

*Đakonije od mlevenog*

**NOVO!**  
12 SUPER  
RECEPATA

**Blic**  
**žena**

**mesa**

DECEMBAR 2017.



**Ove nedelje**  
**Ljubavne priče**  
**na muški i ženski način**

**Naximaio. Eleces**  
**vidusam harum**

# Mleveno meso ide uz sve

Ako pre pripreme u tiganj dodate nekoliko kašika vrele vode, mleveno meso će biti mnogo sočnije i rastresitije

Mleveno meso je jeftino, dostupno i veoma izdašno. Obično je sinonim za pljeskavice, ćevape i musake, ali od ove potcenjene namirnice možete da pravite vrhunske specijalitete, koje smo vam u ovom kulinarskom dodatku i predstavili.

Pod izrazom „mleveno meso“ najčešće se podrazumeva mešavina junetine i svinjetine, i to najčešće u odnosu 1:1, ali već po izgledu možete da primetite da li je taj odnos baš takav. Pa tako svetlija boja govori o većem procentu svinjetine, a jača crvena boja o većem procentu junetine.

E sad, kakvu god kombinaciju mesa da imate, dodajte mu nekoliko

kašika vrele vode pre pripreme, jer će biti mnogo sočnije i rastresitije.

Od začina i namirnica mleveno meso se sjajno kombinuje s crnim i belim lukom, slaninom, prezlama, peršunom, senfom... Ipak, kada ga začinjavate, vodite računa da ne preterate, jer je mleveno meso neutralnog ukusa, pa će svaki višak začina dominirati jelom koje pravite.

Najpoznatije jelo od mlevenog mesa ipak su ćevapi, a njihova tajna je u jednostavnosti. Najbolja je kombinacija junetine i jagnjetine, i to na kilogram junetine ide oko 250 g jagnjetine.

Sve češće se za ćevape koristi samo junetina, i to obično meso od vrata.

Od dodataka idu samo rendani cr-

ni i beli luk, so i biber. Na svakih 500 g mesa dodaje se otprilike glavica crnog luka, dva čena belog luka, kašičica soli i pola kašičice bibera

Kad kupujete mleveno meso kod mesara, nikad ne uzimajte ono koje je već u mašini, već izaberite sami komade mesa i tek onda kažite mesaru da ih samelje.

Ne bežite od masnoće u mesu, jer krtina može da bude presuva kad se termički obradi.

Sveže mleveno meso iskoristite odmah ili najkasnije 24 sata od kupovine, jer se zbog svoje teksture mnogo brže kvari.

Meso zamrzavajte u kesicama za zamrzivač, a kada ga odmrzavate, to uradite na „prirodan način“ i to tako što ćete ga ostaviti u frižideru preko noći ili, ako žurite, izvadite ga na tanjir tako s kesicom i ostavite ga nekoliko sati na sobnoj temperaturi.

Nikako ga ne stavljajte u mikro-talasnu pećnicu, jer će početi da se kuva po površini, a unutra će ostati smrznuto, i ne odmrzavajte ga u vodi, jer će meso biti vodnjikavo.

# Ređana Sarma

## Potrebno je

300 g mešanog mlevenog mesa, 2 glavice luka, 1 kašika crvene začinske paprike, 2 lovorova lista, 50 g pirinča, 500 g ribanca, 100 g dimljene slanine

## Priprema

Izdinstajte mleveno meso s lukom, pa mu dodajte mlevenu papriku, lovor i pirinač. Ribanac dobro operite hladnom vodom, pa ga prodinstajte. U vatrostalnu posudu naizmenično ređajte kupus i meso, a završite kupusom, pa stavite u rernu zagrejanu na 200 stepeni i pecite oko sat i po. Desetak minuta pre kraja poređajte šnite dimljene slanine po sarmi i vratite u rernu da se zapeče.



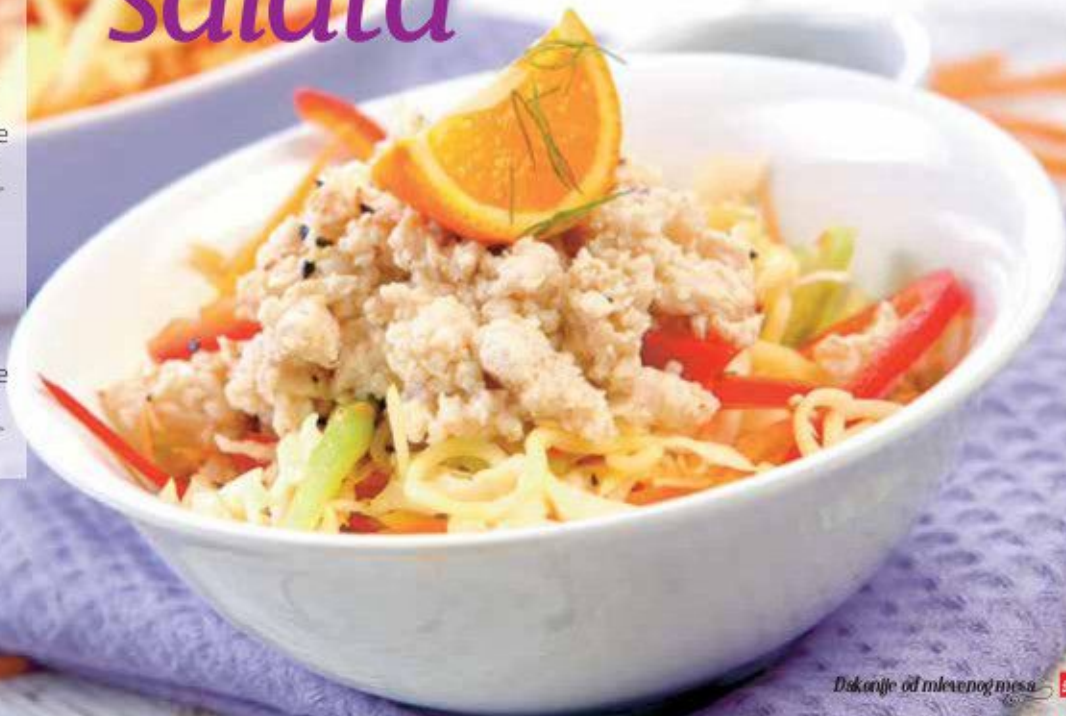
# Tajlandska salata

## Potrebno je

1 pakovanje nudli, 200 g šargarepe, 100 g crvene paprike, 200 g svežeg kupusa, 100 g celera, 100 g krastavaca, 200 g mlevene piletine, 20 g prepečenog susama, 3 kašike maslinovog ulja, sok od limuna

## Priprema

1 pakovanje nudli, 200 g šargarepe, 100 g crvene paprike, 200 g svežeg kupusa, 100 g celera, 100 g krastavaca, 200 g mlevene piletine, 20 g prepečenog susama, 3 kašike maslinovog ulja, sok od limuna



# Burrito



## Potrebno je

100 g mlevene junetine,  
2 tortilje, 80 g kisele pavlake,  
1 paradajz, 80 g kačkavalja, ½ glavice crnog luka, ½ kašičice kumina

## Priprema

Propržite mleveno meso s lukom i kuminom. Tortilje premažite pavlakom, pospite rendanim kačkavaljem, seckanim paradajzom i mlevenim mesom, urolajte kao sarme, pa zapecite u rerni zagrejanj na 250 stepeni oko 15 minuta.

# Čizburger pita

A photograph of a plate of golden-brown, triangular cheeseburger pita. The pita is served on a white plate with two small white bowls containing dipping sauces: a red tomato-based sauce and a yellow cheese sauce. Fresh green herbs and a yellow bell pepper are visible in the background. The pita is arranged on a white plate with a red napkin underneath. The background is a light-colored wooden surface.

## Potrebno je

1 pakovanje kora za pitu, 250 g mlevene junetine, 1 glavica crvenog luka, 100 g kačkavalja, 50 g kiselih krastavčića, so, biber, kečap, senf

## Priprema

Meso pomešajte sa sitno seckanim lukom, senfom, kečapom i seckanim krastavčićima, rendanim kačkavaljem i začinima. Koru preseците uzduž na tri dela, pa svaki pravougaonik presavijte uzduž napola. Na kraju stavite fil i uvijte u trouglice ili pitice. Pržite ih u dubokom ulju desetak minuta ili u rerni zagrejanjoj na 200 stepeni oko 20 minuta.

# Kalifornijski omlet

## Potrebno je

1 celo jaje, 3 belanca, 1 kašika pavlake, so, biber, ½ kašičice semenki čije, 100 g mlevene čuretine ili piletine, krem sir, paradajz, rotkivce

## Priprema

Umutite jaje i belanca s pavlakom, solju i biberom. Dodajte semenke čije, promešajte, pa na teflonskom tiganju ispecite omlet. Čuretinu propržite na ulju. Omlet premažite krem sirom, dodajte seckano povrće i čuretinu, pa ga preklopite kao palačinku.

Ako ste na dijeti, ovo je sjajan obrok za vas – nema ugljenih hidrata, a prebogato je proteinima

# Švedske Ćufte

## Potrebno je

300 g mlevenog mešanog mesa, 50 g starog hleba, 3 kašike brašna, mleko, 1 crni luk, so, biber, 100 ml neutralne pavlake, 150 ml kisele pavlake

## Priprema

Stari hleb potopite u mlako mleko, pa ga dobro ocedite i pomešajte s mesom. Dodajte jaje, seckani crni luk, so i biber, dobro promešajte, pa rukama napravite ćuftice. Ispržite ih na ulju, pa ih sklonite sa strane. U masnoću u kojoj ste pržili ćuftice dodajte brašno, promešajte, nalijte pavlaku i pustite da provri. Ćuftice ubacite u sos i ostavite da se krčkaju još nekoliko minuta. Poslužite uz pire od krompira.

**Savet  
plus**

Švedani ove ćufte jedu uz pire od krompira i džem od brusnica, pa ako volite slatko-slanu kombinaciju, poslužite i džem od malina ili kupina