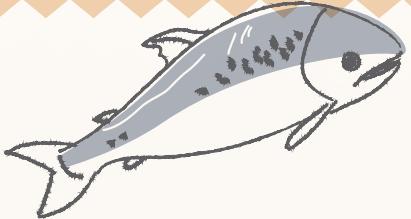


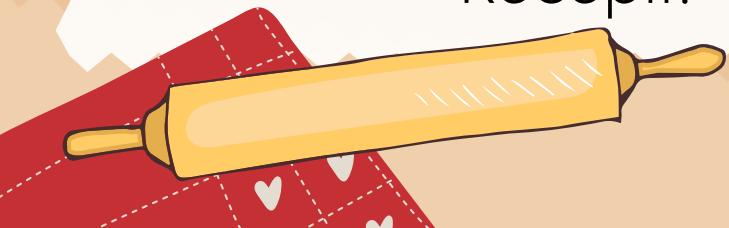
Bió  
Life



# KUHARICA RIBA RIBI GRIZE REP



Recepti: @kefirolicious





# BAKALAR NA BRUDET

## SESTAVINE

500g file polenovke  
2 korenja  
1 čebula srebrnjak  
2 por  
1 steblo zelene  
1 korenina peteršilja  
2 stroka česna

50 ml olivnega olja  
600 g krompirja  
Pest sesekljanih peteršiljevih listov  
250 ml zelenjavne osnove  
200 ml belega vina  
Ščepec soli  
Voda

## PRIPRAVA

1. Korenje, čebulo, peteršilj in zeleno nareži na manjše koščke, daj v lonec in dodaj količino vode, da pokrije zelenjavo.
2. Kuhaj, dokler zelenjava ni mehka, nato ugasni ogenj in pokrij lonec.
3. V globoki ponvi na olivnem olju prepraži česen in por z мало vode dokler se ne zmehčajo.
4. Zmešaj česen, por, predhodno kuhano zelenjavo in 250 ml zelenjavne osnove.
5. Olupi krompir in nareži na približno enako debele rezine, polenovko pa na manjše koščke.
6. V globoko skledo razporedi najprej krompir, nato polenovko, nato krompir, dokler ne razporediš vseh sestavin.
7. Nato dodaj mešano zelenjavno osnovo, sol in vodo toliko, da prekrije krompir in polenovko in dodaj vino.
8. Kuhaj približno 30 minut oziroma dokler krompir ni mehak.
9. Poskusi jušni del in po potrebi še posoli.
10. Juhe ne mešaj s kuhalnico, samo posodo malo pretresi.





# BREZGLUTENSKA PICA IN ZELENJAVNA JUHICA

## SESTAVINE

### ZA JUHO:

4 korenja narezana na kolobarje  
1 korenina peteršilja, po dolžini  
narezana na četrtine  
2 stebli zelene, narezane na kolobarje  
1 čebula, narezana na četrtine, vendar  
četrtin ne loči  
pest svežih listov peteršilja in zelene

sol

jušna žlica olivnega olja

### ZA PICO:

1 paket brezglutenske mešanice  
moke  
paradižnikova omaka z baziliko  
kapre  
olive  
inčuni

## PRIPRAVA

### PRIPRAVA JUHE:

1. V večjo ponev za kuhanje dodaj olje, oprano in narezano zelenjavo ter praži približno 5 minut.
2. Prilij toliko vode, da pokrije zelenjavo in kuha, dokler voda ne zavre.
3. Dodaj malo soli in še 250 ml vode ter kuha, dokler zelenjava ni kuhanata.
4. Z žlico poskusi malo juhe in po potrebi še soli.
5. Kuhano juho pokrij in pusti počivati, preden postrežeš.
6. V tem času naredi pico.

### PRIPRAVA PICE:

1. Testo naredi po navodilih na škatli.
2. Testo razvaljaj med dvema peki papirjem, premaži s paradižnikovo omako z baziliko.
3. Na paradižnike v krogu razporedi inčune, mednje dodamo nekaj kaper in par oliv.
4. Pico s peki papirjem prenesi v pekač in peci v pečici 15 do 20 minut oziroma dokler robovi pice ne dobijo temnejše barve, odvisno od moči tvoje pečice.





# ZLOŽENKA S TUNO

## SESTAVINE

3 pločevinke tune v vodi  
4 jušne žlice majoneze  
2 jušne žlički gorčice  
1 manjsa rdeča čebula ali  $\frac{1}{2}$  večje,  
drobno sesekljana

300 g sira Gauda - 150 g za zloženko  
in 150 g za posip  
4 jušne žlice koruze  
ščepec svežega peteršilja, drobno  
sesekljjanega  
2 korenja, naribana

## PRIPRAVA

1. Pečico segrej na 200 °C.
2. V posodo dodaj tuno brez vode in jo sesekljaj z vilicami.
3. Dodaj majonezo, gorčico, čebulo, sir, koruzo, peteršilj in korenje.
4. Vse dobro premešaj, prestavi v pekač, poravnaj in potresi s preostankom sira.
5. Peci v ogreti pečici 15 minut.
6. Ta zloženka nima testenin, zato jo lahko ješ s tortilja čipsom in kislim zeljem.



# CURRY BAKALAR BREZ GLUTENA

## SESTAVINE

2 paketa file polenovke  
2 srednje veliki rdeči čebuli  
približno 1,5 cm velik kos ingverja  
4 stroki česna  
1 čajna žlička semen kumina  
3 jušne žlice sezamovega olja  
½ čajne žličke gorčičnih semen

13 listov sveže bazilike  
3 žlice paradižnikove paste  
½ čajne žličke mlete kurkume  
½ čajne žličke soli  
4 jušne žlice mlačne vode  
300 ml kokosovega mleka  
150 ml mlačne vode

## PRIPRAVA

- Čebulo, česen, ingver in kumno zmelji v gladko zmes.
- V globoki ponvi na majhnem ognju segrej olje ter dodaj gorčico in bazliko. Vse mešaj približno 3 minute, nato dodaj že pripravljeno zmes.
- Vse skupaj mešaj na majhnem ognju približno 7 minut, dokler zmes ne dobi temnejše barve.
- Nato dodaj paradižnikovo pasto, vse dobro premešaj in dodaj še kurkumo in sol ter ponovno premešaj.
- Prilij vodo in vse skupaj praži še 2 minuti, dodaj kokosovo mleko in vodo.
- Premešaj, pokrij in pusti vreti približno 5 minut na majhnem ognju.
- Dodaj na manjše koščke narezano polenovko, vse rahlo premešaj, pokrij in kuhanj še 10 minut na majhnem ognju.
- Pusti stati 15 minut, preden postrežeš.
- Postrezi toplo s kuhanim rižem.

