i popaprite te sa svih strana dobro obložite brašnom.

U dubljoj, široj tavi zagrijte 3 žlice ulja pa na višoj temperaturi pecite meso nekoliko minuta sa svake strane, samo dok se ne zažuti. Izvadite ga iz tave, a u nju stavite ostatak ulja. Dodajte sitno sjeckani luk i pržite ga na nižoj temperaturi 4 – 5 minuta. Zatim dodajte sitno sjeckanu mrkvu, celer i češnjak te sve zajedno pirjajte desetak minuta dok ne omekša. Po potrebi dodajte malo vode. Dodajte slaninu narezanu na kockice, popržite pa vratite meso. Zalijte vinom, rajčicom i temeljcem, dodajte začine i poklopite pa kuhajte sve zajedno 2,5 sata na niskoj temperaturi. Povremeno protresite tavu kako se meso ne bi zalijepilo, a na kraju možete i otklopiti jelo da dio tekućine ispari. Po potrebi dodajte još soli i papra.

Za gremolatu pomiješajte sjeckani peršin, limunovu koricu i usitnjeni češnjak.

Meso poslužite uz kuhanu palentu ili pire od krumpira. Pospite gremolatom. Dobar tek!

 **Dodatni savjet:**

Ovo jelo, osim s telećom, možete na isti način pripremiti i s junjećom koljenicom.



Njoki od ricotte s pestom od brokule

Volim brze varijante recepata poput ovih njoka od ricotte koji se pripremaju znatno brže od klasičnih krumpirovih njoka. Okus i tekstura su im odlični, lagani su i divno se slažu s različitim umacima poput ovog aromatičnog pesta od brokule i oraha. Pun pogodak za laganu večeru!

 **Za 4 osobe**

 **30 min**

Njoki

-  500 g ricotte
- 2 žumanjka
- 1 žličica soli
- 3 – 4 žlice ribanog parmezana
- 250 – 300 g oštrog brašna

Pesto od brokule

-  1 srednje velika brokula
- 10 listića kadulje
- 1 češanj češnjaka
- 35 g oraha
- 35 g parmezana
- sok od ½ limuna
- 85 ml maslinova ulja

Za posluživanje

-  ribani parmezan

 U zdjeli pomiješajte ricottu, jaja, sol i parmezan pa malo-pomalo dodajte brašno mijeseći vilicom. Kad smjesa postane gušća, stavite je na radnu plohu i mijesite dalje rukama dodajući brašno po potrebi sve dok ne dobijete mekano tijesto koje se ne lijepi. Oblikujte tijesto u dva valjka pa narežite na komadiće željene veličine. Svaki komadić tijesta oblikujte rukama u kuglicu pa utisnite vilicom. Tako će umak bolje prionuti za njoke.

Brokulu kuhajte 5 minuta u slanoj vodi, ocijedite i ohladite. Stavite je u multipraktik, blender ili sjeckalicu zajedno s ostalim sastojcima te miksajte dok se sve ne usitni i ne ujedini. Po potrebi dodajte još malo ulja, pesto ne smije biti suh.

Njoke kuhajte u kipućoj, posoljenoj vodi 3 – 4 minute, dok ne isplivaju na površinu. Vrlo su brzo gotovi. Iscijedite ih, ali sačuvajte malo vode od kuhanja.

U tavu stavite njoke, pesto i po potrebi malo vode od kuhanja njoka pa sve pomiješajte i kuhajte 1 – 2 minute, dok se ne zagrije. Poslužite posuto ribanim parmezanom. Dobar tek!





Savjeti

za uspješno pečenje kolača

Ovi su savjeti u nešto opširnijem obliku već dugo objavljeni na blogu i jedan su od najpopularnijih tekstova koje sam napisala. Dobila sam uistinu puno komentara da su iznimno korisni, te bi mi stoga bilo žao da ne nađu svoje mjesto i u ovoj knjizi, baš ispred sekcije s kolačima. Do ovih sam zaključaka došla iz svoje prakse, metodom pokušaja i pogrešaka, i nisu zasnovani na profesionalnom iskustvu ili školovanju.

SASTOJCI ZA KOLAČE I TORTE

- 01** Kad god možete, u kolačima koristite maslac jer im on daje finu teksturu i okus. Ulje pak biskvitima daje mekanu strukturu i sočnost jer se ne stišće kad se ohladi pa je zato izvrsno za sočne biskvite i često se koristi za cupcakes. Uvijek koristite ulje neutralnih okusa poput suncokretova, ali i maslinovo je za neke kolače odličan dodatak. Za slagane torte ipak je bolje koristiti maslac jer su biskviti od njega kompaktniji i čvršći te se lakše režu.
- 02** Iako imaju različit kemijski sastav, i prašak za pecivo i soda bikarbona koriste se za postizanje prozračnosti i rahlosti kolača i biskvita. Reagiraju kad se pomiješaju s tekućinom i na visokoj temperaturi. Razlika među njima je ta što soda bikarbona reagira s kiselim, a to znači da, odlučite li se za nju, u kolač morate staviti jogurt ili recimo limunov sok. Također je bitno da, nakon što u smjesu za kolač dodate prašak za pecivo ili sodu bikarbonu, ta smjesa ne stoji dugo već je što prije stavite peći jer čekanjem prašak i soda gube učinkovitost.
- 03** U kolačima se uvijek koristi gorki kakao, a ne instant zasladene verzije.
- 04** Za kreme je najbolje koristiti punomasno mlijeko i kremasti sir jer *light* verzije neće imati jednaku čvrstoću i konzistenciju.
- 05** Sastojci za kolače uvijek bi trebali biti sobne temperature, osim vrhnja za šlag koje mora biti hladno. Ako su vam primjerice jaja i maslac različite temperature, može se dogoditi da vam se smjesa „raziđe“, stoga ih je najbolje izvaditi iz hladnjaka otprilike dva sata prije pripreme kolača. Jaja možete brže zagrijati stavite li ih u posudu s mlakom vodom, a maslac možete sitno nasjeckati i staviti na tanjur.
- 06** Bjelanjci se najbolje tuku ako su na sobnoj temperaturi. Posuda u kojoj ih miksate treba biti potpuno suha i čista, kao i metlice miksera. Pazite da vam ne uđe dio žumanjka u bjelanjke jer gotovo sigurno nećete moći postići čvrst snijeg. Ako vam kod razbijanja jajeta u posudu upadne koja ljuskica, izvadite je uz pomoć druge ljuske jajeta jer se one međusobno privlače.
- 07** Sol pojačava okuse i dobro ju je dodavati u sve kolače, osobito čokoladne. Također, prstohvat soli služi kao stabilizator u bjelanjcima pa ćete ih lakše umiksati.
- 08** U kolačima se često koristi mlačenica (butter-milk), no kod nas ju je malo teže nabaviti. Napravite je sami tako da u 250 ml hladnog mlijeka dodate 1 žlicu limunova soka i ostavite da stoji na sobnoj temperaturi 5 minuta.
- 09** Vanilija je važan sastojak deserata. Uvijek je dodajte prvu od aroma jer pojačava sve ostale arome. Više o vaniliji pročitajte na 18. stranici.
- 10**

Pjenasti sendvič–keksi

Katkad se u mojoj glavi rodi recept koji mi je već u mislima neodoljiv. Toliko da ga moram odmah isprobati. Ovi pjenasti keksi nastali su u jednoj večeri, prije spavanja, a ova fotografija snimljena je već ujutro. Jesam li rekla dovoljno?

 **Za 30 komada**

 **1 sat**

Keksi

 300 g glatkog brašna
5 g praška za pecivo
40 g kaka
prstohvat soli
50 g šećera
200 g maslaca
2 žumanjka
2 – 3 žlice hladne vode

Pjena

 2 bjelanjka
prstohvat soli
80 g + 60 g šećera
50 ml vode
1 vrećica bourbon vanilijina šećera
15 g meda
6 g želatine u listićima

Glazura

200 g tamne čokolade
2 žlice ulja

 Pećnicu zagrijte na 200°C, a dva velika pleha obložite papirom za pečenje.

Brašno, sol, šećer, kakao, prašak za pecivo i maslac pomiješajte pa trljanjem među dlanovima napravite mrvičastu smjesu. Dodajte žumanjke i žlicu vode i kratko umijesite prhko tijesto. Ako bude potrebno, dodajte još malo hladne vode. Ovo sve možete napraviti u multi-praktiku, bit će brže.

Na pobrašnjeljoj plohi razvaljajte tijesto debljine 2 mm i izrezujte krugove promjera oko 4 cm. Slažite ih na pleh za pečenje, a ostatak tijesta premijesite i ponovite postupak. Kekse pecite 10 – 12 minuta pa ohladite u plehu.

Dok se keksi hlade, pripremite pjenu. Bjelanjke izmiksajte sa soli u čvrsti snijeg, zatim dodajte 80 g šećera i miksajte dok se sav šećer ne otopi.

Želatinu namočite u vodi.

U zdjelici pomiješajte ostatak šećera, vodu, vanilijin šećer i med pa kuhajte na jakoj vatri bez miješanja sve dok ne dobijete sirup gustoće meda tamnije zlatne boje. Trebat će vam 7 – 8 minuta. Maknite sa štednjaka pazeći da ne dodirnete vrući sirup i umiješajte iscijeđenu želatinu.

Sada uključite mikser na najmanju brzinu i s visine polako u tankom mlazu uspite sirup u bjelanjke. Miksajte dok se pjena potpuno ne ohladi. Prebacite pjenu u slastičarsku vrećicu i istisnite na polovicu kekisa. Drugom polovicom kekisa poklopite pjenu kako biste dobili male sendviče.

Sada otopite čokoladu na pari ili u mikrovalnoj pećnici pa joj dodajte ulje i dobro promiješajte. Kekse umačite u čokoladu cijele, do pola ili samo vrh i ukasite po želji. Slažite ih na papir za pečenje i stavite u hladnjak kako bi se čokolada stisnula. Uživajte! Ovi su keksi prava „bomba“. Dobar tek!





Kompot od bresaka

 **Za staklenku zapremnine 0,5 l**

 **40 min**

 3 breskve
25 g šećera
prstohvat praha vanilije
1 žlica limunova soka
200 – 250 ml vode

 Breskve ogulite, očistite od koštica i narežite u čistu, opranu i suhu staklenku s metalnim ili staklenim poklopcem. Vodu, šećer, vaniliju i limun kuhajte dok se sav šećer ne otopi, a zatim tim sirupom prelijte breskve te po potrebi dodajte još malo vode gotovo do vrha (breskve moraju biti potopljene u vodi). Poklopite.

U duboku posudu stavite čistu krpu i staklenke s kompotom. Dodajte vodu tako da samo poklopci nisu prekriveni vodom. Kuhajte 25 minuta nakon što voda provrije. Izvadite iz vode, zamotajte u krpe i pustite da se polako ohladi na sobnoj temperaturi. Zatim držite na mračnom i hladnom mjestu te potrošite za nekoliko dana nakon otvaranja.





Božićni kolačići

Uz božićne blagdane u našoj su obitelji vezane brojne tradicije, a jedna od njih je i – iskreno, neumjereno pečenje kolača. Mama, šogorica i ja svaka spremimo nekoliko vrsta sitnih kolača pa se na tanjuru nade i dvadesetak različitih keksića, kuglica, štangica i ostalih slastica. Nitko se ne buni, jer nas je puno i sve se pojede ili podijeli, a nas tri uživamo u pripremama. Svake se godine trudim na božićnom tanjuru ponuditi nešto novo, a ovdje s vama dijelim nešto staro, nešto novo i nešto drukčije.

Božićni minjoni

- Za 24 – 30 kom**
- 1 sat i 30 min**

Biskvit

- 1 jaje, odvojiti bjelanjak i žumanjak
prstohvat soli
75 g šećera
60 g jogurta
25 ml ulja
40 g lješnjaka
65 g glatkog brašna
¼ žličice sode bikarbone
po ¼ žličice cimeta, đumbira u prahu i kardamoma
po prstohvat klinčića i muškarnog oraščića

Premaz

- pekmez od malina

Glazura

- Glazura:
300 g tamne čokolade
2 žlice ulja
lješnjaci

- Pećnicu zagrijte na 180°C, a protvan dimenzija 25 x 20 cm obložite papirom za pečenje.
Lješnjake prepecite na suhoj tavi dok im se ne počne odvajati kožica. Istrljajte ih suhom krpom kako biste skinuli kožicu, a zatim sameljite. Žumanjak i šećer izmiksajte dok ne dobijete blijedu, gustu smjesu. Dodajte ulje i jogurt pa promiješajte, a na kraju pjenjačom umiješajte brašno, sodu bikarbonu, lješnjake i začine.
Bjelanjke izmiksajte sa solju u čvrst snijeg. Dodajte 1/3 snijega u žutu smjesu i žustro promiješajte kako bi smjesa bila manje tvrda, a zatim dodajte preostali snijeg i miješajte polako špatulom pazeći da u njoj ostane što više zraka.
Stavite u pleh i pecite 15 – 18 minuta, ovisno o debljini biskvita. Biskvit je gotov kad čačkalica koju ubodete u njega izide čista. Uz pomoć papira za pečenje izvadite biskvit iz protvana te ga odmah premažite tankim slojem pekmeza. Prerežite ga na pola pa jednu polovinu preokrenite na drugu – pekmez na pekmez. Pazite da se ne opečete. Ohladite kolač na sobnu temperaturu, a zatim zamotajte u prozirnu foliju i stavite u zamrzivač.
Kad je kolač dovoljno čvrst da se može nesmetano rezati (ne mora biti potpuno zamrznut, ali može), narežite ga na kockice otprilike 3 x 3 cm. Čokoladu otopite na pari ili u mikrovalnoj pećnici pa pomiješajte s uljem. Svaku kockicu nabodite na čačalicu i umočite u čokoladu sa svih strana, ocijedite višak i stavite na tanjur obložen papirom za pečenje. Uključite polovicama lješnjaka te pričekajte da se čokolada stisne (brže će biti u hladnjaku), a zatim spremite u dobro zatvorenu kutiju i držite u hladnjaku. Izvadite 15 minuta prije posluživanja i uživajte. Dobar tek!





KAZALO

A	
avokado	
Četiri brza wrapa	70
Čokoladna krema od avokada	80
Sendvič s avokadom i poširanim jajetom	28
Vege burgeri od leće i slanutka	96
B	
bademi	
Cimet rolice	226
Domaća granola s kokosom i bademima	34
Energetske kuglice za svaki dan	78
Heljdini muffini s bademima i mrkvom	50
Kuglice od suhog voća i naranče	302
Maslac od orašida – lješnjaci, bademi ili kikiriki	44
Njegova (ili njezina) torta od crnog piva i kaka	292
Pečeni losos s pestom, rajčicama i tikvicama	102
Pirovi doručak muffini s borovnicama	48
Salata od prosa i slanutka	154
Slatki vijenac s bademima i čokoladom	224
Zobena kaša za svako godišnje doba	38
balzamični ocat	
Brudet od liganja s prepečenom palentom	100
Lepinje s trganom piletinom i coleslaw salat	115
Ljetna salata od krumpira s koprom i jajima	158
Nešto kao ajvar	272
Rebarca iz pećnice s pečenim krumpirom	146
Salata od bulgura i pečenog povrća	156
banane	
Bebin prvi kolač	278
Četiri brza wrapa	70
Doručkasti smothie za svako godišnje doba	32
Heljdini muffini s bademima i mrkvom	50
Integralne banana palačinke sa chia džemom	40
Kruh od banane	76
Pirovi doručak muffini s borovnicama	48
Zdravi sladoled	82
Zobena kaša za svako godišnje doba	38
batat	
Curry s batatom, bućom i lećom	98

Salata od bulgura i pećenog povrća	156
Vege burgeri od leće i slanutka	96
bijela čokolada	
Cake pops s bijelom čokoladom	286
Cupcakes od limuna i bijele čokolade	238
Nepečena torta od sira	250
Nepečeni mini tart s panna cottom i malinama	198
Panna cotta od kokosa s bijelom čokoladom	196
Prhki keksi s čokoladom	285
Slatki vijenac s bademima i čokoladom	224
Torta od limuna, borovnica i bijele čokolade	253
biljno mlijeko	
Kruh od banane	76
Namaz od čokolade i lješnjaka	46
Zdravi sladoled	82
Zobena kaša za svako godišnje doba	38
borovnice	
Doručkasti smoothie za svako godišnje doba	32
Mrvičasta pita od borovnica i sira	214
Pirovi doručak muffini s borovnicama	48
Torta od limuna, borovnica i bijele čokolade	253
bosiljak	
Brudet od liganja s prepečenom palentom	100
Domaća pizza	189
Juha od pečene rajčice i paprike	92
Krušćići sa začинима i češnjakom	72
Lagani quiche u dvije varijante	175
Nešto kao ajvar	272
Omlet s rajčicom i feta sirom	26
Pečeni losos s pestom, rajčicama i tikvicama	102
Sušene rajčice u maslinovu ulju	271
Božić	
Božićni kuglof	304
Božićni minjoni	301
Kuglice od suhog voća i naranče	302
Nonin komisbrot	302
brokula	
Curry s batatom, bućom i lećom	98
Kremasta juha od tikvica i brokule	90

Njoki od ricotte s pestom od brokule	172
Stir fry s piletinom, medom i češnjakom	118
bulgur	
Salata od bulgura i pećenog povrća	156
bundeva/buća	
Curry s batatom, bućom i lećom	98
C	
Ravioli s bundevom	165
Salata od bulgura i pećenog povrća	156
Torta od sira i bundeve sa slanim karamelom	256
Tradicionalna bućnica	169
burgeri	
Burgeri u domaćim pecivima i krumpirići iz pećnice	129
Vege burgeri od leće i slanutka	96
chia sjemenke	
Bezglutenski krekeri od sjemenki	60
Chia puding s granolom, jogurtom i jagodama	36
Četiri brza wrapa	70
Integralne banana palačinke s chia džemom	40
Kruh od banane	76
Vege burgeri od leće i slanutka	96
Zobena kaša za svako godišnje doba	38
cimet	
Bebin prvi kolač	278
Božićni kuglof	304
Božićni minjoni	301
Churros s umakom od čokolade	232
Cimet rolice	226
Doručkasti smoothie za svako godišnje doba	32
Džem od jabuka	266
Energetske kuglice za svaki dan	78
Heljdini muffini s bademima i mrkvom	50
Integralne banana palačinke s chia džemom	40
Knedle od svježeg sira sa šljivama	178
Kruh od banane	76
Maslac od orašida – lješnjaci, bademi ili kikiriki	44
Pečeni pekmez od šljiva	267
Pirovi doručak muffini s borovnicama	48
Č	
Pita od jabuka	211
Pohani kruh	42
Princezice s jabukama i karamelom	235
Torta od maka i čokolade	244
Torta od sira i bundeve sa slanim karamelom	256
Uskrsna rolada od mrkve	298
Zobena kaša za svako godišnje doba	38
curry	
Curry s batatom, bućom i lećom	98

Hrskavi slanetak s curryjem	74
Vege burgeri od leće i slanutka	96
čokolada	
Božićni kuglof	304
Božićni minjoni	301
Churros s umakom od čokolade	232
Čokoladne puslice	223
Čokoladni puding	200
Dječja rođendanska torta	281
Dvostruko čokoladni muffini	240
Kokos čokos puding	287
D	
Kremasti sladoled od kikirikija i čokolade	202
Meki čokoladni keksi	220
Najbolji brownies	242
Namaz od čokolade i lješnjaka	46
Nonin komisbrot	302
Njegova (ili njezina) torta od crnog piva i kaka	292
Pjenasti sendvič – keksi	216
Prhki keksi s čokoladom	285
Sendvič keksi s orasima i čokoladom	218
Torta od maka i čokolade	244
Torta od oraha i kave	247
Torta za dvoje	289
F	
Zdravi sladoled	82
đumbir	
Božićni minjoni	301
Curry s batatom, bućom i lećom	98
Gyoza s junetinom i povrćem	135
G	
Lepinje s trganom piletinom i coleslaw salat	115
Pržena riža s jajima i povrćem	186
Pureći teriyaki ražnjići	124
Rebarca iz pećnice s pečenim krumpirom	146
Salata od bulgura i pećenog povrća	156
Stir fry s piletinom, medom i češnjakom	118
H	
Torta od sira i bundeve sa slanim karamelom	265
Uskrsna rolada od mrkve	298
I	
Vege burgeri od leće i slanutka	96
feta sir	
Kremasta juha od tikvica i brokule	90
Lagani quiche u dvije varijante	175



Tko stoji iza knjige?

Moje ime je Matejka Buča, mama sam, supruga, autorica bloga o hrani Like chocolate te vlasnica studija za sadržajni marketing pod imenom Koohinja. Prve grame brašna izvagala sam u svom rodnom Karlovcu pod budnim okom mame i bake te, kad je riječ o kuhanju, bila suočena s tatinim i bratovim blagonaklonim kritikama.

U Karlovcu sam završila osnovnu i srednju školu, a zatim me život preselio u Zagreb, gdje sam diplomirala na Ekonomskom fakultetu, smjer Marketing. Usporedno s razvojem karijere u marketingu, razvijala sam i svoju dugogodišnju strast – kuhanje, te njegovala novonastalu ljubav prema fotografiji i videografiji radeći na blogu koji je u kratkom vremenu skupio veliki broj vjernih i za mene neprocjenjivih čitatelja.

Nakon 15 godina staža u marketinškim poslovima, blog i dvoje djece odredili su novi smjer u mojoj karijeri, te 2019. godine otvaram vlastiti obrt čija je osnovna djelatnost osmišljavanje i proizvodnja sadržaja vezanog uz kuhanje. U tome imam punu podršku obitelji, ponajprije supruga Ivana, koji je moj glavni oslonac i prvi kušač uspješnih i neuspješnih recepata.

Živimo u malom stanu u Zagrebu, stisnuti, kaotični i sretni.

Onog trenutka kad sam odlučila napisati kuharicu, napokon sam odahnula. Godinama sam je skupljala u sebi, crtala u mislima i sanjala u besanim noćima. Sad kad je taj san napokon izražen riječima, obojen fotografijama i ispunjen mirisima, sve je sjelo na svoje mjesto.

Ova je kuharica baš onakva kakvu sam željela.

Ona je osobna. U njoj pričam o svojoj obitelji, svome poslu, o sebi. Sebično i ponosno, ponizno i zahvalno na svemu što mi je život pružio. Sretnica sam, u to ne sumnjam.

Ona je korisna. Nisam profesionalna kuharica, sve što znam naučila sam sama: čitajući, isprobavajući, slušajući one koji znaju više od mene. Ono što sam naučila, dijelim ovdje s vama nudeći brojne savjete za uspješniju pripremu hrane.

Ona je za svakoga. S vama dijelim više od 115 recepata za slana i slatka jela koja našu obitelj prate kroz dan, mjesec i godinu. Od hranjivog doručka, preko grickalica koje nosimo na igranje u parkić do brzih obiteljskih večera. Od slatkih zalogaja za dječje proslave, preko jednostavnih poslastica koje nam uljepšavaju vikende, pa sve do svečanih torti dostojnih uistinu važnih dana. Recepti su detaljno objašnjeni i višestruko testirani te sastavljeni od namirnica koje su svakome od nas dostupne.

I za kraj, ili za početak, **ona je tu da vam izmami osmijeh na lice** jer hrana je radost, a kuhati sebi i onima koje volite užitek je i veselje. Sjetite se toga svaki dan.

Matejka



ISBN: 978-953-48792-0-7



9 789534 879207