



*Recepti*



# PREDNOSTI LEDO SMRZNUTE RIBE

- RIBA PREDSTAVLJA PREHRAMBENU NAMIRNICU S IZNIMNIM NUTRITIVNIM PROFILOM
- SADRŽI OMEGA-3 MASNE KISELINE, ODGOVORNE ZA NORMALNO FUNKCIONIRANJE ORGANIZMA
- METODOM BRZOG SMRZAVANJA NUTRITIVNI PROFIL RIBE OSTAJE OČUVAN
- ZAHVALJUJUĆI STROGOJ I KONTINUIRANOJ KONTROLI KVALITETE LEDO SMRZNUTU RIBU KARAKTERIZIRA ZDRAVSTVENA ISPRAVNOST I POTPUNA SIGURNOST ZA PREHRANU
- LEDO SMRZNUTA RIBA OMOGUĆAVA BRZU I JEDNOSTAVNU PRIPREMU ČIME PUNO LAKŠE POSTAJE DIJELOM SVAKODNEVNE PREHRANE



## PREDNOSTI LEDO SMRZNUTOG POVRĆA

- POVRĆE SADRŽI NIZ TVARI I VITAMINA KOJI KORISTE ORGANIZMU
- LEDO SMRZNUTO POVRĆE NUDI ŠIRINU U IZBORU KAKO OKUSA, TAKO I VITAMINA
- KAKO JE POVRĆE PRETHODNO OBRADENO (SORTIRANO, OČIŠĆENO I BLANŠIRANO) PRIPREMA JE JEDNOSTAVNA, EKONOMIČNA I BRZA
- METODOM BRZOG SMRZAVANJA, SAČUVANE SU SVE HRANJIVE I VITAMINSKE VRIJEDNOSTI
- IZBJEGAVANJEM DODAVANJA ADITIVA, SOLI ILI ŠEĆERA, POVRĆU JE OČUVANA IZVORNA VRHUNSKA KVALITETA
- UZ LEDO POVRĆE, ŠIROK IZBOR POVRĆA OMOGUĆEN VAM JE TIJEKOM CIJELE GODINE



- 1 KG LEDO ŠKARPINE • 450 G LEDO POVRĆA ZA JUHU
  - 500 G KRUMPIRA • 2 ČAJNE ŽLICE RUŽMARINA
- 1 JUŠNA ŽLICA KOSANOG LUKA • 1 ČAJNA ŽLICA KOSANOG ČEŠNJAKA • SOL • PAPAN • MASLINOVO ULJE

U prikladnu posudu ulijte vodu za juhu, dodajte zamrznuto povrće, malo soli, papra i očišćene škarpine. Kuhajte tridesetak minuta. U drugoj posudi naglo popržite luk, češnjak i krumpir narezan na kocke te dodajte sol, papar i bistru juhu od škarpine. Ostavite kuhati dok krumpiri nisu gotovi, zatim dodajte meso škarpine i ružmarin.



## Gusta juha od škarpine, krumpira i ružmarina



## Krem juha od zelenih mahuna s gamberima i ružmarinom



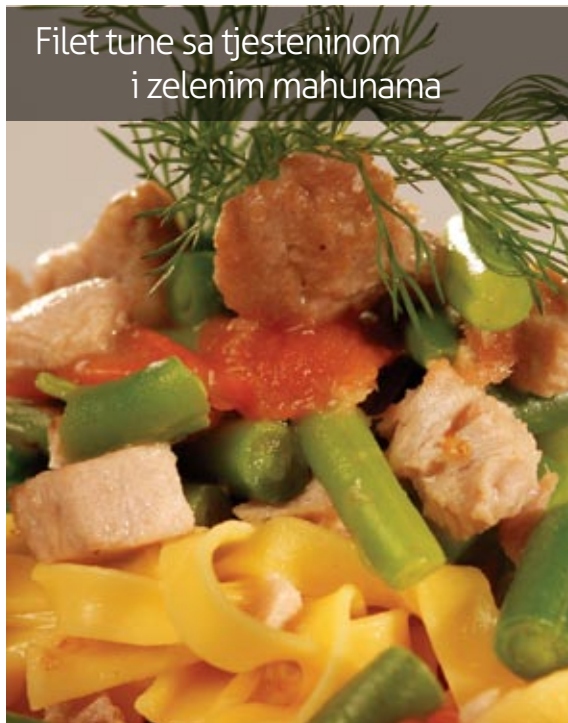
- 450 G LEDO ZELENIH MAHUNA
- 250 G LEDO GAMBERA
- 1 L POVRTNOG TEMELJCA
- 100 G KOSANOG LUKA
- 1 ČAJNA ŽLICA KOSANOG ČEŠNJAKA
- 40 G SVJEŽEG RUŽMARINA
- SOL
- PAPAR
- MASLINOVO ULJE

Zamrznute zelene mahune pirjajte na maslinovom ulju i luku oko 15 minuta. Nakon toga dodajte povrtni temeljac i kuhajte na laganoj vatri još 30 minuta. U međuvremenu dodajte odmrznute gembere, posolite, popaprite i naglo popržite na luku, češnjaku, maslinovom ulju i ružmarinu. Čim je juha gotova, pomoću ručnog miksera usitnite sve u kremastu masu. Servirajte juhu na tanjuru, u sredinu stavite naglo popržene gembere i ružmarin te nekoliko kapi maslinovog ulja.



- 800 G FILETA TUNE • 320 G TJESTENINE PAPPARDELLE • 450 G LEDO ZELENIH MAHUNA
- MINI RAJČICE • SOL • PAPAN • MASLINOVO ULJE

Filet tune narežite na male kockice. U vrućoj posoljenoj vodi blanširajte mahunu dok ne omekšaju. Procijedite ih i isperite hladnom vodom. Na vrućem maslinovom ulju naglo popržite filet tune sa zelenim mahunama, dodajte mini rajčice, sol i papar te pappardelle kuhane al dente u kipućoj vodi.



## Filet tune sa tjesteninom i zelenim mahunama

## Filet bakalara sa mekanom palentom i umakom od inćuna i brokula



- 800 G LEDO SVJEŽEG BAKALARA • 150 G PALENTE
- 50 G SLANIH INĆUNA • 450 G LEDO BROKULA
- 3 DL RIBLJEG TEMELJCA • 1 DL SLATKOG VRHNJA
- 1 JUŠNA ŽLICA KOSANOG LUKA • SOL • PAPAN
- MASLINOVO ULJE

Na maslinovom ulju propirajte luk te dodajte brokule, sol, papar i riblji temeljac. Prokuhajte 15 do 20 minuta, dodajte slatko vrhnje i slane inćune te sve zajedno izmiksajte. Filet svježeg bakalara posolite i popaprite te popržite na maslinovom ulju. Pripremite mekanu palentu. Servirajte je u dubokom tanjuru, na nju stavite filet bakalara te umak od brokula i inćuna.



- 1 VREĆICA LEDO FILETA OSLIĆA 500 G • 2,5 DL CRVENOG VINA • 1 LOVOROV LIST • 1 GRANČICA MAJČINE DUŠICE
- MALO PERŠINA • SOL • PAPAN • 150 G SLANINE • 120 G ŠAMPINJONA • 1 ŽLICA MASLACA • 20 G ŠKROBNOG BRAŠNA
- 1 GLAVICA LUKA • SJECKANI PERŠIN ZA POSIPANJE

Slaninu narežite na sitne kockice, kao i oguljeni luk. Oprane i očišćene šampinjone narežite na četvrtine. Hladni maslac zgnječite vilicom pa mu primiješajte škrob. Operite začinsko bilje. U zdjeli zakuhajte crveno vino zajedno sa začinima i začinskim biljem. Dodajte riblje filete i na blagoj vatri kuhajte ih oko 8 minuta.

Oprezno izvadite i odložite na toplo. Preostalu tekućinu povežite hladnim maslacem i zakuhajte. U tavi prepecite kockice slanine s lukom i šampinjonima.

Riblje filete poslužite na toplim tanjurima uz prilog od šampinjona. Povrh prelijte toplim umakom i pospite sjeckanim peršinom. Kao prilog preporučujemo kuhani krumpir s peršinom.



## Oslić u umaku od crvenog vina



## Škarpina s krumpirima u pećnici



- 2 VREĆICE LEDO ŠKARPINE (4 ŠKARPINE) • SOK LIMUNA
- 1,5 – 2,0 KG KRUMPIRA • SOL • ULJE ZA TEPSIJU
- PRELJEV:** • 1,5 DL BIJELOG VINA • 1,5 DL VODE • 1,5 DL MASLINOVOG ULJA • MANJA GRANČICA RUŽMARINA
- 1 LOVOROV LIST • NEKOLIKO ZRNA PAPRA • 4 – 5 ČEŠNJA ČEŠNJAKA • SOL • PAPAN

Odmrznute škarpine otopite u posoljenoj vodi, očistite i nakapajte limunovim sokom. Mladi krumpir temeljito operite i narežite na ploške. Plitku tepsiju iz pećnice premažite uljem, zatim u nju složite krumpir i ribe. Pecite 20 minuta na 220 °C. U međuvremenu pripremite preljev. Pomiješajte sve sastojke pa zakuhajte tekućinu. Nakon 20 minuta pečenja, ribu i krumpir prelijte vrućom tekućinom. Dovršite u pećnici još oko 15 minuta.



- 1 VREĆICA LEDO LIGNJE (KOLUTIĆI I KRAKOVI)
- 4 VEĆE RAJČICE • 2 ŽLICE MASLINOVOG ULJA
- 2 DL BIJELOG VINA • SOL • PAPAR
- 1 VEZICA PERŠINA • KRIŠKE LIMUNA ZA UKRAS

Odmrznite kolutiće i krakove liganja isperite i ocijedite. Rajčice plitko zarezite i ofurite vrućom vodom kako biste ih lakše ogulili.

Oguljene rajčice narežite na četvrtine, očistite od sjemenki i narežite na kocke. Sitno nasjeckajte oprani peršin, a nekoliko listića ostavite za ukras. Na vrućem ulju popržite lignje. Dodajte rajčice i vino.

Čim tekućina zakuha, jelo začinite solju i paprom te kuhajte još 3 do 4 minute. Dodajte

sjeckani peršin, a po potrebi dodatno začinite solju i paprom.



Lignje na otočki

## Punjene lignje



- 1 VREĆICA LEDO LIGNJE (U KOMADU) • 1,5 DL MASLINOVOG ULJA • 1,5 DL BIJELOG VINA • 200 G RIŽE
- 150 G OGULJENIH RAJČICA • PERŠIN • 5 ČEŠNJKA ČEŠNJAKA • SOL • PAPAN • 1/2 GLAVICE LUKA
- 5 DL RIBLJEG TEMELJCA • 1 JAJE

Sitno nasjeckajte pola krakova lignji, peršin, češnjak i luk. Rajčice ofurite vrućom vodom pa ih ogulite, a rižu napola skuhaite. Za nadjev pomiješajte sjeckane krakove s kuhanom rižom, jajetom i češnjakom. Smjesu začinite sjeckanim peršinom, solju i paprom. Pomoću žlice rahlo napunite lignje pazeći da ih ne prepunite, a otvor pričvrstite čačalicom. U prikladnoj posudi, na ugrijanome maslinovom ulju, ispržite lignje sa svih strana. Zatim dodajte luk, preostale krakove, kockice rajčice i peršin. Kratko pirajte pa zalijte vinom i ribljim temeljcem. Pokriveno kuhajte dok riža kojom su punjenje lignje ne omekša (oko 10-ak minuta).





[www.ledo.hr](http://www.ledo.hr)