

# Svaki dan

*nešto novo*

**120**

jednostavnih  
receptata za svaku  
prigodu

Matejka Buča

**Matejka Buča**

# **Svaki dan** *nešto novo*

*120 jednostavnih recepata  
za svaku prigodu*

# Sadržaj

## IMPRESUM

**Naslov:** Svaki dan nešto novo

**Podnaslov:** 120 jednostavnih recepata za svaku prigodu

**Autor:** Matejka Buča

**Nakladnik:** Studio Koohinja d.o.o.

**Za nakladnika:** Matejka Buča

**Tekst i fotografije:** Matejka Buča

**Grafičko oblikovanje:** Žarko Vuković

**Lektura i korektura:** Suzana Ivković

**Tisak:** Og grafika d.o.o., Jastrebarsko

**Mjesto i godina izdavanja:** Odra, 2021.

**ISBN:** 978-953-49529-1-7

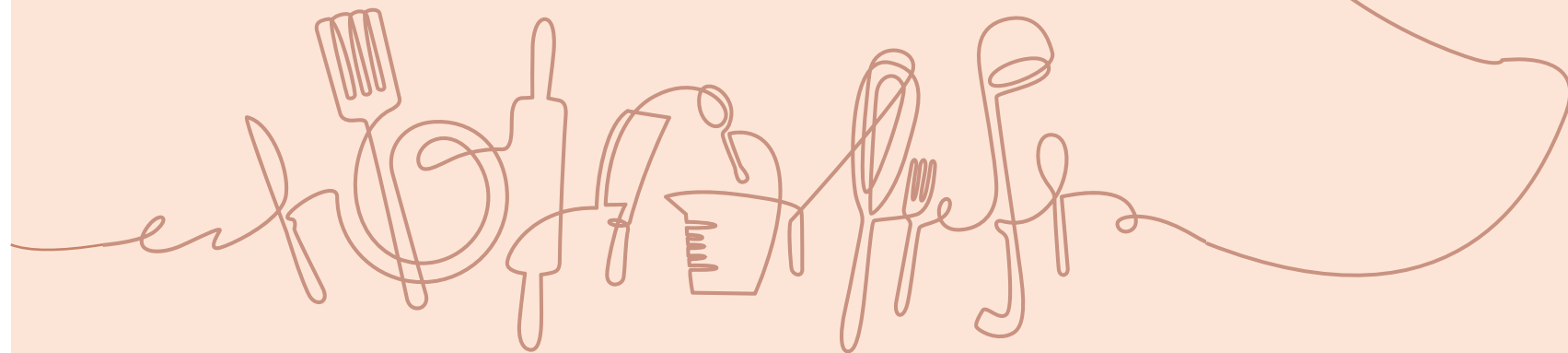
CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **00111372**.

**Copyright © Matejka Buča**

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

[likechocolate.net](http://likechocolate.net)

<b>Uvod</b>	<b>9</b>
<b>Prije nego što započnemo s kuhanjem</b>	<b>12</b>
<b>Nešto za početak dana</b>	<b>21</b>
<b>Nešto na žlicu</b>	<b>53</b>
5 pravila za pripremu variva	<b>67</b>
<b>Nešto lagano</b>	<b>77</b>
5 pravila za čuvanje voća i povrća	<b>109</b>
<b>Nešto konkretno</b>	<b>123</b>
5 pravila za najbolju marinadu	<b>137</b>
<b>Nešto za društvo</b>	<b>165</b>
5 pravila za korištenje začina	<b>177</b>
<b>Nešto za pod zub</b>	<b>191</b>
<b>Nešto za poslatkati</b>	<b>213</b>
5 pravila za čuvanje torti i kolača	<b>233</b>
<b>Nešto posebno</b>	<b>255</b>
<b>Nešto za smočnicu</b>	<b>281</b>
<b>Korak po korak</b>	<b>298</b>
<b>Kazalo</b>	<b>312</b>











## Uvod...

*Kad sam počela stvarati ovu kuharicu, stvarala sam je za vas, imajući na umu sve ono što ste mi rekli, napisali i dojavili o prvoj knjizi, i pozitivno i negativno. Ova kuharica namjerno dijeli naziv s onom prvom. Nije to zato što je njezin nastavak (dapače, potpuno je neovisna), već zato što sam učila iz nje i od njezinih čitatelja. Razmišljala sam o dostupnim namirnicama, vrsti recepata koju ću uključiti, omjeru slatkog i slanog, praktičnosti jela za svakodnevno kuhanje. Razmišljala sam i o brzini pripreme, izbirljivim nepsima te troškovima. U početku sam kuhala neka nova jela, koja niti u našoj obitelji nisu često na jelovniku, a možda nikada nisu ni bila. A onda, nekako prirodno i sam od sebe, proces stvaranja okrenuo se unatrag - prema meni. Najprije kroz recepte, jer poželjela sam skuhati maminu juhu od rajčice koju jedem od najranijeg djetinjstva. Poželjela sam pojesti šnit u torte od palačinki tete Štefe, koju nosim u duši i srcu. Poželjela sam stvoriti novi recept za zdravije muffine kako bih Dinov jelovnik obogatila s još malo povrća. Poželjela sam, pa sam tako i učinila.*

*A nakon recepata, došle su riječi.*

*Mislila sam da ovaj put neću puno pisati, da ću biti praktična dajući vam puno recepata jer vam je to najkorisnije. No recepti su sa sobom nosili svoje priče, uspomene i anegdote. Izvukli su iz mene riječi, poneku suzu, veliko olakšanje. Katkad su riječi dolazile same od sebe, a katkad sam ih tjednima premetala u mislima, zaokupljena poslom, djecom, životom. No tu su, na ovom papiru i u vašim rukama, gole i izložene, ranjive i snažne. Svaka od njih iskrena i moja. Devet malih priča za vječnost.*

*No emocije na stranu, nastojala sam ostati i praktična. Osim 120 recepata koje ste mi neobično pomogli testirati (i na tome vam neizmerno hvala), u ovoj ćete kuharici pronaći i stranice sa savjetima za pripremu brojnih vrsta jela, kao i fotovodič kroz neke zahtjevnije recepte. Na samom početku nemojte preskočiti stranice s objašnjenjima o priboru i namirnicama koje svakodnevno upotrebljavam - pojednostaviti će vam snalaženje u knjizi i pripremu recepata. Svaka od devet kategorija sadrži popis recepata, a na kraju knjige nalazi se kazalo s popisom svih namirnica: koristite ga kada ne znate što biste kuhali ako u hladnjaku imate primjerice tikvice. Recepti su pak raznovrsni, kao što je raznovrsna i prehrana naše obitelji. Katkad smo raspoloženi za fino bogato varivo, a katkad imamo vremena samo za brzu tjesteninu. Ako nam dolaze gosti, pripremamo male zalogaje koje svi vole, a kada idemo u parkić nosimo energetske kuglice ili voćne ražnjiće. Slavimo li, stvaramo torte. Kad slavimo - stvaramo uspomene.*

*Još samo ovo i puštam vas.*

*Hrana je puno više od fiziološke potrebe. Svaki miris, svaki okus, portal je u prošlost koji briše granice vremena i prostora. Zato je ova knjiga za mene toliko više od onoga što ona sama jest, više nego što možete i zamisliti.*

*Ova je kuharica i vaša i moja. Baš kako treba i biti.*



# PRIJE NEGO ŠTO ZAPOČNEMO S KUHANJEM...

*Kako biste jednostavnije mogli pratiti recepte te bolje razumjeli način na koji im pristupam, pripremila sam ovaj pregled u kojem ću objasniti koju opremu koristim pri kuhanju, koje namirnice biram te na koji način su izražene određene vrijednosti u receptima. U ovom ćete poglavlju pronaći i alternative za određene namirnice i procese pripreme hrane te općenite savjete za korištenje određenih namirnica.*



## Količine



### OZNAKE

Mnogi moji recepti podložni su promjenama i improvizaciji, stoga su količine sastojaka katkad navedene okvirno, primjerice: šaka lješnjaka, malo ulja, nekoliko maslina i slično. Ako je točna količina bitna za uspjeh recepta, navedena je u gramima ili mililitrima. Žličica se odnosi na vrhom punu čajnu žličicu, a žlica na jušnu žlicu. U nekim je receptima težina voća, povrća i mesa izražena kao "očišćena težina", a to se odnosi na težinu sastojka već pripremljenog za upotrebu. Primjerice, oguljena jabuka s odstranjenim košticama i peteljkom ili cvjetiči brokule bez stabljike.

Kad je riječ o količinama tekućina u receptima, one su izražene u mililitrima za vodu i mlijeko jer je volumen vode i mlijeka približno jednak njihovoj težini. Kako ja sve sastojke važem na vagi, a ne mjerim u posudama za mjerenje volumena, jer je jednostavnije i točnije, količine ostalih tekućih sastojaka, čija težina i volumen nisu jednaki, poput ulja, vrhnja za šlag ili jogurta, izražene su u gramima. To znači da količinu svih tekućina u receptima možete mjeriti na digitalnoj vagi.

### Preračunavanje količine sastojaka

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:

$$1. 9^2 \times 3,14 = 254,34$$

$$2. 13^2 \times 3,14 = 530,66$$

$$3. 530,55 / 254,34 = 2,08$$

4. Sve količine u receptu pomnožite brojem 2 kako biste dobili konačne količine za svoj kalup.

### VRIJEME PRIPREME

Svaki recept u kuharici ima navedeno procijenjeno vrijeme pripreme za navedenu količinu sastojaka. Ono naravno može varirati ovisno o opremi koju koristite i vašem iskustvu s kuhanjem. Ako je jelo potrebno hladiti, to je dodatno navedeno.

### BROJ OBROKA


U svakom je receptu navedeno za koliko je osoba ili za koju je veličinu protvana ili kalupa namijenjen. Kad govorimo o broju osoba,




# Doručak crumble


## s puno voća i grčkim jogurtom


*Voće je vrlo često dio našeg doručka jer ga je lako uvrstiti u ono što inače jedemo ujutro, kaše, granolu, muffine ili palačinke. No katkad napravim veliki protvan ovakvog crumblea koji jedemo nekoliko dana u kombinaciji s grčkim jogurtom ili samog – a neki od nas (neću imenovati, ali ja) znaju potajice pojesti i sve divno pečeno voće ispod mrvičastog sloja. :)*

 **Za 4 osobe**

 **45 min**

### Voćni sloj

-  500 g voća po želji (bobičasto voće, jabuke, kruške, marelice...)
- 20 g chia sjemenki
- 15 – 20 g kokosova šećera ili drugog zaslađivača
- 1/4 žličice vanilijina praha ili paste od vanilije

 Pećnicu zagrijte na 180 °C i pripremite vatrostalnu posudu.


Voće očistite i narežite na komadiće veličine 2 x 2 cm. Pomiješajte ga s ostalim sastojcima i stavite u vatrostalnu posudu.

Za posip izmiješajte sve sastojke pa dodajte kokosovo ulje i miješajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Po potrebi dodajte nekoliko kapi vode da bi se smjesa bolje povezala. Pospite po voću i utisnite kako bi sve voće bilo pokriveno.


Pecite 35 – 40 minuta, dok voće ne omekša, a posip se lijepo ne zapeče.

Poslužite uz grčki jogurt, a ostatak držite u hladnjaku do tri dana. Po potrebi zagrijte i poslužite. Dobar tek!

### Mrvičasti sloj

-  50 g sitnih zobnih pahuljica
- 15 g mljevenog lana
- 30 g integralnog pirova ili pšeničnog brašna
- 30 g listića badema ili sjeckanih badema
- 30 g sjemenki suncokreta
- prstohvat soli
- 30 g kokosova šećera ili drugog krutog zaslađivača
- 50 g kokosova ulja ili maslaca

### Za posluživanje

-  grčki jogurt







# 5 pravila


## za pripremu variva

- 01** Varivu treba vremena kako bi se razvili i proželi okusi svih sastojaka koje ste ukuhali. Ako vam se žuri, umjesto pirea od rajčice jelu dodajte koncentrat od rajčice, čiji je okus vrlo intenzivan te će mala količina ove paste vrlo brzo obogatiti okus jela.
- 02** Ako pripremate varivo s mesom, birajte komade koji su čvrsti i prošarani masnoćom, poput pilećih bataka ili juneće te teleće lopatice. Meso je najbolje narezati na komade, pa najprije prepeći na jakoj vatri kako bi dobilo dublji okus i ostalo sočnije.
- 03** Osnova gotovo svakog dobrog variva su luk, češnjak i mrkva – s razlogom. Pirjajte ih dugo kako bi omekšali i poslije tijekom kuhanja gotovo se raspali. To pridonosi okusu, ali i teksturi variva.
- 04** Ovisno o tome koje meso koristite, prilagodite vrijeme za dodavanje ostalog povrća kako se ne bi prekuhalo. Junetini i teletini treba duže vrijeme da se skuhaју pa tikvice, krumpir ili bundevu dodajte nakon što je meso već omekšalo. Piletini ili kobasicama pak treba manje vremena te povrće možete dodati istodobno.
- 05** Varivo možete zgusnuti dodavanjem malo brašna, mljevenih zobnih pahuljica ili pak usitnjavanjem dijela povrća u pire. Također, varivo će biti gušće ako u njega umjesto krumpira ukuhate noklice.




# Ragu od juneće koljenice i domaća tjestenina

*Znam da ćete kad pogledate vrijeme pripreme ovog jela najvjerojatnije pomisliti: ma tko ima vremena za to. No proučite li način pripreme, vidjet ćete da oko ovog vrlo finog jela uopće nema puno posla. Dobra vijest je i ta da ga možete pripremiti u većoj količini i zamrznuti za dane kada ne stignete kuhati. Prefino, obećavam!*


 **Za 6 osoba**


 **3 sata i 30 min**

## Ragu

-  600 g juneće koljenice
- 2 – 3 žlice maslinova ulja
- 1 veliki luk
- 2 mrkve
- 3 češnja češnjaka
- 3 žlice koncentrata rajčice
- 200 ml crnog vina
- 2 lista lovora
- 2 grančice ružmarina
- 300 g pirea od rajčice
- 400 ml mesnog temeljca ili vode
- sol, papar

## Tjestenina

-  400 g glatkog brašna
- 4 jaja
- 1/2 žličice soli

 Pećnicu zagrijte na 160 °C. Pripremite duboku posudu s poklopcem koja se može koristiti i na štednjaku i u pećnici ili kombinirajte dvije.

Meso očistite od većih komada masnoće i žilica (malo masnoće treba ostati), pa narežite na komade veličine otprilike 3 x 3 centimetra. Posolite, popaprite te prepecite na vrućem ulju sa svih strana dok ne dobije lijepu boju.

Izvadite meso i stavite sa strane. Po potrebi u lonac dodajte još žlicu ulja pa na njemu pirjajte sitno sjeckani luk, češnjak i mrkvu, oko 10 minuta na laganoj vatri. Dodajte vino, koncentrat rajčice, lovor i ružmarin. Neka vrijućka još 5 – 6 minuta. Zatim dodajte pire od rajčice i temeljac te vratite meso u umak. Promiješajte i stavite poklopljeno u pećnicu na 2 i pol sata.

Nakon 2 i pol sata temperaturu povećajte na 200 °C, maknite poklopac i pecite ragu još 30–ak minuta. Gotovi ragu izvadite iz pećnice, te ako je potrebno, začinite solju i paprom. Meso potom usitnite uz pomoć dviju vilica na komade željene veličine (ja ga ostavim u komadima od 1 x 1 cm).

Dok se meso peče, pripremite tjesteninu prema uputama na stranici 300. Tjesteninu kuhajte 4 – 5 minuta u kipućoj slanoj vodi i poslužite uz ragu. Dobar tek!

## Napomena:

Naravno da s ovim raguom možete kombinirati i kupovnu suhu ili svježu tjesteninu.







# Pečeni čips od batata

*Eh sad, čips od batata. Nešto prefino ako je napravljen kako treba – hrskav, baš slan koliko treba biti, nije premastan. Ali, priznat ću vam, malo je zeznut za pripremu. Ako su kriške predebele, neće se zahrskaviti. Ako su pretanke, trebat će vam dugo da ih narežete i još duže da ih ispečete u više navrata. Nemojte baš računati na to da ćete sjesti pred omiljenu seriju s punom zdjelom ovog čipsa, no ako vam treba zdravija alternativa za klince, na pravom ste receptu.*

 40 min

 batat  
maslinovo ulje  
sol

 Pećnicu zagrijte na 140 °C, program s ventilatorom, a protvan ili dva obložite papirom za pečenje.

Batat operite i koru dobro očistite spužvicom. Zatim ga guličicom za krumpir, nekim drugim rezačem ili ribežom narežite na tanke kriške jednake debljine – što tanje to bolje.

Stavite batat u posudu, dodajte jednu punu žlicu ulja za otprilike 150 g batata i promiješajte da se sve kriške oblože uljem. Složite ih na protvan u jednom sloju (ne smiju se preklapati) i malo posolite.

Pecite 20 – 30 minuta, ovisno o debljini kriški. Moraju se malo stisnuti i početi dobivati boju uz rubove. Ako niste sigurni je li čips gotov, jednu krišku izvadite iz pećnice i ostavite 2 – 3 minute da se ohladi, pa je isprobajte. Ako je hrskava, čips je gotov. Ako nije, ostavite još koju minutu.

Poslužite hladno. Dobar tek!

 **Napomena:**

Ako imate multipraktik s oštricom za rezanje ploški, iskoristite ga i skratite si proces rezanja batata.





# Kao Schwarzwaldica

## ali s keksima i kremastim sirom

*Nisam baš od tradicionalnih torti, više volim smišljati nešto novo, svaki put drukčije. Poznatu tortu Schwarzwald ne volim baš previše, no jako volim kombinaciju višanja i čokolade te sam odlučila osmisliti neku svoju verziju ove torte. I evo, ova pred vama je baš po mome guštu.*

**🍰 Za tortu promjera 18 – 24 cm**

**🕒 3 sata**

### Biskvit

- 🍳 6 jaja
- 180 g šećera
- 1 vrećica bourbon vanilijina šećera
- 140 g glatkog brašna
- 20 g škrobnog brašna
- 20 g kakaa
- prstohvat soli
- 40 g otopljenog maslaca

### Višnje

- 🍷 450 g zamrznutih ili svježih višanja
- 1 žlica ruma za kolače
- 50 g šećera
- 1 vrećica bourbon vanilijina šećera
- 15 g škrobnog brašna

📄 Pećnicu zagrijte na 180 °C, a kalup za tortu premažite maslacem i dno obložite papirom za pečenje. Ako koristite manji kalup, biskvit pecite u dva navrata.

Jaja i šećere miksajte na velikoj brzini 4 – 5 minuta dok smjesa ne postane blijeda i barem udvostručena. U jaja prosijte suhe sastojke pa sve zajedno izmiješajte špatulom pazeći da ne ostane grudica. Na kraju na isti način umiješajte otopljeni, lagano prohladjeni maslac.

Smjesu izlijte u kalup(e) pa pecite 25 – 35 minuta, ovisno o veličini kalupa. Biskvit je gotov kada čačkalica koju ubodete u sredinu iziđe čista. Biskvit ostavite da se hladi 10 minuta u kalupu, a zatim ga pažljivo izvadite i ostavite da se potpuno ohladi na sobnoj temperaturi.


Višnje stavite u posudu zajedno sa šećerima i rumom pa kuhajte na laganoj vatri dok ne puste sok. Oko 75 ml soka odvojite, trebat će vam poslije za namakanje biskvita prilikom slaganja torte. Zatim škrobno brašno pomiješajte s još 1 – 2 žlice soka iz višanja i tu smjesu ulijte u višnje. Miješajući kuhajte dok se višnje potpuno ne zgusnu i ne postanu sjajne.


Stavite ih na tanjur, prekrijte prozirnom folijom i ohladite.







# Džem od luka

 1 sat

 Za jednu malu staklenku

-  1 žlica maslinova ulja
- 1 žlica maslaca
- 2 velika žuta luka
- 1 žlica balzamičnog octa
- 1 žlica smeđeg šećera
- 1/4 žličice soli
- 1 list lovora


 Luk očistite i narežite na listiće širine oko 2 mm. Na tavi s neprijajućim dnom zagrijte ulje i maslac pa dodajte luk i sol. Pazite da ne stavite previše luka u tavu. Ovo je količina za tavu promjera 26 – 28 centimetara.


Pirjajte na laganoj vatri 10–ak minuta dok luk ne omekša. Zatim dodajte šećer, ocat i lovorov list pa kuhajte poklopljeno na nižoj temperaturi 40–ak minuta uz povremeno miješanje. Luk se treba lijepo karamelizirati, omekšati i postati slatkast i sjajan.


Stavite u staklenku i držite u hladnjaku do tjedan dana. Odlično ide uz jednostavno meso na naglo ili kao dodatak sendvičima. Dobar tek!




# Brzo ukiseljeno povrće

 15 min

 Za tri staklenke

-  250 ml vode
- 250 ml bijelog balzamičnog octa
- 1 žličica soli
- 5 žličica šećera
- suhi začini po želji (lovor, papar u zrnu, komorač...)
- povrće po želji (krastavac, mrkva, rotkvica, cvjetača...)

 Povrće očistite i narežite na tanke kolutiće. Stavite u čiste, sterilizirane staklenke zajedno sa suhim začinima. Vodu, ocat, sol i šećer stavite da prokuha i kuhajte dok se šećer i sol ne otope. Vruće prelijte preko povrća i dobro zatvorite. Ohladite na sobnu temperaturu pa spremite u hladnjak.

Neotvoreno možete čuvati 2 – 3 mjeseca, a otvoreno potrošite u roku od dva tjedna.

 **Sterilizacija:**

Boce i poklopce operite i zagrijavajte u pećnici na 110 – 115 °C 20 minuta.





# Krema od maslaca

## na bazi švicarske meringe

Na 1 bjelanjak ide 43 g šećera i 43 g omekšalog maslaca. Za ukrašavanje torte poput Nevina psića na stranici 259. trebalo je 7 bjelanjaka, 300 g šećera i 300 g maslaca. Možete dodati i vaniljin šećer.



**1** U vatrostalnu posudu stavite 1 bjelanjke, sol i šećer(e). Kuhajte na pari uz stalno miješanje pjenjačom.



**2** Kad među prstima više ne osjetite kristale šećera, skinite s pare.



**3** Miksajte dok ne dobijete čvrsti sjajni šaum koji se ohladio.



**4** Polako miksajući, malo po malo dodajte omekšali maslac.



**5** Krema će najprije biti rijetka i odvajati će se masnoća.



**6.** Zatim će postati grudasta.



**7** Na kraju će biti svilenkasta i čvrsta. Ovaj proces traje 5 – 10 minuta.



**8** Upotrijebite je odmah, a ako je hladite, nakon hlađenja je temperirajte i ponovno izmiksajte.





# KAZALO

## A

<b>avokado</b>	
Pečene teleće okruglice	<b>163</b>

## B

<b>bademi</b>	
Prosena kaša	<b>45</b>
Doručak crumble	<b>49</b>
Doručak keksi s borovnicama ili bez njih	<b>50</b>
Popečci od povrća	<b>100</b>
Slana pita s tikvicama i feta sirom	<b>107</b>
Pohani camembert	<b>182</b>
Malo drukčiji crostini	<b>185</b>
Zobene pločice i kuglice	<b>197</b>
Nepečeni tart s malinama i bijelom čokoladom	<b>231</b>
Kuglof od badema i palente	<b>242</b>
Kremasti tart od naranče i čokolade	<b>248</b>

<b>balzamični ocat</b>	
Juha od celera i mrkve	<b>60</b>
Juha s mesnim okruglicama i tjesteninom	<b>63</b>
Brzo varivo s ječmom	<b>75</b>
Bolonjez od leće	<b>80</b>
Rolice od patlidžana a la Parmigiana	<b>95</b>
Cvjetača kao prilog na tri načina	<b>104</b>
Brza salata s lećom i tunjevinom	<b>114</b>
Špageti s lososom i tikvicama	<b>117</b>
Teriyaki losos	<b>128</b>
Kozice na crveno	<b>132</b>
Sticky krilca iz pećnice	<b>147</b>
Trgani pureći batak s medom i češnjakom	<b>148</b>
Pečeni lungić u pršutu	<b>152</b>
Pohani camembert	<b>182</b>
Džem od luka	<b>288</b>
Brzo ukiseljeno povrće	<b>289</b>
Domaća majoneza	<b>290</b>
Domaći kečap	<b>292</b>

<b>banane</b>	
Prosena kaša	<b>45</b>
Doručak keksi s borovnicama ili bez njih	<b>50</b>
Lizalice od banane	<b>200</b>
Karamelizirane kruške i banane	<b>227</b>
Naopaki kolač s karameliziranim bananama	<b>238</b>
Torta od banane s pekmezom i kremastim sirom	<b>273</b>

<b>batat</b>	
Fritatta za gladuše	<b>34</b>
Njoki od batata s kaduljom i češnjakom	<b>88</b>

Popečci od povrća	<b>100</b>
Pečeni čips od batata	<b>204</b>

<b>bijela čokolada</b>	
Nepečeni tart s malinama i bijelom čokoladom	<b>231</b>
Medeni kolač	<b>245</b>
Dinov strašni lav	<b>262</b>
Beze mousse torta	<b>266</b>

<b>biljno mlijeko</b>	
Pečena zobena kaša s jabukama i orasima	<b>42</b>
Prosena kaša	<b>45</b>

<b>borovnice</b>	
Doručak keksi s borovnicama ili bez njih	<b>50</b>
Pohani camembert	<b>182</b>
Tri snacka s jogurtom i voćem	<b>198</b>
Beze mousse torta	<b>266</b>

<b>bosiljak</b>	
Mamina paradajz juha	<b>58</b>
Juha s mesnim okruglicama i tjesteninom	<b>63</b>
Bolonjez od leće	<b>80</b>
Špageti s lososom i tikvicama	<b>117</b>
Punjene lignje	<b>131</b>
Mediteranska piletina s njokima od ricotte	<b>140</b>
Pečene teleće okruglice	<b>163</b>
Krekeri s parmezanom, ružmarinom i češnjakom	<b>171</b>

<b>brokula</b>	
Fritatta za gladuše	<b>34</b>
Njoki od batata s kaduljom i češnjakom	<b>88</b>
Zapečena tjestenina s kobasicama i brokulom	<b>135</b>
Lisnate rolice s brokulom i sirom	<b>168</b>

<b>bundeва/buča</b>	
Jesensko varivo	<b>72</b>
Quiche s bundevom i kozjim sirom	<b>92</b>

## C

<b>celer</b>	
Juha od celera i mrkve	<b>60</b>
Bolonjez od leće	<b>80</b>
Pohani odresci od celera	<b>91</b>
Pastirska pita	<b>159</b>
Temeljac	<b>293</b>

<b>chia sjemenke</b>	
Doručak crumble	<b>49</b>

<b>cimet</b>	
Pečena zobena kaša s jabukama i orasima	<b>42</b>
Malo drukčiji crostini	<b>185</b>
Energetske kuglice s mrkvom	<b>194</b>

Buhtle s jabukama	<b>234</b>
Naopaki kolač s karameliziranim bananama	<b>238</b>
Medeni kolač	<b>245</b>
Tart s kruškama i lješnjacima	<b>251</b>
Nevin psić za 7. rođendan	<b>259</b>
Torta od banane s pekmezom i kremastim sirom	<b>273</b>

<b>curry</b>	
Juha od cvjetače s curryjem	<b>57</b>
Kremasto varivo od ribe	<b>71</b>
Curry s pečenim patlidžanom i slanutkom	<b>99</b>

## Č

<b>čokolada</b>	
Hrskava granola	<b>46</b>
Zobene pločice i kuglice	<b>197</b>
Lizalice od banane	<b>200</b>
Čokoladni keksi punjeni maslacem od kikirikija	<b>216</b>
Keks–štangice	<b>219</b>
Čokoladni kolač iz šalice za 5 minuta	<b>223</b>
Kremasti tart od naranče i čokolade	<b>248</b>
Teta Štefina torta	<b>252</b>
Dinov strašni lav	<b>262</b>
Beze mousse torta	<b>266</b>
Kao Schwarzwaldica	<b>274</b>
Čokoladna torta	<b>278</b>

## D

<b>đumbir</b>	
Juha od cvjetače s curryjem	<b>57</b>
Juha od celera i mrkve	<b>60</b>
Curry s pečenim patlidžanom i slanutkom	<b>99</b>
Teriyaki losos	<b>128</b>
Trgani pureći batak s medom i češnjakom	<b>148</b>
Energetske kuglice s mrkvom	<b>194</b>
Naopaki kolač s karameliziranim bananama	<b>238</b>

## F

<b>feta sir</b>	
Moja shakshuka	<b>33</b>
Ljetna pašta	<b>84</b>
Quiche s bundevom i kozjim sirom	<b>92</b>
Popečci od povrća	<b>100</b>
Slana pita s tikvicama i feta sirom	<b>107</b>
Grčka piletina u pita–kruhu	<b>121</b>
Pečene teleće okruglice	<b>163</b>

## G

<b>gljive</b>	
Jesensko varivo	<b>72</b>
Povrtne lazanje	<b>83</b>
Juneće okruglice u umaku od gljiva	<b>155</b>

<b>grašak</b>	
Kremasto varivo od ribe	<b>71</b>
Brzo varivo s ječmom	<b>75</b>
Kremasta zelena tjestenina	<b>87</b>
Popečci od povrća	<b>100</b>

Rižoto s kozicama i graškom	<b>110</b>
Pečena riža s hrskavom piletinom i graškom	<b>139</b>
Pastirska pita	<b>159</b>
Pečene teleće okruglice	<b>163</b>

## H

<b>heljda</b>	
Punjeni patlidžani	<b>96</b>

## I

<b>integralno brašno</b>	
Brza ražena peciva	<b>27</b>
Slani vafli	<b>37</b>
Tanke integralne palačinke	<b>38</b>
Bucmasta pirova palačinka	<b>41</b>
Doručak crumble	<b>49</b>
Doručak keksi s borovnicama ili bez njih	<b>50</b>
Jesensko varivo	<b>72</b>
Krekeri s parmezanom, ružmarinom i češnjakom	<b>171</b>
Parkić–muffini	<b>203</b>
Integralne pizza–rolice	<b>211</b>
Domaće tortilje	<b>286</b>

## J

<b>jabuke</b>	
Pečena zobena kaša	<b>42</b>
Doručak crumble	<b>49</b>
Karamelizirane kruške i banane	<b>227</b>
Buhtle s jabukama	<b>234</b>
Nevin psić za 7. rođendan	<b>259</b>

<b>jagode</b>	
Tri snacka s jogurtom i voćem	<b>198</b>

<b>jaja</b>	
Doručak quesadilla	<b>29</b>
Moja shakshuka	<b>33</b>
Fritatta za gladuše	<b>34</b>
Slani vafli	<b>37</b>
Pohani odresci od celera	<b>91</b>
Rižoto sa špinatom	<b>103</b>
Svinjski kare u umaku od jaja i krastavaca	<b>151</b>

<b>jogurt</b>	
Brza ražena peciva	<b>27</b>
Doručak crumble	<b>49</b>
Punjeni patlidžani	<b>96</b>
Grčka piletina u pita–kruhu	<b>121</b>
Trgani pureći batak s medom i češnjakom	<b>148</b>
Tri snacka s jogurtom i voćem	<b>198</b>
Kuglof od badema i palente	<b>242</b>
Čokoladna torta	<b>278</b>
Pita–kruh	<b>291</b>

<b>juha</b>	
Juha od cvjetače s curryjem	<b>57</b>
Mamina paradajz juha	<b>58</b>
Juha od celera i mrkve	<b>60</b>
Juha s mesnim okruglicama i tjesteninom	<b>63</b>
Gusta juha od kukuruza	<b>64</b>



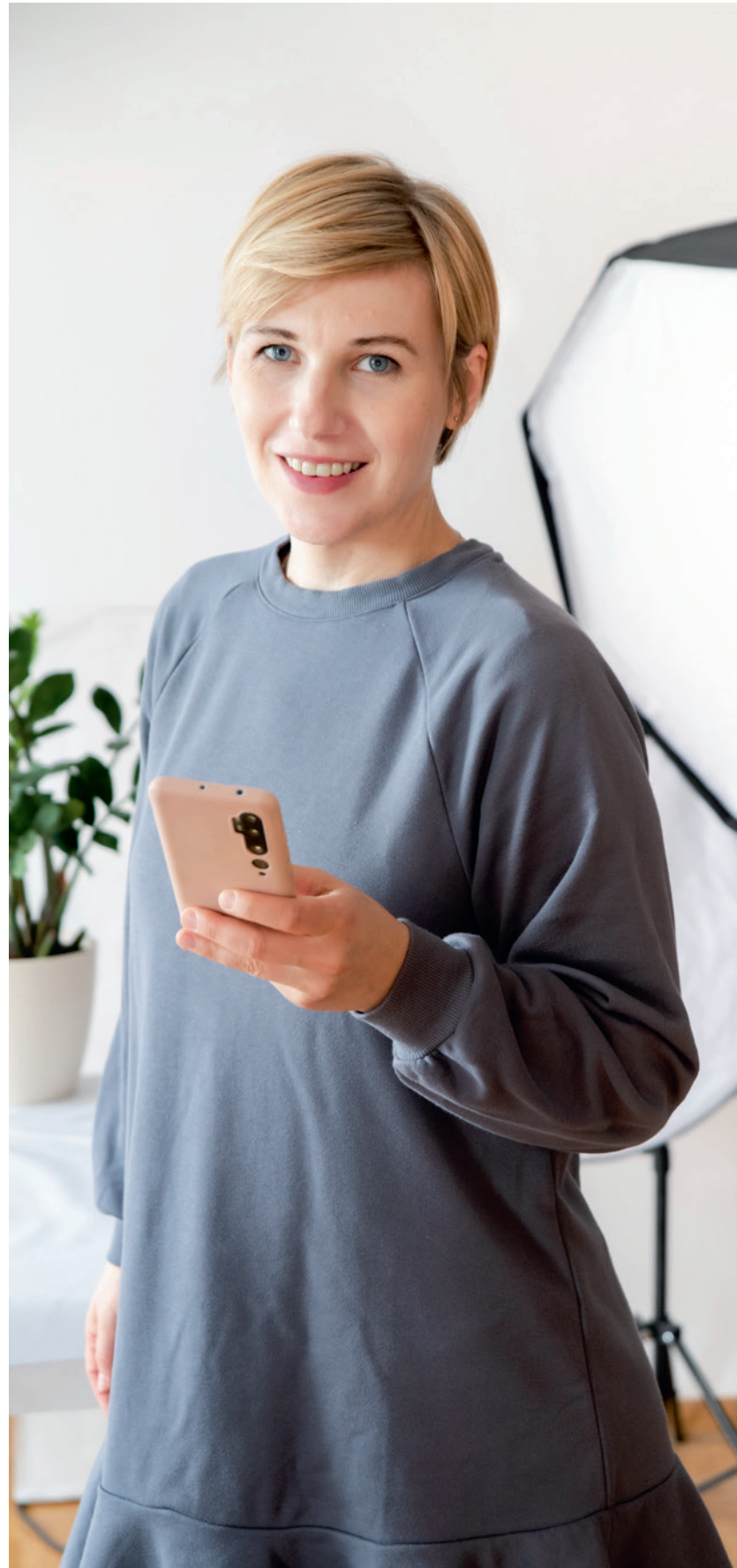




# Tko stoji iza knjige?

*Moje ime je Matejka Buča, mama sam Nevi i Dinu, supruga Ivanu, autorica bloga o hrani Like chocolate i uspješne kuharice Svaki dan, te vlasnica studija za sadržajni marketing 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. Usporedo s razvojem karijere u marketingu razvijala sam i svoju dugogodišnju strast – kuhanje, te njegovala novonastalu ljubav prema fotografiji i snimanju videa radeći na blogu koji je u kratkom vremenu skupio veliki broj vjernih i za mene dragocjenih 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 uspjelih i neuspjelih recepata. Živimo u malom stanu u Zagrebu, stisnuti, kaotični i sretni.*

***Više informacija potražite na [likechocolate.net](https://likechocolate.net), a moju prvu kuharicu Svaki dan naručite na [likechocolate.net/kuharica](https://likechocolate.net/kuharica) ili potražite u knjižarama.***





Svoju sam prvu kuharicu sanjala, ali drugu nisam mogla zamisliti ni u najluđim snovima. No toliko sam uživala stvarajući je, nenadano, neplanirano, odjednom – a nastala je kao reakcija na sve one divne riječi koje sam čula o prvoj.

U ovoj sam kuharici skupila 120 novih recepata za svaki dio dana i godine. Kako biste se među njima lakše snašli, recepti su podijeljeni u čak devet cjelina, više su puta testirani te, kao i uvijek, pripremljeni od namirnica koje su vam lako dostupne. Šapnuli ste mi da želite malo više torti pa sam napravila kategoriju samo s tortama, a šapnuli ste mi i da volite variva, kao što ih i ja jako volim, pa i ona imaju svoje mjesto. Uglavnom je riječ o hrani koju možete pripremiti na brzinu ili unaprijed jer znam da i vi, kao i ja, živite brzo i nemate dovoljno vremena kako biste provodili sate u kuhinji.

Osim recepata, u kuharici ćete pronaći i savjete za pripremu i čuvanje namirnica, fotovodič uz neke zahtjevnije recepte kao i nekoliko priča iz moje duše. To je više za mene, ovako tu, da ostane zapisano gdje sam i kako sam bila na svijetu. I za moju djecu, da jednom otkriju ono što im nikada neću znati izustiti.

Željela sam da ova kuharica bude topla, korisna, moja i vaša. Da ne stoji na polici nego da živi u kuhinji. U vašim kuhinjama i mom srcu – gdje joj je i mjesto. Sretno kuhanje!

Matejka



ISBN: 978-953-49529-1-7



9 789534 952917