

DIJETA

1. Supa Paveze (dijetalna)

*3 kašike paradajz-pirea - 1 kašičica ulja - 1 kašičica brašna -
3/4 tople vode - prstohvat bosiljka - 1 jaje - 1 kašika sirćeta -
prstohvat soli*

Ugrejte ulje, stavite brašno, paradajz-pire i nalijte vodom.
Dodajte bosiljak i so. Kuvajte.

Jaje poširajte u sirćetu i vodi.

Stavite poširano jaje u tanjir i nalijte paradajz-supom.

Tanjir supe Paveze je ceo obrok.

2. Bujon sa jajetom

3 dcl bistre supe - 1 jaje - prstohvat soli

Stavite presno jaje u tanjir. Nalijte bujonom. Posolite.
Tanjir bujona sa jajetom je ceo obrok.

3. Čorba od piletine

1 mlado pile - 1 glavica luka - 3 šargarepe - 3 paštmaka - 1 veza peršuna - 1 kašika ulja - 1 kašika začina od sušenog povrća - prstohvat soli

Isecite na tanke kolutove šargarepu, paštrnak, dodajte ulje, peršun luk ucelo i propržite 2 minuta. Dodajte pile, začini od sušenog povrća i so. Nalijte vodom. Kuvajte na umerenoj toploti 1 sat.

Skinite pileće meso s kostiju, ogulite kožicu, izbacite luk i peršun. Isitnjeno meso vratite u čorbu.

Tanjir čorbe sa mesom, šargarepom i paštmakom je seo obrok.

4. Čorba od zelja

500g zelja - 4 šargarepe - 4 paštmaka - 1 glavica luka - 1 veza peršuna - 1 par hrenviršli - 1 kašika ulja - 1 kašika začina od sušenog povrća - 2 kašike kiselog mleka - prstohvat soli

Isecite na tanke kolutove šargarepu, paštrnak, dodajte ulje, peršun, luk ucelo i propržite 2 minuta. Nalijte vode, začina od sušenog povrća i kuvajte 20 minuta. Spustite seckano zelje. Kuvajte 10 minuta. Poslednjih 5 minuta dodajte viršle da se kuvaju u čorbi.

Tanjir čorbe od zelja uz 1 kašiku kiselog mleka i 1 viršle isečene na kolutove je ceo obrok

5. Kuvana govedina

500g goveđeg mesa (ne masnog) - 2 kašike začina od sušenog povrća

Meso operite, nalijte vodom, sipajte začina od sušenog povrća i kuvajte dok ne postane meko.

250g kuvnog mesa uz 1 kašičicu senfa je ceo obrok.

6. Kuvana teletina

*500g teletine - 4 šargarepe - 4 paštmaka - 2 kašike
začina od sušenog povrća - prstohvat soli*

Meso operite i nalijte vodom. Dodajte očišćene šargarepe, paštrnak i začin od sušenog povrća. Posolite. Kuvajte dok meso ne postane meko.

*250g kuvanog mesa, 2 šargarepe, 2 paštmaka i 1 kašičica
senfa je ceo obrok.*

7. Kuvana jagnjetina

*500g jagnječeg mesa - 4 šargarepe - 4 paštmaka - 2 kašike
začina od sušenog povrća - prstohvat soli*

Meso operite i nalijte vodom. Dodajte očišćene šargarepe, paštrnak i začin od sušenog povrća. Posolite. Kuvajte dok meso ne postane meko.

*250g kuvanog mesa, 2 šargarepe, 2 paštmaka i 1 kašičica
senfa je ceo obrok.*

8. Salata od govedine

500g goveđeg mesa (ne masnog) - 4 šargarepe - 4 paštmaka - 2 kašike začina od sušenog povrća - 2 kisele paprike - 2 kisela krastavca - 1 kašika senfa - 1 kašičica ulja - sok od 1 limuna - prstohvat soli

Meso skuvajte sa šargarepom, paštrnakom i začinom od sušenog povrća. Ohladite i ocedite.

Isecite na manje komade meso, šargarepu, paštrnak, paprike, krastavce. Dodajte senfa, ulja, sok od limuna i so. Sve dobro izmešajte.

Pola količine pripremljene cele salate je ceo obrok.

9. Pljeskavica

250g mlevenog mesa junećeg - 1 kašika začina od sušenog povrća - 1 kašičica ulja - 2 kašike vode

U mleveno meso stavite začini od sušenog povrća, ulje i vodu. Dobro zamesite. Ostavite da stoji 2 sata. Oblikujte dve pljeskavice. Pecite ih bez masnoće na teflonu.

2 pljeskavice uz 2 kisela krastavca su celi obrok.

10. Musaka od blitve(zelja)

600g blitve - 300g m levenog junećeg mesa - 1 veza peršuna - 2 kašike ulja - 2 kašike začina od sušenog povrća - prstohvat soli

Blitvu očistite i operite u vrućoj vodi.

Meso izdinstajte na 1 kašici ulja. Dodajte 1 kašiku začina od sušenog povrća i seckan peršun.

U vatrostalnu posudu stavite polovinu blitve, meso pa drugu polovinu blitve. Nalijte toplom vodom da ogrezme, sipajte ulje i pospite začina od sušenog povrća. Stavite prevrnuti manji tanjir da pritisne, odozgo metnite aluminijumsku foliju i pecite u pećnici 1sat na umerenoj temperaturi.

Pola količine musake od blitve uz 2 kašike kiselog mleka je ceo obrok.

11. Musaka od kiselog kupusa

*1 kg kiselog kupusa - 400g mlevenog mesa - 1 kašika začina
od sušenog povrća - 3 kašike ulja - 1 veza peršuna - prstohvat
soli*

Isecite kupus na krupnije rezance.

Izdinstajte meso na 1 kašičici ulja. Dodajte seckan peršun i so.

Stavite red kupusa, red mesa i kupus. Nalijte vodom da ogrezne.

Pecite u pećnici na umerenoj toploti.

Trećina musake je ceo obrok.

12. Sarma od kiselog kupusa

*1 kg kiselog kupusa - 400g m levenog junećeg m esa - 1 kašika
začina od sušenog povrća - 1 veza peršuna - 1 kašika ulja -
prstohvat soli*

Izdinstajte meso na ulju. Dodjte seckan peršun i začin od sušenog povrća.

Uvijte sarme i ređajte u lonac. Nalijte vodom da ogrezne i kuvajte 1 sat i 30 minuta.

6 sarmi je ceo obrok.

13. G u l a š o d g o v e d i n e

*500g goveđeg m esa - 1 ka š i k a u l j a - 1 paprika - manja glavica
crnog luka - 1 ka š i k a zač i n a o d sušenog povrća - 1 dcl belog
vina. prstohvat soli.*

Meso operite i isecite na manje komade.

Izdinstajte luk na ulju, dodajte meso, iseckanu papriku, zač in
od sušenog povrća, vino i so.

Dinstajte 1 sat.

P o b v i n a g u l a š a j e c e o o b r o k .

14. D žum lek-čevap

*3 pune ku tlače d žum lek-čevapa (recept br. 116).
0 vo lka porc ija d žum lek-čevapa je ceo obrok.*

15. Telećinaresci pečeni bez masnoće

*250g telećih narezaka - 1 kašika začina od sušenog povrća -
1/2 kašičice ulja*

Operite i izlupajte nareske. Namažite uljem i pospite
začinom od sušenog povrća. Pecite nareske na teflonu.

Dva nareska od po 125g uz zelenu salatu je ceo obrok.

16. Pile dinstovano

1 pile - 1 glavica luka - 1 kašika začina od sušenog povrća - 1 kašika ulja - so po ukusu

Pile operite i utrljajte začina od sušenog povrća. Stavite ga u vatrostalni sud sa poklopcem. Zaližite preko njega ulje, stavite celu glavicu luka, posolite i sipajte 1,5dcl vode. Poklopite i pecite u pećnici 1 sat.

Trećina pileta uz struganu šargarepu je ceo obrok.

17. B e l o p i l e ć e m e s o p e č e n o b e z m a s n o ć e

*250g b e l o g p i l e ć e g m e s a - 1 k a š i k a z a č i n a o d s u š e n o g p o v r ć a -
1 k a š i č i c a u l j a - 1 k a š i k a s e n f a*

Isecite mareske od belog pilećeg mesa. Utrljajte začin od sušenog povrća, namažite uljem i senfom. Ostavite 1 sat da stoji.

Pecite na teflonu bez masnoće.

P i l e ć i n a r e s c i u z 2 k i s e l e p a p r i k e s u c e o o b r o k .

18. Pileće pašteta

1 pile - 2 šargarepe - 2 paštmaka - 1 kašika začina od sušenog povrća - 3 kisela krastavca - 2 jajeta - 1 kašika kapra - sok od 1 limuna - 1 kašika kisele pavlake - so po ukusu - prstohvat soli

Skuvajte pile zajedno sa šargarepom, paštrnakom i začinom od sušenog povrća. Ocedite, ohladite, meso odvojte od kostiju i skinite kožicu sa mesa.

Obarite jaja.

Kroz mašinu za meso sameljite pileće meso, jaja, krastavce, šargarepu, paštrnak i kapar. Dodajte kiselu pavlaku, sok od limuna, so i biber. Sve dobro umutite. Ostavite u hladnjaku. Pašteta može da stoji nekoliko dana.

200g paštete je ceo obrok.

19. Pečurke dinstovane

*500g pečuraka - 1 kašika ulja - 1 veza peršuna - 1 kašika
začina od sušenog povrća*

Pečurke operite i isecite na četvrtine. Dinstajte ih na ulju.
Dodajte začin od sušenog povrća i seckan peršun.

Po b vina dinstan ih pečuraka je ceo obrok.

20. Pečurke pečene

*250g šam p i n j o n a (s a m o k a p i c e) - 1 v e z a p e r š u n a - 1 k a š i k a
u l j a - s o p o u k u s u - b i b e r p o u k u s u*

Kapice od šampinjona operite i poređajte u pleh. U svaku pečurku stavite malo seckanog peršuna, kap ulja, soli i bibera.

Pecite u pećnici 20 minuta na umerenoj toploti.

P e č e n e p e č u r k e o v a k o p r i p r e m l j e n e s u c e o o b r o k .

21. Barena blitva sa tikvicama

400g blitve - 400g tikvica - 1 kašika u lja - sok od 1 limuna - prstohvat soli

Tikvice operite i isecite na deblje kolutove. Barite u slanoj vodi 15 minuta. Zatim dodajte blitvu sečenu na deblje rezance. Kuvajte još 15 minuta. Ocedite. Pospite ulje, sok od limuna i posolite. Služite toplo ili hladno.

Polovina barenih tikvica je ceo obrok.

22. Pire od spanaća

300g spanaća - 1 kašičica ulja - 1 kašika začina od sušenog povrća - 1 dcl mleka - prstohvat soli - prstohvat bibera

Obarite spanać u slanoj vodi. Ocedite. Propasirajte ga. Stavite ga na toplo ulje, dodajte začini od sušenog povrća, toplo mleko, so i biber. Dinstajte 10 minuta.

Pire od spanaća uz 1 jaje na oko pečeno na teflonu je ceo obrok.

23. Jan ija od povrća

1 plavi patlidžan - 2 paprike - 3 paradajza - 2 šargarepe - 1 paštnak - 1 kašika ulja - 1 kašika začina od sušenog povrća - prstohvat origana - so po ukusu - biber po ukusu

Isitnite povrće i sipajte ga na toplo ulje. Dodajte začina od sušenog povrća, origano, so i biber. Dinstajte 30 minuta na umerenoj toploti.

Jan ija od povrća je ceo obrok.

24. Šargarepa strugana

400g šargarepe - sok od 1 limuna

Operite, očistite i istružite šargarepu. Zalijte sokom od limuna.

Pobvina šargarepe uz još neku salatu ili meso na teflonu činićeo obrok.

25. Podvarak posni

600g kiselog kupusa - 1 kašika ulja - 1 kašika začina od sušenog povrća - 1 lovorov list - 1/4 kašičice kim a

Kupus isecite na široke rezance. Stavite ga na toplo ulje, dodajte začini od sušenog povrća, lovor i kim. Dinstajte 45 minuta.

Polovina posnog podvarka je ceo obrok.

26. Sladak kupus sa kiselim mlekom

1 glavica kupusa - 1 kašika ulja - sok od 1 limuna - 3 dcl kiselog mleka - so po ukusu - prstohvat bibera

Izrendišite kupus, posolite ga i ostavite da odstoji 2 sata.

Ocedite ga, dodajte ulje, sok od 1 limuna i kiselo mleko. Sve izmešajte. Stavite u hladnjak. Može da stoji nekoliko dana

Po dve supene kašike kupusa služe za utoljavanje gladi.

27. Krastavac sa kiselim mlekom

400g svežeg krastavca - 1 kašika ulja - 2 dcl kiselog mleka - so po ukusu

Krastavce oljuštite i izrendišite na tanke kolutove. Posolite i ostavite 3 sata da stoje. Ocedite, dodajte ulje i kiselo mleko. Dobro izmešajte.

Pobvina krastavaca i 1 parvirš li je ceo obrok.

28. Zelena salata sa prelivom

1 glavica zelene salate - 1 kašika ulja - sok od 1 limuna - so po ukusu

Zelenu salatu operite i isecite.

Ulje, sok od limuna i so umutite.

Izmešajte salatu sa prelivom.

Zelena salata uz pečene nereske bez masnoće je ceo obrok.

29. Karfiol sa jajima

*1 karfiol - 2 jajeta - 1 kašika ulja - sok od 1 limuna - so po ukusu
- biber po ukusu*

Obarite karfiol u slanoj vodi. Ocedite ga, rastavite u cvetove i rđajte u posudu uz tvrdo kuvana jaja isečena na polovine.

Umutite ulje, sok od 1 limuna i so. Zalijte karfiol i jaja. Pobiberite. Služete toplo ili hladno.

Polovina karfiola sa jajima je ceo obrok.

30. P roke lj (šp ros le) sa jajim a

400g prokelja - 2 jajeta - 1 kaš ika u lja - sok od 1 limuna - so po ukusu - biber po ukusu

Obarite prokelj u slanoj vodi. Ocedite ga i poredajte u posudu uz tvrdo kuvana jaja isečena na polovine.

Umutite ulje, sok od 1 limuna i so. Zalijte prokelj i jaja. Pobiberite. Služite toplo ili hladno.

Polovina prokelja sa jajima je ceo obrok.

31. Rotkvice sa jajima

3 veze rotkvica - 3 jajeta - 200g kisele pavlake - so po ukusu - biber po ukusu

Rotkvice operite i izrendišite na tanke kolutove. Dodajte sitno seckana tvrdo kuvana jaja. Umešajte kiselu pavlaku. Posolite ii pobiberite. Ostavite na hladnom.

Polovina rotkvica sa jajima je ceo obrok.

32. Zelena salata sa jajima i debrecinerima

*2glavice zelene salate - 1 par debrecinera - 3 jajeta - 2 kašike
ulja - sok od 1 limuna - so*

Operite i isecite zelenu salatu.

Obarite jaja i debreciner. Isecite debreciner na kolutove, a jaja na kocke. Dodajte ulje, sok od 1 limuna, so i izmešajte sa salatam.

Polovina ovako spremljene salate je ceo obrok.

33. Omlet od jaja sa paradajzom

2 jajeta - 2 paradajza - 2 kašike mleka - 1 kašičica ulja - so

Jaja dobro umutite sa mlekom. Dodajte so. Pecite na vrućem ulju. Ne mešajte i ne okrećite. Ivice u toku pečenja malo odižite.

Omlet sipajte u tanjir na zapečenu stranu. Paradajz isecite na kolutove i poređajte na polovinu omleta. Drugom polovinom preklopite. Služite toplo.

Omlet od jaja sa paradajzom je ceo obrok.

34. Pašeta od belog sira i jaja

*300g mladog kravljeg sira - 2 jajeta - 1 veza peršuna -
prstohvat soli - prstohvat bibera*

Sir izgnječite i dodajte meko kuvana jaja, seckan peršun, so i biber. Sve dobro izmešajte.

Po kvina pašete uz struganu šargarepu je ceo obrok.

35. Poširana jaja

2 jajeta - 1 dc /vinskog sirćeta - 1/2l vode - prstohvat soli

Kuvajte vodu sa sirćetom. Kada proključa, pažljivo spustite presna jaja da se ne raspadnu. Kuvajte 30 sekundi. Izvadite jaja rešetkastom kašikom.

Poširana jaja uz salatu je ceo obrok.

36. Dinstovana pileća srca

500g pilećih srca - 2 kašike ulja - 1 kašika začina od sušenog povrća - 1 veza peršuna - 1,5dcl belog vina - so po ukusu - biber po ukusu

Operite i ocedite srca. Stavite na vruće ulje. Dodajte začini od sušenog povrća, seckan peršun, vino i biber. Dinstajte 45 minuta.

Polovina dinstanih srca uz salatu je ceo obrok.

37. Dinstovana teleća džigerica u vinu

500g teleće džigerice - 2 kašike ulja - 2 kašike začina od sušenog povrća - 1 veza peršuna - 1,5 dcl belog vina - so po ukusu - biber po ukusu

Operite i ocedite džigericu i isecite na tanke kriške. Stavite na vruće ulje. dodajte začini od sušenog povrća, seckan peršun, vino i biber. Dinstajte 30 minuta. Kad je džigerica gotova posolite. Služite toplo.

Po bvina dinstane džigerice je ceo obrok.

38. Dinstovan mozak

500g teletćeg mozga - 2 kašike ulja - 2 kašike začina od sušenog povrća - 1 veza peršuna - so po ukusu - biber po ukusu

Dobro operite i isecite na komade mozak. Spustite ga na vruće ulje. Dodajte začini od sušenog povrća, seckan peršun, so i biber. Dinstajte na umerenoj toploti 20 minuta.

Polovina mozga uz salatu je ceo obrok.

39. Pašteta od teleće džigerice

1 kg teleće džigerice - 2 kašike začina od sušenog povrća - 2 kašike ulja - 1 dcl belog vina - 1 veza peršuna - 2 jajeta - 2 kisela krastavca - sok od 1 limuna - 1 kašika kapra - 2 kašike kisele pavlake - so po ukusu - biber po ukusu

Operite i ispržite na vrelom ulju džigericu. Dodajte začini od sušenog povrća, seckan peršun, vino, so i biber. Dinstajte 30 minuta.

Na mašini za meso sameljite džigericu, krastavac, tvrdo kuvana jaja i kapar. dodajte kiselu pavlaku, sok od 1 limuna, so i biber. Dobro izmešajte. Ako je pašteta suva, možete dodati malo soka od dinstanja.

200g pašte je ceo obrok.

40. Džigerica pečena bez masnoće

300g džigerice (pileće ili teletće) - 2 kašike začina od sušenog povrća - so po ukusu - biber po ukusu

Džigericu operite i isecite na komade. Prosušite. Izmešajte sa začinom od sušenog povrća i pobiberite. Pecite na teflonu bez masnoće. Kad je džigerica pečena, posolite.

Džigerica uz salatu je ceo obrok.

41. Goveđi jezik kuvan i

1 goveđi jezik - 2 kašike začina od sušenog povrća

Goveđi jezik operite i stavite u vodu da se kuva. Dodajte začini od sušenog povrća. Kuvajte na umerenoj toploti 2 sata. Ocedite ga i, dok je vruć, oljuštite ga. Secite ga na kriške od 2 cm debljine. Stavite ga u plitku vatrostalnu posudu i zalijte vodom u kojoj se kuvao. Vadite kriške po potrebi. Služite toplo ili hladno.

Tri kriške kuvanog jezika uz senf je ceo obrok.

42. V irš le kuvane ili pečene bez m asnoće

2 para virš li (zana tsk ĩh)

Viršle obarite ili isecite na kolutove i pecite u teflonu bez masnoće.

V irš le uz kupus sa la tu sa ki se li m lekom č ine ceo obrok.

43. Salata od debrecinera

1 par debrecinera - 1 kisela paprika - 1 jaje - 1 kašika senfa - 1 kašika ulja - so po ukusu - biber po ukusu

Obarite debreciner. Ohladite i isecite na kolutove. Dodajte sečenu papriku i tvrdo kuvano jaje isečeno na kockice. Tome dodajte senfa, ulja, so i biber. Sve izmešajte.

Salata od debrecinera je ceo obrok.

44. Pečen parizer od ćure tine

250g parizera od ćure tine - 1 kašičica ulja

Oljuštite i isecite na kolutove parizer. Na krajevima ih zasecite da se ne bi kod pećenja uvijali. Pecite ga na podmazanom teflonu.

Pečen i parizer je ceo obrok.

45. Tunjevina sa limunom

1 kutija tunjevine u ulju - sok od 1 limuna

Ocedite tunjevinu od ulja. Izgnječite i izmešajte sa sokom od limuna.

Tunjevina sa limunom uz barenu blitvu je ceo obrok.

46. Salata od ribe

*300g škrapine - 1 kašika ulja - sok od 1 limuna - 1 kašika kapra
- 50g maslinke - so po ukusu*

Škrapinu obarite u slanoj vodi. Ocedite i očistite od kostiju.
Dodajte kapra i seckane maslinke. Prelijte uljem, sokom od
limuna i posolite.

Salata od ribe je ceo obrok.

47. Kuvana (lešo) riba

1 morska riba od 300g (škrpina, list, oslić) - 1 veza peršuna - 1 lovorov list - 1 glavica luka - 1 limun - 1 kašika ulja - so po ukusu - biber po ukusu

Operite i očistite ribu. stavite je u posudu uz peršun, luk, lovor, biber, limun isečen na kolutove, ulje i so. Nalijte vodom da ogrezne. Kuvajte 30 minuta.

Ocedite i očistite od kostiju. Prelijte sa malo soka u koma se kuvala riba.

Kuvana riba uz salatu je ceo obrok.

48. Pečena jabuka

*1jabuka - 1 kašičica marmelade od višanja za dijabetičare - 1/4
kašičica cimeta*

Izdubite jabuku i stavite marmeladu. Pospite cimet. Pecite 15 minuta na umerenoj toploti u pećnici.

Pečenu jabuku služite uz obrok kao slatkš.

49. Strugana jabuka sa limunom i cimetom

3 jabuke - sok od 1 limuna - 1 kašičica veštačkog šećera u tečnosti - 1/4 kašičice cimeta

Oljuštite i izrendišite jabuke. Dodajte sok od 1 limuna i veštački šećer. Izmešajte. Pospite cimetom.

Strugane jabuke služite uz obrok kao slatkš.

50. Pire od jabuka

*3 jabuke - sok od 1 limuna - 1 kašičica veštačkog šećera u
tečnosti - 1/4 kašičice cimeta*

Jabuke oljuštite i isecite na sitne kocke. Zalijte vodom da
ogreznu. Kuvajte dok ne omekšaju. Ispasirajte, dodajte veštački
šećer, sok od 1 limuna i cimet. Izmešajte i stavite u hladnjak.

Pire od jabuka služite uz obrok kao slatkš.