



RECEPTI IZ SMUTEKA

Dragi naši gosti, svi vi koji ste se u Smutek – domaći kutek zaljubili na prvi okus, nebrojeno ste nas puta tražili recepte svih onih finih jela koje nudimo. Nakon što smo ih usavršili, dodali svoje detalje i doveli do najviše razine kvalitete i okusa, donosimo ih u ovoj knjižici da ih možete i sami pripremati kod kuće.

Recepti iz Smuteka namijenjeni su prvenstveno svima vama koji se volite hraniti zdravo, uz pametan odabir namirnica, način pripreme i pravo vrijeme konzumacije obroka. Zdrave namirnice mogu biti itekako fine ako ih pripremite s malo mašte, a jednostavni recepti koje ćete naći ovdje potaknut će Vas da se uvjerite u to.

Recepti iz Smuteka koncipirani su na način da su podijeljeni prema tipu obroka: doručak, ručak, salate i deserti. U svakom je obroku definiran sastav namirnica i postupak pripreme. Priprema namirnica je izuzetno važna. Zdrava i kvalitetna namirnica može biti lišena svih nutritivno vrijednih sastojaka ukoliko ju prekuhamo – npr. povrće. S druge strane, neke namirnice, kao što je meso, treba dobro termički obraditi, ispeći ili skuhati.

Recepti iz Smuteka spoj su tradicionalnog i modernog jelovnika. Korištene su raznolike namirnice iz našeg kraja i od certificiranih proizvođača na gradskoj tržnici, one koje su nam svakodnevno dostupne, a odabir je sezonski. Poneki sastojci u pojedinim obrocima nisu lokalni, ali tradicionalnu pripremu valja ponekad začiniti egzotičnom notom koja običan, svakodnevni obrok pretvara u novi užitak okusa.

Recepti iz Smuteka tu su da vam ponude ideje za vlastite kulinarske eksperimente. Namirnice u obrocima koje ćete naći ovdje slobodno zamijenite drugim kvalitetnim namirnicama iz iste skupine makronutrijenata. Slobodno im dodajte sastojke i/ili začine koje volite, a koji se uklapaju u vaš plan.

Uživajte u ovim zdravim, finim i domaćim receptima i budite kreativni.



SMOOTHIE S PLACA

Sastojci:

- 1 jabuka
- 1/2 manje cikle
- 1/2 mrkve
- 1/4 korijena celera
- 1 žlica zobenih pahuljica
- 1 čaša (2dcl) vode
- 1 žličica meda (po želji)
- Malo limunovog soka (po želji)
- Kockica leda

Ciklu, celer i mrkvu ogulite, zatim nasjeckajte na sitnije komade, jabuku ne gulite. Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok se ne sjedine. Ako smoothie bude pregust, dodajte još malo vode, a ako bude prerijedak, dodajte još jabuke.



SMOOTHIE OD KOPRIVE

Sastojci:

1/2 jabuke, 1/2 banane, 1 kivi, 2 lista blanširane koprive, 1 čaša (2dcl) bademovog mlijeka, 1 žličica meda (po želji), malo limunovog soka (po želji), kockica leda



DETOX SMOOTHIE

- Sastojci:
- 1/2 jabuke, 1/4 naranče
 - 1 komadić korijena celera
 - 1 komadić svježeg đumbira, tanko narezan
 - 1 čaša (2dcl) bademovog mlijeka
 - 1 žlica lanenih sjemenki
 - 1 šaka svježeg špinata
 - 1 žličica meda (po želji)
 - malo cimeta (po želji)
 - kockica leda

ĐUMBIR - Ovaj ljekoviti egzotični začim ima i dalje vrlo visoku potražnju te je vrlo cijenjen u ayurvedskoj medicini. Koristi se u kuhinjama diljem Azije, ima fini aromatični, osvježavajući i pomalo pikantni okus te je najpoznatiji kao lijek protiv mučnine. Nazivaju ga simbolom vitalnosti, začinom života te je namirnica koju bismo svakako trebali uvrstiti u svoju prehranu. Đumbir sadrži minerale, kalij, bakar, mangan i magnezij, dok su od vitamina zastupljeni vitamin C te vitamini B skupine. Aktivni sastojak đumbira je gingerol koji ima svojstvo analgetika, djeluje protuupalno i antioksidativno te ima antibakterijski učinak. Posjeduje brojna ljekovita djelovanja, a najveću funkciju ima pri liječenju gastrointestinalnih problema te upalnih bolesti uključujući artritis i giht.

ENERGETSKI SMOOTHIE

- Sastojci:
- 1/2 banane
 - 1/4 naranče
 - 1/4 srednje mrkve
 - 1 komadić svježeg đumbira, tanko narezan
 - 1 čaša (2dcl) bademovog mlijeka
 - 1 žlica zobnih pahuljica
 - 1 žličica meda (po želji)
 - 1 žlica limuna
 - kockica leda

VITAMINSKI SMOOTHIE

- Sastojci:
- 1/2 jabuke
 - 1/2 banane
 - šaka borovnica
 - 1 čaša (2dcl) bademovog mlijeka
 - 1 žličica meda (po želji)
 - malo limunovog soka (po želji)
 - kockica leda

BOBIČASTO VOĆE iznimno je bogato vitaminima i mineralima te antioksidansima koji čuvaju zdravlje i štite od negativnog djelovanja oksidacije i slobodnih radikala. Među bobičastim voćem mnogima su najdraže upravo borovnice koje su tijekom sezone dostupne svježe, a moguće ih je kupiti i zamrznute i tijekom cijele godine uživati u različitim obrocima s ovim visokovrijednim voćem. Zbog sastava koji imaju, borovnicama se pripisuje niz pozitivnih utjecaja na ljudsko zdravlje, od zaštite od kardiovaskularnih bolesti i karcinoma, do jačanja kostiju, doprinosa mentalnom zdravlju i regulaciji krvnog tlaka.

Uvijek možete dodati i neki vama omiljeni sastojak, poput zobnih pahuljica, lanenih sjemenki i sl. Sve što trebate jest ubaciti sa stojke u blender. Prvo miksajte na najmanjoj brzini 10-ak sekundi, a zatim na većoj 10-ak sekundi, dok ne dobijete finu teksturu.

SALATA OD JEČMENE KAŠE I SLANUTKA

Sastojci:

- 1 šalica ječmene kaše
- 1 svježi krastavac
- 1 konzerva kukuruza
- 1 konzerva slanutka
- 1 veliki luk
- 1 paprika
- 200 g cherry rajčice
- 3 žlice maslinovog ulja
- 2 žlice limunovog soka
- Začini: papar, sol, po želji curry i chilli

Priprema:

1. Ječmenu kašu skuhati u slanoj vodi i ohladiti
2. Krastavce, luk i papriku narezati na kockice, a cherry rajčice na četvrtine
3. Sve sastojke promiješati, dodati nadrobjeni feta sir i bosiljak po želji
4. Začiniti maslinovim uljem, limunovim sokom, soli i paprom
5. Prije posluživanja posipati peršinovim listom



Ječam se među žitaricama ističe po niskom glikemijskom indeksu, što ga čini pogodnim za prehranu vrhunskih sportaša, rekreativaca, ali i svih drugih koji se žele uravnoteženo hraniti. Sadrži vitamin A, vitamin D, vitamin E i veće količine vitamina B12 (koji je inače rijedak u biljkama). Od minerala sadrži kalij, magnezij, cink, željezo, fosfor, kobalt, fluor i jod. Ječam je bogat vlaknima koja pomažu pri skidanju neželjenih kilograma zbog čega je idealan odabir za osobe koje nastoje smršaviti. Naime, ova zdrava žitarica ima blagotvoran učinak na probavu te održava ravnotežu crijevne mikroflore. Da je izuzetno hranjiv i zdrav, govori i činjenica da su se njime hranili i gladijatori koje su u narodu zvali jedači ječma, a ječam bi jeli prije teških borbi kada bi im trebalo puno energije.



SALATA OD HAJDINSKE KAŠE I LEĆE

Sastojci:

- 1 šalica hajdinske kaše, 1 šalica leće
- 1 manji poriluk, 1 mrkva, 1 manji korijen peršina
- 1/4 manje glavice kupusa, celer po želji
- 3 žlice maslinovog ulja
- Začini: papar, sol, po želji curry i chilli

Priprema:

1. Hajdinsku kašu skuhati u slanoj vodi i ohladiti
2. Leću skuhati u vodi i ohladiti
3. Mrkvu, korijen peršina, celer i kupus naribati, a poriluk izrezati na sitnije kolutiće
4. Sve sastojke dobro promiješati, začiniti maslinovim uljem, soli, paprom, po želji dodati curry i chilli
5. Dodati nadrobjeni feta sir i bosiljak po želji
6. Prije posluživanja posipati peršinovim listom



Heljda, bogata vlaknima i aminokiselinama te magnezijem, fosforom i željezom, izvrsna je namirnica za početak dana u kojoj mogu uživati i osobe koje boluju od netolerancije na gluten. Pogodna je i za dijabetičare, budući da smanjuje razinu šećera u krvi i za sve one koje vode brigu o svom srcu i krvnim žilama te općenito o zdravom životu. Heljdu najviše cijenimo zbog činjenice da u sebi nema glutena. Može se koristiti u obliku brašna kao zamjena za pšenično i ostale vrste brašna koje sadrže gluten. Danas se potiče i uzgoj heljde, ne samo zbog blagotvornih učinaka na ljudsko zdravlje, već i zbog očuvanja pčela. Heljda je izuzetno važna jer cvjeta u periodu kada drugog cvijeća nema u izobilju. Dakle, pomaže pčelama da akumuliraju dovoljnu zalihu za zimu.





POVRTNI WOK

Sastojci:

- 2 mrkve, narezane
- 100 g celera
- 1 tikvica, narezana
- 1 poriluk, narezan
- 1 paprika narezana
- 100 g svježeg kupusa
- 300 ml povrtnog temeljca
- 1 čajna žličica soli
- rezanci od koprive
- 1 manja vezica peršina
- 2 velike žlice biljnog ili maslinovog ulja
- Začini: sol, papar, po želji curry i chilli

Priprema: Rezance od koprive skuhaite i nakon toga ih ocijedite i isperite hladnom vodom. Zagrijte ulje u wok tavi. Smanjite vatru i dodajte mrkvu, celer, tikvice, poriluk, papriku i svježi kupus. Pržite od 5 do 7 minuta uz miješanje. Dodajte temeljac, sol i po želji druge začine, smanjite vatru, poklopite i pirjajte 20 minuta. Umiješajte tijesto od koprive u wok i pirjajte još 3 minute uz miješanje. Prije posluživanja posipajte peršinovim listom.

Celer je na dobrom glasu kao čistač organizma. Ima snažno diuretsko djelovanje, a pomaže i pri iskašljavanju kod bakterijskih infekcija respiratornog trakta. Odličan je izbor i za osobe koje imaju probavne probleme i probleme s nadutošću. Celer je bogat vitaminom A, ali i drugim vitaminima poput vitamina K, E, vitamina C ili vitaminima B skupine. Kao i ostalo korjenasto povrće, celer je bogat kalijem, folnom kiselinom i vlaknima. Celerov korijen nakon guljenja vrlo brzo oksidira, stoga ga je potrebno potopiti u vodu s limunovim sokom ili samo nakapati sokom. Celer možete dodavati salatama, kuhanoj piletni začinjenoj preljevom od jogurta uz malo limunova soka, sjeckanih kapa-ra i kuhanih jaja.

PODRAVSKI RIŽOTO

Sastojci:

- 1 luk
- 1 režanj češnjaka
- 1/2 srednjeg poriluka
- 1 šalica (2,5 dcl) ječmene kaše
- 1 šaka mrkve
- 1 šaka graška
- 1/2 šake celera
- 30 g šampinjona
- 250 g pilettine
- 1 manja vezica peršina
- 2 žlice ulja
- Začini: sol, papar, po želji curry i chilli

Priprema: Ječmenu kašu dobro isperite i stavite da se kuha oko 30 minuta. U međuvremenu narežite pilettinu na tanke trakice. Zagrijte ulje u woku. Dinstajte luk 2 do 3 minute, dodajte pilettinu, dinstajte je do 10 minuta. Dodajte mrkvu i celer narezane na tanke rezance, šampinjone narezane na listiće i grašak te dinstajte do 10 minuta. Poriluk dobro operite i očistite pa narežite na tanke polumjesece i dinstajte do 4 minute. Posolite i popaprite po želji. Skuhano ječmenu kašu ocijedite i dodajte u wok. Po želji dodajte curry i chilli, dobro promiješajte i poslužite.



Grah je dobar za zdravlje jer je pun proteina, vlakana, željeza i antioksidanata. Sadrži mnoge aminokiseline koje tijelo koristi kako bi stvaralo nova tkiva kao što su kosti, mišići, kosa, koža i krv. Protein, građivni dio aminokiselina, ključan je nutrijent koji ima vitalnu ulogu u održavanju i 'popravku' tijela. Grah ima mnogo aminokiselina koje grade proteine, na primjer, 155 grama graha u ljusci sadrži 18,5 grama proteina, 8,06 grama vlakana i 3,52 mg željeza. Grah sadrži i folate koji su ključni za cjelokupno zdravlje, za stvaranje zdravih crvenih krvnih stanica te ujedno pomažu spriječiti neuronske defekte kod fetusa tijekom trudnoće. Prema istraživanju, grah je bogat polifenolima koji su vrsta antioksidanta. Antioksidanti pomažu tijelu ukloniti slobodne radikale. Na taj način antioksidanti mogu pomoći zaštititi tijelo od bolesti.

WOK NA PODRAVSKI

Sastojci:

- 450 g pilećih prsa
- 400 g graha (jedna konzerva)
- 100 g kukuruza (mala konzerva)
- 2 dcl pasirane rajčice
- 1 crvena paprika, češnjak, peršin
- Začini: sol, papar, origano, tabasco

Priprema: Na malo ulja prodinstajte papriku narezanu na kockice i dodajte češnjak. Zatim dodajte meso narezano na kockice. Podlijte s malo vode i pustite da se kuha 20-tak minuta. Nakon što je meso omekšalo dodajte pasiranu rajčicu te žličicu tabasca (ovisno o tome koliko želite da bude ljuto). Začinite soli, paprom i po želji origanom. Ako je pregusto dodajte malo vode i pustite da se kuha još nekih 10-tak minuta. Na kraju dodajte grah i kukuruz i promiješajte. Prije posluživanja posipajte peršinovim listom. Možete poslužiti i s palentom ili tjesteninom.

TORTILJA S PILETINOM

Sastojci:

- 250 g pilećih prsa
- 10 g ljubičastog luka
- 2 lista zelene salate
- 30 g svježih rajčice
- 30 g svježeg kupusa
- 50 g ribanog sira gauda
- 50 g kukuruza
- 2 žlice maslinovog ulja
- Začini: sol, papar, po želji curry i chilli

Priprema:

1. Piletinu narežite na manje kockice, začinite ju, prelijte s malo maslinova ulja. Pustite da se piletina kratko marinira dok pripremite ostale sastojke.
2. Zelenu salatu operite, istrgajte listove i posušite ih, luk narežite na tanke ploške ili kolutove, rajčicu na sitne kockice.
3. Ocijedite kukuruz
4. Na dobro zagrijanoj tavi kratko ispržite piletinu (4-5 minuta) uz stalno miješanje.
5. Na istoj tavi kratko zagrijte i grilajte tortilje.
6. Napunite tortilju: stavite list zelene salate, kukuruz, dodajte piletinu, zatim malo ribanog sira, pospite listićima luka, rezancima kupusa, kockicama rajčice i kockicama paprike. Zarolajte tortilju i poslužite.
7. Po želji stavite dresing: grčki jogurt izmiješajte s maslinovim uljem, dodajte protisnuti češnjak, sitno nasjeckane listiće peršina, posolite, popaprite i dobro izmiješajte.



KOLAČ OD MRKVE

Sastojci:

- 2 cijela jaja
- 1,5 šalice šećera
- 0,5 šalice mlijeka
- 0,5 šalice ulja
- 2 šalice oštrog brašna
- 2 praška za pecivo
- 1 jušna žlica cimeta
- 500 g mrkve

Priprema:

Šećer i jaja miksati dok se šećer ne otopi. Dodati mlijeko i ulje i nastaviti miksati. Brašno pomiješati s praškom za pecivo i cimetom, a svježu oguljenu mrkvu samljati u smjesu od jaja, šećera, mlijeka i ulja. Kada se smjesa sjedini, dodati brašno i miješati. Gotovu smjesu uliti u nauljen i pobrašnjen kalup i peći u pećnici zagrijanoj na 150 stupnjeva 45 do 50 minuta.

Mrkva ima vrlo širok profil hranjivih tvari. Ona je bogata vitaminom C, sadrži nekoliko vitamina B i vitamine koji su topivi u mastima E, K i A. Prije svega, opskrbljuje tijelo obiljem karotenoida, vrstom uglavnom žutih, narančastih ili crvenih pigmenata topivih u mastima ili sekundarnim biljnim metabolitima – spojevima koje proizvode biljke i koji ne pridonose njihovom rastu, ali ih čine konkurentnima u njihovoj okolini. Karotenoidi su ono što mrkvi daje jarku narančastu boju. Najpoznatiji karotenoid je beta karoten koji stvara neku vrstu zaštitnog sloja na koži, a on, barem u manjoj mjeri, uspijeva blokirati učinak ultraljubičastog zračenja sunca koje oštećuju stanice. Ribanje mrkve za salatu itekako je vrijedan trud. To je zato što ribanje razgrađuje stanične stijenke, omogućujući bolju apsorpciju hranjivih tvari.

ZLEVANKA S KOPRIVOM

Sastojci:

- 5 jaja
- 1 šalica (2dcl) šećera
- 1 šalica (2dcl) mlijeka
- 1 šalica (2dcl) ulja
- 1 šalica (2dcl) kukuruzne krupice
- 1,5 šalice (3dcl) brašna
- 1 žlica blanširane sjeckane koprive
- 1 vanilin šećer
- 1 prašak za pecivo
- rogač po želji

Rogač je tradicionalna mediteranska namirnica koja je u ljudskoj prehrani prisutna od rimskog i grčkog doba. Ova poznata biljka lako se uzgaja jer ne zahtijeva previše pažnje, a daje puno plodova koji se mogu koristiti za zdravlje i liječenje određenih bolesti. Riječ je o biljci koja sadrži niz ljekovitih sastojaka kao što su: antioksidansi, vitamini A, E, D i B kompleks, magnezij, kalcij, kalij i ostali. Rogač liječi probavne i gastroenterološke probleme. Zbog visokog udjela vlakna, djeluje probiotički, ublažava proljev kod dojenčadi i djece te sadrži aktivne sastojke koji su učinkoviti u borbi protiv astme i mučnina. Rogač se često koristi kao zamjena za čokoladu jer u mljevenom obliku, teksturnom i bojom podsjeća na kakao. Premda ima drugačiji okus od čokolade, po sastavu je prihvatljivija namirnica za osobe oboljele od dijabetesa.

Priprema:

Odvojiti bjelanjke od žutanjaka. Bjelanjke umutiti mikserom u čvrsti snijeg, a u žutanjke staviti šećer i vanilin šećer. Mutiti mikserom dok se šećer ne otopi. U tu smjesu dodati mlijeko, ulje i koprivu i dalje mutiti. Postepeno dodavati brašno pomiješano s praškom za pecivo i kukuruznu krupicu. U dobivenu smjesu umiješati snijeg od bjelanjaka (lagano miješati kuhačom, ne mikserom). Pola smjese uliti u nauljen i pobrašnjen kalup. Na to staviti rogač, kiselo vrhnje u hrpicama po cijeloj površini. Na kraju uliti ostatak smjese za biskvit i poravnati te peći u pećnici zagrijanoj na 150 stupnjeva 45 minuta.



CHEESECAKE S BUNDEVOM

Sastojci: 150 g mljevenog keksa, 75 g rastopljenog maslaca, 450 g svježeg sira, 400 g pirea od butternut bundeve, 250 ml vrhnja za šlag, 130 g šećera u prahu, 1 čajna žlica cimeta, 1 vanilin šećer



Priprema: Kekse i maslac promiješati. Mikserom umutiti vrhnje za šlag. U drugoj posudi umutiti sir, šećer, pire od bundeve, vanilin šećer i cimet. U dobivenu smjesu kuhačom umiješati šlag. U staklene čaše slagati slojeve: sloj keksa, zatim sloj kreme i ponoviti do vrha čaše da krema bude posljednji sloj. Hladiti sat vremena u hladnjaku.

CHEESECAKE SA ŠUMSKIM VOĆEM

Sastojci:

- 300 g mljevenog keksa
- 400 g svježeg sira
- 400 ml vrhnja za šlag
- 200 ml tekućeg jogurta
- 150 g šećera u prahu
- 1 vanilin šećer
- 100 g šumskog voća (svježe ili smrznuto)
- 1 crveni preljev za torte



Priprema: Mikserom umutiti vrhnje za šlag. U drugoj posudi umutiti sir, šećer, jogurt i vanilin šećer. U dobivenu smjesu kuhačom umiješati šlag. U staklene čaše slagati slojeve: sloj keksa, zatim sloj kreme i ponoviti do vrha čaše. Na zadnji sloj kreme staviti šumsko voće i preljev za torte pripremljen prema uputama na pakiranju. Hladiti sat vremena u hladnjaku.



KOLAČ OD BUNDEVE

Sastojci: 2 cijela jaja, 1,5 šalice šećera, 0,5 šalice mlijeka, 0,5 šalice ulja, 2 šalice oštrog brašna, 2 praška za pecivo, 1 jušna žlica cimeta, 500 g butternut bundeve



Priprema: Šećer i jaja miksati dok se šećer ne otopi. Dodati mlijeko i ulje i nastaviti miksati. Brašno pomiješati s praškom za pecivo i cimetom, a svježju oguljenu butternut bundevu samljati u smjesu od jaja, šećera, mlijeka i ulja. Kada se smjesa sjedini, dodati brašno i miješati. Gotovu smjesu uliti u nauljen i pobrašnjen kalup i peći u pećnici zagrijanoj na 150 stupnjeva 45 do 50 minuta.



FRITULE S KOPRIVOM

Sastojci: 2 jaja, 1 vanilin šećer, 4 žlice šećera, 2 jogurta, 1/2 praška za pecivo, 400 grama brašna, 1 žlica rakije, 1 žlica blanširane sjecckane koprive, malo soli

Priprema: Mikserom umutiti jaja, šećer i vanilin šećer. Dodati jogurt, rakiju, koprivu i brašno pomiješano s praškom za pecivo. Brašno dodavati postepeno dok se smjesa ne ujednači. Žlicom grabiti tijesto i peći u vrućem ulju nekoliko minuta dok fritule ne dobiju zlatno-smeđu boju.

ŠTRUKLI

Tijesto: 250 g namjenskog brašna za vučena tijesta (glatko brašno), 2 žlice rastopljene svinjske masti za tijesto, 100 g rastopljene svinjske masti za razvlačenje, 100 ml mlake vode, malo soli



NADJEV OD SIRA I KOPRIVE:

- 500 g svježeg kravljeg sira
- 1 žlica blanširane sjeckane koprive
- 2 jaja, sol po želji



NADJEV OD JABUKA:

- 500 g ribanih jabuka
- 100 g šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 cimet šećer



NADJEV OD HAJDINSKE KAŠE:

- 300 g hajdinske kaše
- 1 manja glavica luka
- 1 žlica svinjske masti
- sol po želji, papar po želji
- Na masti dinstati nasjeckani luk, dodati kašu, posoliti i popapriti



NADJEV OD ZELJA:

- 500 g naribanog svježeg zelja
- 1 manja glavica luka
- 1 žlica svinjske masti
- sol po želji, papar po želji
- Na masti dinstati nasjeckani luk, dodati zelje te posoliti i popapriti



Priprema: Zamijesiti tijesto od brašna, mlake vode, soli i masti. Mijesiti tako dugo dok se tijesto ne počne odvajati od posude. Podijeliti ga na dvije loptice, prekriti čistom krpom i pustiti da stoji oko sat vremena. Tijesto se razvlači na stolu, stolnjaku ili plahti. Započeti razvlačenje mlinčenjakom, zatim premazati s jednom žlicom masti i dalje razvlačiti rukama preko cijele širine stola. Deblje rubove uz rub razvučenog tijesta odrezati nožem. Razvaljano tijesto puniti nadjevom po želji, na način da se nadjev posipa po trećini površine tijesta. Sve poskropiti s masti i zarolati uz pomoć stolnjaka počevši od strane s nadjevom. Staviti u namašćeni kalup i tanjurom rezati na željenu veličinu. Rezati se mogu i nožem nakon pečenja. Prije pečenja premazati rastopljenom masti i peći u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva oko 50 minuta. Nakon pečenja odlijati višak masnoće iz kalupa.