



Vegistar

Vaša bližnjica do bolj zdravih
obrokov in priprave hrane.

Zbirka receptov

Vegistar

Pripravite zdrave domače obroke hitro in enostavno z DUO lupilcem in rezalnikom Vegistar!

Vam zmanjka časa za pripravo svežih in zdravih doma pripravljenih obrokov? Vas zamudna priprava zelenjave in sadja odvrne od kuhanja?

Potem je bil nakup Vegistar odlična izbira!

Močen in vzdržljiv duo lupilec sadja in zelenjave prepolovi čas priprave sveže zelenjave in sadja ter ustvari zdrave in vizualno privlačne jedi 2x hitreje!

Kazalo

Zoodles: kako pripravimo bučkine rezance?	3
Bučkini špageti z domačim pestom	4
Bučkine testenine s piščancem	5
Bučkine testenine z limono	6
Azijska barvna skleda	7
Korenčkove testenine Primavera	8
Pikantna korenčkova priloga	9
Piščanec z bučkami in pestom	10
Lahka azijska solata	11
Bučkini rezanci z jajci	12



Zoodles: kako pripravimo bučkine rezance?

Sestavine

bio bučke, neolupljene

Priprava

Skrivnost pri pripravi bučkinih rezancev je, da jih ne skuhate preveč. Kuhajte oziroma pražite jih toliko časa, da se omehčajo, a ne povsem.

Naši 4 najljubši načini priprave:
najprej operite bučke in odrežite vrhove. Narežite jih na trakce s pomočjo Vegistar in osolite.

Mikrovalovna pečica:
narezane v pokriti skledi, primerni za uporabo v mikrovalovni pečici, grejte 1 minuto. Če je porcija manjša, jih grejte 30 sekund in dodatno po potrebi, da se ne prekuhajo.

Praženje v ponvi:
narezane pražite v srednje ogreti ponvi z olivnim oljem ali ghee maslom. Mešajte jih in pražite 1-2 minuti oziroma dokler niso tako mehki, kot vam ustrezajo.

Kuhanje: stresite rezance v vrelo vodo in jih kuhajte 1-2 minuti. Odcedite.

Pečenje:
na peki papir raztresite rezance in jih posolite. Pecite jih 10-15 minut na 90 stopinjah Celzija.



Porcije Priprava Kuhanje

Bučkini špageti z domačim pestom

4

20

10

Sestavine

Testenine:

230 gramov polnozrnatih špagetov
1 velika bio bučka, neolupljena in narezana na trakce z Vegistar

Pesto:

2/3 skodelice orehov
4 skodelice češnjevih paradižnikov
2 jedilni žlici olivnega olja
1/4 skodelice na soncu posušenih paradižnikov v olju, odcejenih
2 stroka česna, sesekljana
1-2 čajni žlički limoninega soka
1/4 čajne žličke rdeče paprike
1/4 čajne žličke soli
1 ščepec črnega popra

Začimbe:

1/2 skodelice bazilikinih listov, natrganih na manjše koščke
1 skodelica sveže naribanega parmezana
1 jedilna žlica olivnega olja

Priprava

1. Zavrite vodo in skuhajte "al dente" polnozrnatih špagetov po navodilih na embalaži. Odcedite.
2. Odrežite in zavržite dno in vrh bučk. Bučko narežite na tanke trakce s pomočjo Vegistar. Pustite stati, da bučke spustijo vodo.
3. Popražite orehe in jih med tem ves čas mešajte, dokler ne zadišijo. Po približno 7 minutah jih postavite na stran, da se ohladijo.
4. Skuhajte češnjeve paradižnike v večji ponvi, skupaj z olivnim oljem in soljo. Pokrijte s pokrovko in kuhajte, dokler se paradižniki ne odprejo in se kuhajo v lastnem soku. Redno mešajte. Po 7-8 minutah postavite ponev na stran.
5. V sekljalnik dodajte orehe, polovico kuhanih paradižnikov, na soncu posušene paradižnike, česen, limonin sok, rdečo papriko, sol in poper. Vključite sekljalnik in ga pustite delovati, dokler ne nastane homogena zmes, nato dodajte še malo limoninega soka, začimb in na soncu sušenih paradižnikov. Sesekljajte vse skupaj.
6. Zmešajte pesto in odcejene špagete, dodajte odcejene bučkine rezance. Postrezite v manjših skledicah. Na vrh naribajte parmezan in pokapljajte z olivnim oljem.



Bučkine testenine s piščancem

Porcije

4

Priprava

10

Kuhanje

35

Sestavine

Bučkine testenine:

450 gramov bio bučk, neolupljenih
in narezanih na trakce z Vegistar

Piščančje kroglice:

450 gramov mletega piščanca

5 strokov česna, zmletih

1 jajce

1/2 skodelice sveže naribanega
parmezana

2 čajni žlički sveže nasekljanega
peteršilja

1/4 čajne žličke zmlete rdeče pa-
prike

1 ščepec morske soli

1 ščepec črnega popra

2 jedilni žlici olivnega olja

4 jedilne žlice masla

sok polovice stisnjene limone

Priprava

V večji skledi zmešajte skupaj zmleto piščančje meso, 2 zmečkana stroka česna, umešano jajce, parmezan, peteršilj in rdečo papriko. Začinite s soljo in poprom. Oblikujte kroglice v velikosti čajne žličke.

V večji ponvi segrejte olje in približno 10 minut pecite mesne kroglice, dokler niso zlato-rjave na vseh straneh in enakomerno kuhane.

Preložite jih na krožnik in obrišite odvečno maščobo s kroglic s papirnato brisačko.

Odrežite in zavržite dno in vrh bučk. S pomočjo Vegistarja narežite neolupljene bio bučke na trakce.

S pomočjo Vegistar narežite neolupljene bio bučke na trakce. V večjo, srednje segreto ponev, dajte na trakce narezane bučkine testenine jih med stalnim mešanjem pecite toliko časa, da se bučke enakomerno omehčajo.

Med bučke ni potrebno dodajati dodatnega olja. Odvečno vodo odcedite.

Stopite maslo v srednje veliki posodi in dodajte preostale 3 zmečkane stroke česna, mešajte in kuhajte približno 1 minuto, dokler ni vso maslo stopljeno. Dodajte kuhane bučkine rezance in dobro premešajte. Dodajte limonin sok in mesne kroglice, da se vse skupaj dobro pregreje.

Postrezite s sveže naribanim parmezanom.



Porciji

Priprava

Kuhanje

Bučkine testenine z limono

2

10

10

Sestavine

2 srednje veliki bio bučki,
neolupljeni, narezani na trakce z
Vegistar

2 stroka česna, zmečkana

2 čajni žlički olivnega olja

1 iztisnjena limona

1 čajna žlička nasekljanega
svežega peteršilja

1 ščepec morske soli

Priprava

V manjši ponvi na nizki temperaturi na olju prepražite česen. Pražite, dokler česen rahlo ne porjavi. Dodajte polovico limoninega soka in nasekljan peteršilj. Začinite in solite po okusu.

Odrežite in zavržite dno in vrh bučk. S pomočjo Vegistar narežite neolupljene bio bučke na trakce. V večjo, srednje segreto ponev, dajte na trakce narezane bučkine testenine in kuhajte in mešajte toliko časa, da se bučke enakomerno omehčajo. Med bučke ni potrebno dodajati dodatnega olja. Odvečno vodo odcedite.

Dodajte omako iz česna, peteršilja in limoninega soka in dobro premešajte.

Dodajte drugo polovico limoninega soka.

Postrezite takoj.



Porcije Priprava Kuhanje

3-4 15 20

Azijske barvne testenine

Sestavine

Domača Teriyaki omaka:

3 čajne žličke riževega kisa (45mL)

3 čajne žličke tamari omake, z nizko vsebnostjo sode (45mL)

1 čajna žlička nepraženega sezamovega olja

1 čajna žlička rjavega sladkorja

2 stroka česna, zmečkana

1 + 1/2 čajne žličke zmletega svežega ingverja

1/2 čajne žličke rdeče paprike

1 ščepec popra

1 čajna žlička krompirjeve moke

Barvne testenine:

120 gramov polnozrnatih špagetov

2 čajni žlički kokosovega olja

3 + 1/2 skodelice brokolija

3 stebila zelene, nasekljane

1 velika rdeča paprika, narezana na trakce z Vegistar

2-3 velika korenja, olupljena in narezana z Vegistar

3-4 mlade čebule, nasekljane

1 skodelica naribanega edamca
semena sezama za okrasitev

Priprava

V srednje veliki posodi zavrite vodo. Skuhajte polnozrnat špaget po navodilih z embalaže. Ocedite in operite s hladno vodo.

Priprava omake: v srednje veliki skledi zmešajte skupaj vse sestavine za domačo Teriyaki omako in jo pustite stati.

Priprava barvne sklede: segrejte vok in dodajte olje. Dodajte brokoli, nasekljano zeleno, narezano papriko in pražite 7-10 minut, dokler se zelenjava skoraj čisto ne zmehča. Mešajte in zmanjšajte temperaturo po potrebi.

Dodajte narezano korenje in nariban edamec in skupaj pražite še par minut.

Dodajte odcejene testenine in domačo omako v vok. Kuhajte nekaj minut, dokler se omaka ne zgosti in korenje omehča.

Okrasite s sveže nasekljano mlado čebulo in sezamovimi semeni in postrezite.



Korenčkove testenine Primavera

Porciji	Priprava	Kuhanje
2	20	20

Sestavine

Korenčkove testenine:
 2-3 velika korenja, olupljena in narezana na trakce z Vegistar
 1/2 jedilne žlice kokosovega olja
 1 por, narezan na tanke krogce
 3 stroki česna, zmečkani
 1 šop špargljev, brez vrhov, narezani na 2 cm kose
 1 skodelica graha

Pesto:

1 manjši strok česna
 3/4 skodelice bazilikinih listov
 1/4 skodelice na soncu sušenih paradižnikov v olju
 1/4 skodelice oluščenih konopljinih semen
 1 jedilna žlica svežega limoninega soka
 2 jedilni žlici olivnega olja
 1 jedilna žlica vode
 1/4 čajne žlice morske soli

Priprava

Z Vegistar lupilcem olupite korenje in ga narežite na tanke, špagetom podobne rezance. Pokrijte jih z mokro kuhinjsko krpo, da se ne izsušijo. V večjo ponev ali vok nalijte olje in ga segrejte na srednjo temperaturo. Popražite por in česen, da se ome-hčata in postaneta bolj prozorna (3-4 minute). Dodajte sol in poper.

Dodajte narezane šparglje in jih skupaj pražite dodatnih 8 minut, dokler se ne zmehčajo. Na koncu vmešajte grah in kuhajte toliko časa, da se grah celovito pregreje.

Medtem pripravite pesto. V sekljalnik dajte česen in ga drobno nasekljajte. Dodajte liste bazilike in posušene paradižnike ter sekljajte, dokler niso vse sestavine enakomerno drobno nasekljane. Nato dodajte vse ostale sestavine za pesto in ponovno sekljajte, dokler ne nastane homogena, gladka zmes.

Vmešajte pesto med zelenjavni miks in kuhajte toliko časa, da se vse skupaj celovito pregreje. Začinite po okusu.

Postrezite miks zelenjave in pesta na vrh korenčkovih testenin.



Porcije Priprava Kuhanje

4-6 15 15

Pikantna korenčkova priloga

Sestavine

3-4 korenja, olupljena in narezana na trakce z Vegistar
1 ščepec morske soli
1 čajna žlička rjavega sladkorja
1 čajna žlička rdeče paprike
1 ščepec kajenskega popra
1 čajna žlička zmletih koriandrovih semen
1 strok česna, zmečkan
1 ščepec črnega popra
1 čajna žlička belega kisa
1 nasekljana čebula
1/2 skodelice olivnega olja

Priprava

Olupite in na trakce narežite korenje z Vegistar. V večjo skledo dajte vse sestavine razen olja in dobro premešajte.

V ponvi dobro segrejte olje in dodajte nasekljano čebulo ter pražite, dokler čebula ne pozlati. S pokrovko pokrijte prepraženo čebulo in jo postavite na stran.

Še vroče olje počasi prelijte čez korenje in sproti mešajte. Začinite po okusu.

Korenčkova priloga je pripravljena. Za bolj bogat okus jo je priporočljivo pustiti v tej marinadi od 6-12 ur pred serviranjem.

Priloga se odlično poda k vsem vrstam mesa in ribam z žara ali kot dodatek v doma pripravljen kebab. Je odličen nadomestek krompirja, riža ali testenin.



Porcije

Priprava

Kuhanje

Piščanec z bučkami in pestom

2

30

7

Sestavine

2x piščančja prsa brez kosti in kože

1 jedilna žlica pesta po izbiri

1/2 čajne žličke soli

1/4 čajne žličke črnega popra

2 srednje veliki bio bučki, neolupljeni in narezani na trakce s pomočjo Vegistar.

1/4 skodelice naribanega parmezana

Priprava

V srednje veliki skledi zmešajte piščančja prsa, pesto, sol in poper, tako, da bo piščanec dobro prekrit z vsemi sestavinami.

Pokrijte skledo in marinirajte v hladilniku najmanj 30 minut.

Na žaru ali v ponvi pecite piščančja prsa 3-4 minute na vsaki strani (odvisno od debeline piščančjih prsi). Ko so pečena, jih umaknite s štedilnika in pustite stati vsaj 5 minut pred rezanjem.

Odrežite in zavržite dno in vrh bučk. S pomočjo Vegistar narežite neolupljene bio bučke na trakce. V ponvi popražite bučkine rezance in jih začinite s soljo in poprom po okusu. Mešajte približno 1 minuto na srednjem ognju. Razdelite na 2 krožnika, da dobite 2 porčiji.

Na bučkine rezance dodajte na trakce narezane piščančje prsi, prelijte s pestom in dodajte nariban parmezan.



Lahka azijska solata

Porcije

4

Priprava

20

Kuhanje

/

Sestavine

3-4 srednje velike bio bučke, neolupljene in narezane na trakce s pomočjo Vegistar
1/2 čajne žličke soli
1+1/2 skodelice na tanko narezanega in nasekljanega rdečega zelja
1 veliko korenje
1/2 rdeče paprike, narezane na 2 cm trakce
2 mladi čebuli, narezani na trakce
1/2 šopka koriandra, nasekljanega

Omaka:

1/3 skodelice riževega kisa, začinenega s soljo, poprom in sladkorjem
2 čajni žlički olivnega olja
1+1/2 čajne žličke temnega praženega sezamovega olja
1 strok česna, zmečkan
1 ščepec rdeče paprike

Priprava

Odrežite in zavržite dno in vrh bučk. S pomočjo Vegistar narežite neolupljene bio bučke na trakce. Pokrijte s pokrovko in osolite. Odvečno vodo odcedite.

Primešajte narezano zelje, korenje, papriko, čebulo, koriander.

V srednje veliki skledi zmešajte rižev kis, olivno olje, sezamovo olje, zmečkan česen in rdečo papriko.

Prelijte narezano zelenjavo z omako in zmešajte tako, da bo omaka enakomerno razporejena čez celotni zelenjavni miks.

Postrezite takoj.



Bučkini rezanci z jajci

Porcije	Priprava	Kuhanje
2	25	10

Sestavine

Pesto:

- 1/4 skodelice praženih pinjol
- 1 skodelica svežih začimb (naprim-
er listi bazilike)
- 2 mladi čebuli, narezani
- 1 strok česna, zmečkanega
- 1/4 čajne žličke soli
- 3 čajne žličke olivnega olja
- 1 jedilna žlica limoninega soka

Rezanci in jajca:

- 2 srednji bio bučki, neolupljeni,
narezani na trakce z Vegistar
- 2 veliki jajci
- 1/2 čajne žličke soli
- 3 čajne žličke olivnega olja
- 1 ščepec črnega popra

Priprava

V sekljalnik stresite pinjole, sveža zelišča, mlado čebulo, česen in sol in dobro seseklajte. Dodajte olivno olje, limonin sok in še enkrat seseklajte. Po želji dodatno solite.

Odrežite in zavržite dno in vrh bučk. S pomočjo Vegistar narežite neolupljene bio bučke na trakce. Solite in s papirnato brisačko pokrijte rezance. Pustite stati nekaj minut. Odcedite odvečno vodo.

Popražite rezance na olju na srednji temperaturi. Mešajte, dokler se ne zmehčajo. Odstavite in vmešajte pesto, ki ste ga pripravili v prvem koraku. Solite in popražite. Pokrijte s pokrovko. Specite 2 jajci na oko.

Razdelite rezance na 2 krožnika. Na vrh položite 1 pečeno jajce in 1 čajno žličko pinjol.

Postrezite takoj.