

Matejka Buča

Svaki dan
nešto na brzinu

*100+ recepata za uravnotežene obroke
spremne u manje od 45 minuta*

IMPRESUM

Naslov: Svaki dan nešto na brzinu

Podnaslov: 100+ recepata za uravnotežene obroke spremne u manje od 45 minuta

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: Kate Bošković

Tisak: Denona d.o.o.

Mjesto i godina izdavanja: Odra, 2025.

ISBN: 978-953-49529-3-1

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **001284241**.

Copyright © Matejka Buča

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

likechocolate.net

Sadržaj

Nekoliko riječi za početak	9
Iva Finderle: Hranjivi tanjuri za svaki dan	13
10 savjeta za bržu svakodnevnu pripremu hrane	17
10 ideja za pripremu namirnica unaprijed	21
Smjernice za sigurno rukovanje hranom	25
10 trikova za iskorištavanje ostataka hrane	29
Prije nego što započnemo s kuhanjem	33
Sastojci	33
Oprema	39
Količine	43
RECEPTI	
Pripremite unaprijed	47
Doručak i brunch	75
Meso i riba	109
Povrće	153
Slastice	185
Zalogaji i pića	227
Kazalo	262
Zahvala	273
Tko stoji iza knjige	276



Špageti alla puttanesca, str. 175



Lisnato sa šparogama, pršutom i sirom, str. 243





10 ideja za pripremu namirnica unaprijed

Priprema hrane unaprijed nije ništa novo - naše bake i prabake radile su zimnicu puno prije nego što smo mi bili u planu, a možda i puno raznovrsnije nego što nama pada na pamet. Ipak, ako gledamo izvan okvira pripreme kuhane ili kiseljene zimnice, postoje neki mali trikovi koji nam mogu pomoći da skratimo proces svakodnevne pripreme hrane i kreiramo cjelovitije obroke u situacijama kada nemamo puno vremena. Neke obrađujem detaljnije na idućim stranicama, a neke predlažem u nastavku.

01 UNAPRIJED PRIPREMITE BAZNE SASTOJKE

U sjeckalici ili multipraktiku usitnite veće količine luka, češnjaka, mrkve i celera – zajedno ili pojedinačno – pa ih stavite u silikonske kalupe za led i zamrznite. Tako zamrznute kockice prebacite u vrećicu i držite u zamrzivaču do 3 mjeseca. Po potrebi, samo izvadite i još zamrznute upotrijebite za kuhanje. Također, svakoj kockici prije zamrzavanja možete dodati i žlicu-dvije maslinova ulja.

02 NE DOZVOLITE DA VAM PROPADNE ZAČINSKO BILJE

Peršin, bosiljak, vlasac, kopar, origano i drugo začinsko bilje nasjeckajte, pomiješajte s malo maslinova ulja, maslaca ili vode te zamrznite u silikonskim kalupima za led. Zamrznute možete dodati u variva i umake za vrijeme kuhanja.

03 UNAPRIJED OČISTITE I OPERITE SALATU

Zelenu lisnatu salatu operite, narežite i dobro posušite. Za to su praktične posude s rotirajućim cjedilom. Zatim je stavite u plastičnu vrećicu obloženu papirnatim ubrusima, dobro zatvorite i držite u hladnjaku. Na taj način salata će ostati svježa cijeli tjedan te je možete vaditi po potrebi. Ovo vrijedi i za lisnato povrće poput špinata i blitve.

04 PRIPREMITE POVRĆE ZA GRICKANJE

Mrkvu, celer, papriku i krastavac operite, očistite i narežite na štapiće pa stavite u poklopljenu staklenku s običnom vodom. Pazite pritom da voda prekrije povrće te ju mijenjajte svaka 3 – 4 dana, a staklenku držite u hladnjaku. Poslužite uz objed ili uz namaz.

05 SKUHAJTE JAJA

Ako često jedete sendviče ili salate, unaprijed skuhaite veću količinu jaja, ohladite ih i ogulite pa spremite u plastičnu ili staklenu posudu u hladnjak. Potrošite ih u roku od 3 dana.

06 IZMIJEŠAJTE ZAČINE

U staklenci izmiješajte svoju omiljenu kombinaciju začina i dajte joj ime. Primjerice, izmiješajte sol, papar, češnjak u granulama, korijandar, đumbir u prahu te dimljenu crvenu papriku kao suhu marinadu za pečeno meso.

07 UNAPRIJED SKUHAJTE ŽITARICE I GRAHORICE

Skuhajte veće količine riže, kvinoje, ječma, slanutka, graha, leće ili prosa pa spremite u hladnjak ili podijelite u porcije i spremite u zamrzivač. Dobro će doći kao dodatak salatama, jelima iz woka ili šarenim zdjelama. Za rižu je jako važno pridržavati se pravila podgrijavanja o kojima više pišem na stranici 25.

08 PRIPREMITE VOĆE I POVRĆE ZA SMOOTHIE

Ako često pripremate smoothie, napravite i zamrznite paketiće sastojaka za pojedinačne napitke. U vrećicu za zamrzavanje stavite komadić banane, šaku bobičastog voća, očišćenu datulju, žlicu kikiriki maslaca, komadić avokada, kockicu blanširanog špinata itd. Sadržaju vrećice kasnije samo dodajte vodu ili mlijeko i imate gotov smoothie za minutu. Također, zrele banane narežite na kolutiće, stavite na papir za pečenje i zamrznite. Kasnije ih prebacite u vrećicu i koristite za sladolede ili proteinske shakeove. Moj omiljeni shake koji pijem prije treninga sadrži 80 g smrznute banane, 15 g proteina sirutke okusa vanilije ili čokolade, 5 g instant kave i 135 g vode. Odličan je izvor energije!

09 OSNAŽITE IMUNITET

U sezoni limuna i naranči, u blender stavite cijele oprane i narezane limune ili naranče zajedno s komadićem đumbira pa usitnite. Procijedite kroz sito i prelijte u silikonske kalupe za led te u svaki dodajte žličicu meda. Kad osjećate grlobolju ili vam treba napitak za osnaživanje imuniteta, kockicu prelijte vrućom vodom i popijte. Izvan sezone koristite samo sok limuna ili naranče.

10 MESO I RIBU ZAMRZNITE U PORCIJAMA

Kada zamrzavate svježe meso ili ribu, unaprijed ih pripremite za vrstu jela za koju su namijenjeni – izrežite ih na šnicle, trakice ili kockice ili pak oblikujte mesne okruglice i tako zamrznite. Obavezno označite paketiće kako biste znali što je unutra i za koju svrhu služi. U tom će ih obliku biti lakše odmrznuti i brže ćete pripremiti objed.





Doručak i brunch

za uspješan početak dana

Omlet s lososom, kaparima, mladim lukom i zrnatim sirom	77
Omlet s tikvicama, šunkom i sirom	79
Slani doručkasti muffini sa svime	81
Tortilja quiche sa šunkom, sirom i povrćem	83
Bogati sendvič sa salatnom od jaja	85
Tost s gljivama i sirom	87
Kremasti tost s avokadom, kajganom i dimljenim lososom	89
Fantastičan smoothie	91
Integralne palačinke s posnim sirom i zobenim pahuljicama	93
Čokoladni vaflji s bananom, svježim sirom i bademima	95
Novi doručkasti muffini s mrkvom, bananom i bademima	97
Zobene čašice na tri načina	99
Prekonoćne zobene na tri načina	101
Granola s jogurtom i pirjanim breskvama	103
Cimetasta proteinska kaša sa skyrom i jabukom	105
Naša čokoladna kaša	107



Umak od pečenog povrća

Ovaj umak pripremam svako ljeto i pravi mi je saveznik tijekom godine. Uvijek ga zamrzavam te koristim izvan sezone umjesto pirea od rajčice u jelima poput variva od graška, bolonjez umaka ili junećeg gulaša, a stavljam ga i na pizzu. Ova je verzija vrlo diskretno začinjena stoga se odlično uklapa u mnoga "crvena jela" koja obogaćuje i okusom i sastavom.

 **Za oko 1,5 kg umaka**

 **1 sat i 30 min**

 2 kg miješanog povrća:


luk
češnjak
mrkva
paprika
rajčica
tikvica
patlidžan
bundeve

50 g maslinova ulja

1 puna žličica soli

1 žličica sušenog ili 1 žlica svježeg bosiljka

½ žličice papra

 Pećnicu zagrijte na 200 °C te pripremite velikih pleh ili vatrostalnu posudu.

Povrće operite, očistite od tvrdih dijelova i koštica pa narežite na krupne komade. Mrkvu narežite nešto sitnije jer je tvrda.

Sve povrće stavite u pripremljeni pleh, pospite začinima i uljem te dobro promiješajte.

Pokrijte pleh aluminijskom folijom pa pecite oko 30 minuta tj. dok povrće ne omekša.

Zatim skinite foliju i pecite povrće još 20 - 30 minuta tj. dok se tekućina koju je pustilo ne reducira te površina povrća malo ne zapeče.

Sada imate dvije opcije: povrće možete usitniti u blenderu ili multipraktiku ako vam ne smetaju kožice i zaostale sjemenke ili ga možete propsirati kroz pasirku kako biste dobili potpuno glatki umak.

Umak ohladite pa podijelite u porcije, uspite u vrećice za zamrzavanje, silikonske kalupe ili plastične čaše, označite količinu i datum te zamrzните.

Ako umak želite spremiti u staklenke, prethodno ih sterilizirajte: staklenke i poklopce dobro operite, osušite pa zagrijavate u pećnici zagrijanoj na 115 °C otprilike 20 minuta.

Vrući umak usipajte u vruće staklenke, pazeći da rubovi ostanu čisti. Dobro zatvorite i vratite u toplu pećnicu s odškrnutim vratima dok se ne ohlade. Čuvajte na hladnom i mračnom mjestu, a kada jednom otvorite staklenku, držite je u hladnjaku.

NAPOMENA:

Ako ga zamrzavate, umak spremiti u vrećice pa ih polegnite u zamrzivač. Nakon što se zamrznu, možete ih složiti kao knjige jednu pored druge te će vam tako zauzeti manje mjesta u zamrzivaču.

ČUVANJE:

Zamrznuti umak iskoristite u roku od 8 mjeseci, a onaj u staklenkama u roku od 12 mjeseci.







Brzi složenac s puretinom i tortiljama

Moram priznati da u našem domu nismo neki preveliki ljubitelji lasanja – ja jer mi se ne da provesti toliko vremena u kuhinji, a djeca jer ne vole okus bešamela. No zato nas ovaj složenac sve jako veseli: ukusan je, hranjiv i brzo gotov, a sadrži sve ono što i inače volimo kada pripremamo tortilje.


 **Za 4 osobe**

 **40 min**

 Pećnicu zagrijte na 200 °C te pripremite vatrostalnu posudu dimenzija otprilike 25 x 30 cm.

Luk, češnjak i mrkvu usitnite u sjeckalici ili narežite jako sitno.

Mesni umak

-  3 žlice maslinova ulja
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 1 veća mrkva
- ½ žličice kumina
- 1 žličica đumbira u prahu
- 1 žličica dimljene crvene paprike
- 1 žličica češnjaka u granulama
- 500 g mljevene puretine
- 1 konzerva kukuruza šećerca (285 g ocijeđenog)
- 1 konzerva crvenog graha (240 g ocijeđenog)
- 500 g pirea rajčice (str. 71 ili koristite kupovni)
- 1 žličica šećera ili meda
- sol i papar

U tavi zagrijte ulje pa dodajte pripremljeno povrće i začine: kumin, đumbir, dimljenu crvenu papriku, češnjak u granulama te sol i papar. Pirjajte oko 5 minuta (po potrebi dodajte malo vode), a zatim dodajte mljevenu puretinu. Pecite na jakoj vatri uz miješanje dok meso ne promijeni boju.


Zatim zalijte pireom rajčice te dodajte ocijeđeni i oprani kukuruz i grah. Kuhajte još 5 – 7 minuta te dodatno začinite po ukusu.

Na dno vatrostalne posude stavite ⅓ mesnog umaka. Prekrijte ga nargranim tortiljama. Na tortilje stavite ponovno ¼ umaka te ga pospite s oko ⅓ količine sira. Ponovite postupak još dva puta te završite s laganje prekrivši treći sloj tortilja umakom i sirom.

Posudu stavite u pećnicu i pecite oko 15 minuta tj. dok složenac ne dobije lijepu boju.

Ostavite 5 minuta da stoji nakon pečenja, a zatim poslužite uz puno zelene salate. Dobar tek!

Za slaganje

-  6 velikih tortilja
- 150 – 200 g sira po želji (npr. cheddar), ribanog

NAPOMENE:

Obrok možete dodatno nutritivno obogatiti tako da umak od rajčice zamijenite umakom od pečenog povrća (str. 69). Također, puretinu možete zamijeniti drugim mljevenim mesom poput junetine, no u tom slučaju, umak je potrebno kuhati otprilike 30 minuta duže.

Uz to, ovo jelo možete pripremiti i s ostacima mesa od prethodnog dana. Sitno ga narežite pa ga dodajte zajedno s grahom i kukuruzom da se zagrije.


ČUVANJE:

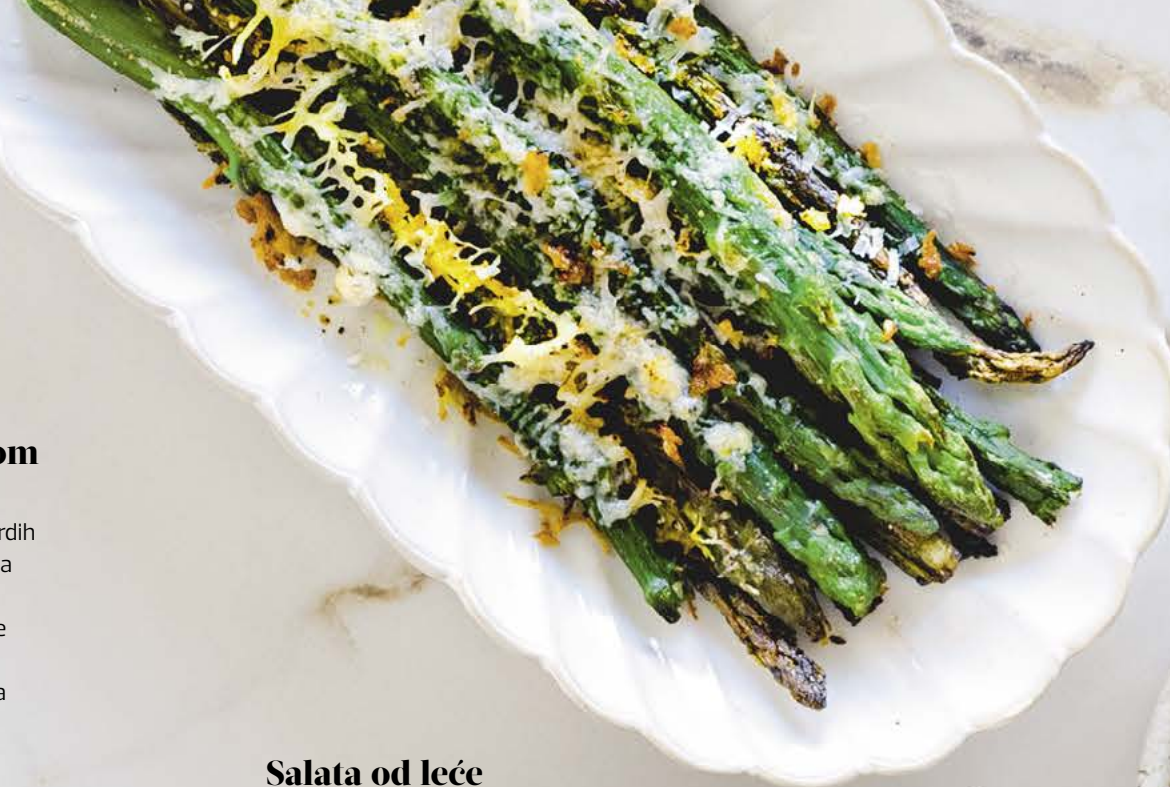
Držite u hladnjaku do 3 dana pa podgrijte u mikrovalnoj pećnici. Također, možete i zamrznuti u pojedinačnim porcijama.

5 povrtnih priloga za bogatiji tanjur




Pečene šparoge s parmezanom


 Pećnicu zagrijte na 200 °C. Oko 500 g šparoga operite, osušite i očistite od tvrdih dijelova. Preljite ih s 2 žlice maslinova ulja te začinite solju, paprom i češnjakom u granulama. Pecite oko 10 minuta dok ne omekšaju, a zatim pospite s oko 3 žlice ribanog parmezana. Pecite još 5 minuta dok ne postanu hrskave.



Glazirana mrkva


 Oko 500 g mrkve očistite i narežite na štapiće. U tavi zagrijte žlicu ulja i žlicu maslaca pa kratko prepržite sitno sjeckani češanj češnjaka. Dodajte žlicu balzamičnog octa, žlicu meda i sok pola naranče, pomiješajte pa u tavu složite mrkve u jednom sloju. Protresite kako bi se obložile sastojcima iz tave, poklopite i kuhajte oko 15 minuta, dok ne omekšaju. Posolite i popaprite po želji pa pecite na jakoj vatri još oko 5 minuta, dok se tekućina ne reducira i mrkve ne dobiju koricu i glazuru.

Abšmalcane mahune

 Oko 500 g očišćenih i opranih mahuna skuhaite u posoljenoj vodi dok ne omekšaju. Na 2 žlice maslinova ulja prepržite 2 sitno sjeckana češnja češnjaka i 2 žlice krušnih mrvica. Dodajte iscijeđene mahune, dodatno začinite, promiješajte i još kratko popržite.




Salata od leće

 Leću iz konzerve ocijedite i dobro isperite. Dodajte joj oko 250 g narezanih cherry rajčica, 2 mlada ili 1 ljubičasti luk i 2 žlice kapara ili maslina. Preljite mediteranskim preljevom (str. 67) te pospite sjeckanim peršinom.



Prokulice s češnjakom

 Oko 500 g prokulica očistite i prerežite na pola. Pržite ih u tavi na 2 žlice maslinova ulja bez miješanja 5 – 6 minuta, zatim promiješajte, začinite solju i paprom pa pržite na srednje jakoj vatri dok ne omekšaju. Dodajte im 2 usitnjena češnja češnjaka i žlicu maslaca pa kuhajte još 5 minuta uz često miješanje. Poslužite posipane parmezanom.

Tko stoji iza knjige?

Moje ime je Matejka Buča, mama sam Nevi i Dinu, supruga Ivanu, autorica bloga o hrani Like chocolate te tri uspješne kuharice: Svaki dan, Svaki dan nešto novo i Slastice za svaki dan – a sada i četvrte koja je upravo pred vama. Vlasnica sam i malog studija za sadržajni marketing pod imenom Studio 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. otvaram vlastitu tvrtku čija je osnovna djelatnost osmišljavanje i proizvodnja sadržaja vezanog za kuhanje te izdavanje kuharica. 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.

Sve moje kuharice možete naručiti na likechocolate.net/shop ili potražiti u knjižarama diljem Hrvatske. Za dodatne ideje posjetite likechocolate.net gdje ćete pronaći više od 600 slanih i slatkih recepata.

