



Kukuruz



Zea mays latinski je naziv za kukuruz, biljku koja vjerojatno potječe iz Meksika ili centralne Amerike. Kukuruz kao namirnica dugo je sastavni dio naših jelovnika jer dokazi o pripremi jela od kukuza stari su više od 9.000 godina. Danas se više koriste proizvodi poput pahuljica, kukuruznog brašna ili kukuruzne krupice, ali i zrno pronađali mjesto u raznim jelima. Kukuruz predstavlja dobar izvor energije, obiluje ugljikohidratima, a siromašan je mastima. Vaš organizam neće opteretiti suvišnim kalorijama! Kukuruz je i vrlo dobar izvor vitamina B1 te mnogih drugih vitamina i minerala, uključujući vitamin B5, folnu kiselinu, niacin, vitamin C, fosfor, kalij i magnezij. Palenta i kukuruzno brašno Poljodar dobivaju se od jedinstvene, visokovrijedne sorte domaćeg kukuza Zlatko, selekcionirane i uzgojene na poljima Poljodara. Zbog posebnog okusa i zlatno-žute boje bit će savršeni sastojci za pripremu vaših jela.





Kukuruzno brašno

PIROŠKE S KUKURUZNIM BRAŠNOM

SASTOJCI:

150 g kukuruznog brašna Zlatko - Poljodar
250 g pšeničnog brašna
200 ml mlijeka
75 g margarina
2 jaja

20 g svježeg kvasca
1 žličica šećera
1 žličica soli
200 g svježeg kravljeg sira
sol, papar, češnjak, začini po želji
sezam

Nadjev: Izmiješajte sir sa solju, češnjakom, paprom i začinima po želji.

PRIPREMA:

Zamijesite tijesto i ostavite ga na topлом da se digne. Dignuto tijesto razvaljajte na pobrašnjenoj podlozi, oko 0,5 cm debelo, narežite ga na kvadrate. Na svaki komad stavite malo nadjeva i zarolajte. Lim obložite papirom za pečenje i na njega slažite piroške. Ostavite ih 15-ak min. na topлом, a zatim ih premažite umućenim jajetom i po želji posipajte sezamom. Stavite ih u pećnicu zagrijanu na 200 °C i pecite da dobiju boju.



SASTOJCI:

75 g kukuruznog brašna Zlatko - Poljodar

75 g oštrog pšeničnog brašna

1 žličica šećera

pola žličice praška za pecivo

sol, papar

1 jaje

150 ml mlijeka

2 tikvice

oštrot brašno

masnoća za prženje

PRŽENE TIKVICE

PRIPREMA:

Tikvice očistite i narežite na ploške debljine 0,5 cm. U posudu stavite obje vrste brašna, šećer, prašak te soli i papra, zatim dodajte jaje i mlijeko pa izmiješajte da dobijete glatku smjesu. Smjesa mora biti gusta. Ploške tikvica najprije uvaljajte u brašno i onda ih umačite u smjesu za prženje. Ploške stavljajte u veću količinu zagrijane masnoće. Tikvice pržite na umjerenoj temperaturi dok ne porumene.



Kukuruzno brašno

KUKURUZNI NJOKI

SASTOJCI:

200 g kukuruznog brašna Zlatko - Poljodar
200 g glatkog pšeničnog brašna
300 ml vode
sol, 1 crveni luk, ulje



PRIPREMA:

Zakuhajte 200 ml vode pa njome prelijte kukuruzno brašno i dodajte glatko brašno, sol i oko 100 ml mlake vode pa zamijesite čvrsto tijesto. Tijesto raširite oko 1-2 cm debelo. Krajeve tijesta malo utapkajte prstima. Tijesto narežite na kockice željene veličine. U loncu zakuhajte vodu, posolite ju i dodajte dio njoka. Oko minuta nakon što ste dodali njoke, lagano promiješajte da se njoki ne zalijepi za dno. Kad njoki isplivaju na površinu, kuhati ih 1-2 min., ovisno o tome koliko su veliki. Kuhane njoke vadite rupičastom žlicom. Na ulju poprižite sitno nasjeckani luk (možete dodati i češnjak i začinsko bilje) i time prelijte njoke.

KUKURUZNE POGAČICE

SASTOJCI:

400 g kukuruznog brašna ZLATKO - Poljodar
600 g brašna
1 žličica šećera
1 žličica soli
100 ml ulja
40 g svježeg kvasca
1 prašak za pecivo
500 ml mlake vode

PRIPREMA:

Rastopiti kvasac u mlakoj vodi i sa ostalim sastojcima umijesiti tijesto. Ostaviti da se diže sat vremena. Razmijesiti, formirati dva valjka, isjeći na 18 kriški i oblikovati pogaćice. Ostaviti 15 minuta da se dižu. Peći na 180 °C 50 minuta. Još vruće premazati margarinom.

Kukuruzna krupica

ZAPEČENI NJOKI OD KUKURUZNE KRUPICE

SASTOJCI:

350 g kukuruzne krupice ZLATKO- Poljodar
100 g maslaca
200 g parmezana
200 g kiselog vrhnja

PRIPREMA:

Pripremite kukuruznu krupicu prema uputi na ambalaži. Vatrostalnu posudu namažite maslacem i naribajte parmezan. Žlicom koju svaki put uranjamamo u vrelu vodu vadite valjuške iz kukuruzne kaše i polako ih stavljajte u vatrostalnu posudu. Jedan sloj valjušaka posipajte parmezanom, drugi nakapajte otopljenim maslaczem, a zadnji sloj prelijite kiselim vrhnjem. Peći 15-20 minuta na 200°C.



Kukuruzna krupica

ŽGANCI S KISELIM ZELJEM

SASTOJCI:

150 g kukuruzne krupice ZLATKO - Poljodar
400 g kiselog kupusa
100 g slanine
1-2 glavice luka
20 g svinjske masti
sol po želji



PRIPREMA:

U tavi ugrijte svinjsku mast, dodajte sjeckani luk i na lagano ga vatri příze dok ne omekša. Dodajte slaninu narezanu na trakice, preko nje stavite kisi kupus i zajedno pirjajte na srednje jakoj vatri uz povremeno miješanje 20-ak minuta. Skuhanu kukuruznu krupicu raspoređiti na tanjur. U sredini palente napravite udubinu i nadjenite ju pripremljenom slaninom i kupusom.

SASTOJCI:

Kukuruzna krupica ZLATKO - Poljodar
2 češnja bijelog luka
2 jaja
1 žličica suhog bosiljka
sol po želji
brašno
3-4 veće čvrste rajčice

POHANA RAJČICA

PRIPREMA:

Rajčicu isijecite na krugove debljine oko 1 cm. Uvaljajte u brašno i mješavinu jaja, sitno nasjeckanog bijelog luka, bosiljka, soli i kukuruzne krupice. Pecite na ulju dok ne porumeni.



Kokice

JOGURT KOKICE

SASTOJCI:

2 žlice kukuра за kokice Poljodar
2 žlice ulja ili biljne masti
2 šalice jogurta
1 šalica džema od kupine

PRIPREMA:

U posudu od dvije litre stavite dvije žlice ulja ili biljne masti. Dodajte 2 žlice kukuра za kokice, poklopite poklopcom i pržite uz ravnomjerno potresanje posude. Nakon prestanka pucanja maknite posudu s vatre, prelijite jogurtom i džemom od kupine, te dobro promiješajte.



SASTOJCI:

2 žlice kukuра за kokice Poljodar
2 žlice ulja ili biljne masti
sol
žličica bijelog luka u prahu
malo čilija

PRIPREMA:

U posudu od dvije litre stavite dvije žlice ulja ili biljne masti. Dodajte dvije žlice kukuра za kokice. Odmah ga posolite, dodajte bijeli luk u prahu i čili. Poklopite poklopcom i pržite uz ravnomjerno protresanje posude. Nakon prestanka pucanja maknite posudu s vatre.

LJUTE KOKICE



Od svih žitarica ječam je na prvom mjestu kada je u pitanju zdrava prehrana. Ječam je bogat vlaknima odgovornima za smanjivanje kolesterola, sadrži važne vitamine (veće količine vitamina B skupine i manje količine ostalih vitamina A, E i K), te minerale (kalij, fosfor, magnezij, željezo, mangan, cink, selen i dr.), a vrlo malo masti. Još u doba antike ječam se smatrao vrijednom namirnicom sportaša, izvorom snage i energije. Promjenom naših prehrabbenih navika ječam se polako vraća na mjesto koje mu zasluženo pripada. Zdrava prehrana podrazumijeva i ljušteni ječam odnosno ječmenu kašu u vašem jelovniku. Ječmena kaša Poljodar dobivena je brušenjem zdravih i ujednačenih zrna, uzgojenih na poljima Poljodara, a sve za lakšu pripremu vaših jela.





Ječmena kaša - ljuštteni ječam

JEČMENA KAŠA S POVRĆEM

SASTOJCI:

250 g ječmene kaše Poljodar
400 g korjenastog povrća
(mrkva, celer, patuljasti peršinov korijen)
50 g tikvica
120 g poriluka
30 g brokule
1 zelena ili crvena paprika
češnjak
maslinovo ulje, sol, papar



PRIPREMA:

Skuhajte ječam i nasjeckajte povrće. Kad je ječam kuhan, isperite ga i procijedite. Nakon što ste nasjeckali povrće na maslinovom ulju popržite češnjak i poriluk. Kad je poriluk omekšao dodajte preostalo povrće. Posolite i dodajte papar po želji. Pirajte dok i preostalo povrće ne omekša. Dodajte ječam, promiješajte, te još malo pirajte.



Izbor povrća i količine možete prilagoditi po svom ukusu!



Ječmena kaša - ljuštteni ječam

JEČMENA KAŠA S DIMLJENIM MESOM

SASTOJCI:

ječmena kaša Poljodar
papar, sol
češanj češnjaka
jedna mrkva
crveni luk
brašno
meso iz dima (dimljena rebarca,
dimljene kosti s malo mesa
od vratine i slično)

PRIPREMA:

Dimljeno meso po izboru i ječmenu kašu stavite kuhati. Dodajte nasjeckanu mrkvu, malo soli, cijeli češnjak i malo preprženog crvenog luka. Kad je meso kuhanje dodajte zapšku od brašna i papar, sve još malo prokuhati i jelo je gotovo.



GRAH S JEČMENOM KAŠOM

SASTOJCI:

šalica ječmene kaše Poljodar
velika limenka bijelog graha
2 mrkve
1 crveni luk
komadić svježe žute paprike
Vegeta, sol, papar
3 žlice crvene mljevene paprike
mala šalica brašna

PRIPREMA:

Ječmenu kašu operite i kuhatite u slanoj vodi dok ne omekša. Kuhanu kašu isperite u cjedilici pod mlažom vode. Grah ocijedite. Na malo ulja pržite sjeckan luk i mrkvu dok se luk ne zažuti, pa dodajte crvenu mljevenu papriku, grah i ječmenu kašu. Sve dobro promiješajte, zalite vodom do vrha posude, začinite po želji, dodajte papriku narezanu na komadiće. Kuhatite 15-tak minuta, pa dodajte brašno razmućeno sa malo vode kako bi se jelo zgusnulo. Kratko prokuhatate i poslužite uz kuhanje kobasice, pečeni špek ili kuhanu suho meso po želji.



PIKANTNA JEĆMENA KAŠA

SASTOJCI:

20 dag jećmene kaše Poljodar
2 glavice luka
1 i ½ velika žlica ulja
2 velike žlice celerovog lista
Vegeta
7 velikih žlica parmezana papar



PRIPREMA:

Jećmenu kašu namočite u vodi preko noći, ocijedite, dodajte 1 litru vode, kuhajte 30 min. i ocijedite. Sitno kosani luk pirjajte na ulju da postane staklast, dodajte jećmenu kašu, celer, Vegetu, papar, 3 žlice vode, pirjajte 5 min. Ostavite poklopljeno na topлом 20 min. Pospite parmezanom.

SARMA S JEĆMENOM KAŠOM



SASTOJCI:

100 g jećmene kaše Poljodar
300 g suhih korica kruha
1 crveni luk
1 češnjak
listovi kiselog kupusa
sol i papar
6 žlica crnog ulja od bundeve

PRIPREMA:

Sve sastojke promiješati i saviti sarame. Zaliti vodom i preko toga preliti 6 žlica crnog ulja. Kuhati oko jedan sat.

Pripremljeni darovi polja kao plod domaćeg uzgoja i pažljivo biranih sirovina dolaze na vaš stol putem Poljodar proizvoda za vrhunski gastronomski užitak spojen s izborom pravilne prehrane.

