



JS AKTUEL

# ЕСЕНСКИ РЕЦЕПТИ

ИДЕИ, ТРИКОВИ И 10  
НАЈДОБРИ ЕСЕНСКИ  
РЕЦЕПТИ !🍴



## Пилешко во Сос

Овој рецепт е одлична идеја за брза вечер за сите оние денови кога времето брзо поминува. Толку малку состојки, а толку вкусен сос за пилешко!

### Состојки

- **500гр. пилешки гради**  
(2 парчиња)
- **Сол и бибер**
- **1/4 чаша брашно**
- **50гр. несолен путер**  
(или 2 1/2 лажици маслиново масло)
- **2 чешниња лук, рендани**
- **1 1/2 лажица јаболков оцет**
- **1 лажица соја сос**
- **1/3 чаша мед**

### Инструкции

Пресечете ги пилешките гради на половина за да добиете вкупно 4 парчиња. Посипете ја секоја страна со сол и бибер. Ставете го брашното во плиток тањир, набрашнете го стекот и истресете го вишокот.

Растопете го поголемиот дел од путерот во голема тава на висока температура задржете околу 1 лажиче за подоцна.

Ставете го пилешкото во тава и пржете 2-3 минути или додека не порумени и свртете и пржете ја другата страна 1 минута.

Намалете ја температурата на средно висока, направете малку простор во тавата и додадете лук и преостанатото парче путер. Кога путерот ќе се стопи кратко измешајте го лукот.

Додадете го оцетот, соја сосот и медот и пртресете ја тавата да се соедини. Оставете го сосот да врие, а потоа динстајте 1 минута или додека малку не се згусне.

Измешајте го пилешкото во сосот и веднаш извадете го од шпоретот. Ставете го пилешкото на чинии и прелијте го со преостанатиот сос. На здравје!





## Кремасто пилешко со тестенини

Брз и лесен рецепт од 10 минути со многу малку состојки! Послужете го ова кремасто пилешко со тестенини, пире од компири или за опција со ниски јаглехидрати, кремаста каша од карфиол!

### Состојки

- 600гр. пилешки гради (2 поголеми парчиња)
- 1/2 лажичка сол
- 1/4 бибер
- 1/4 чаша (35гр.) брашно
- 3 лажици (40гр) путер, несолен
- 1 - 2 чешниња лук, мелено
- 1 1/4 чаши (325 мл) бистра пилешка супа
- 3/4 чаши (185мл) неутрална павлака
- 3 - 4 лажици сок од лимон (прилагодете по вкус, започнете со 3 лажици)
- 2 лажички Дижон сенф
- 3/4 шолја (75гр) пармезан, свежо рендан

### Инструкции

Исечете ги пилешките гради на пола за да добете 4 парчиња.

Секоја страна посипете ја со сол и бибер, па премачкајте со брашно, тресејќи го вишокот.

Растопете птер во голема тава на средно-висока температура. Готовете го пилешкото 2 минути од секоја страна додека не стане златно и крцкаво, а потоа извадете го на чинија.

#### Сос:

Додадете лук, измешајте 10 секунди, а потоа додадете ја пилешката супа, павлаката, лимонот и сенфот и оставете да врие. Користете жица за матење ако е потребно за да го растворите сенфот.

Додадете го пармезанот, а потоа готовете околу 3 минути или додека сосот малку не се згусне. Додадете сол, бибер и прилагодете го лимонот по вкус. Вратете го пилешкото во тавата и измешајте го во сосот.

Ставете го пилешкото на чинии за сервирање со тестенини или пире од компири. По желба, посипете со свеж магданос и сервирајте! На здравје!



## Похован Ослич

Овој похован ослич има крцкава златна надворешност и перфектно сочна внатрешност. Рецепт за супер здрава риба, со само 260 калории по порција!

### Состојки

- 2 **филети ослич** (околу 150гр. парче, на собна температура)
- 2 лажици **Дижон сенф**
- Сол и бибер
- 1/2 шолја презла
- 1 лажица магдонос, ситно сецкан
- 1/3 чаша (30гр.) **партезан**, ситно рендан
- 1 чешне лук, мелено
- 1 лажица **маслиново масло**
- Прстофат сол

### Инструкции

Загрејте ја тавата на висока температура.

Во плиток тањир, ставете ги состојките за поховање и добро измешајте да се соединат.

Посипете ги двете страни на рибата со сол и бибер, а потоа премачкајте го секое парче со сенф.

Притиснете ги парчињата ослич во смесата со трошки од двете страни и попрскајте со масло екстра златна надворешност.

Откако тавата ќе се загреје, ставете ги филетите во топла тава и пржете околу 5 - 6 минути или додека не станат златни, ротирајќи по потреба.

**Опција за рерна:** печете на 220C 10-12 минути, а потоа со малку масло пропржете ја на тава за да добиете крцкава златна надворешност.  
Послужете веднаш со парчиња лимон!

На здравје!



## Солени Мафии

Прилично брз и едноставен рецепт кој вклучува јајца, сланина и сирење. Комплетен доручек со одличен вкус за минимално вложен труд.

### Состојки

- 6 јајца
- 8 парчиња сланина, сецкана
- 3 чаши универзално брашно
- 2 лажички прашок за пециво
- 1/2 лажичка сода бикарбона
- 3/4 лажичка сода бикарбона
- 1/2 лажичка бибер
- 1/3 чаша растително масло
- 1 1/4 шолја јогурт
- 1 шолја сецкан кромид
- 1 1/2 шолја рендано сирење

### Инструкции

Загрејте ја перната на 180°C. Ставете ги јајцата да се варат на средно-висока температура и оставете ја водата да зоврие. Откако ќе зоврие тргнете го од орган и поклопете го тенџерето. Оставете ги јајцата да отстојат 10 до 11 минути. Исцедете ја водата и прелијте ги со ладна вода. Оставете ги целосно да се изладат, а потоа излупете.

Во меѓувреме, загрејте тавче за пржење на средна температура, додадете ја сецканата сланина и пржете додека не поруменат, околу 6 до 8 минути.

Во поголем сад изматете го брашното со прашокот за пециво, содата, солта и биберот. Во посебен сад измешајте го маслото со јогуртот додека се соединат. Во брашното се додава смесата со јогурт, сирењето, кромидот и сланината и се меша да се соедини. Истурете го тестото за мафини во подготвената тава, пополнувајќи ја секоја чаша третина (околу 3 лажици).

Во секој мафин врз тестото ставате по едно излупено јајце и малку притиснете го во тестото. Преостанатото тесто поделете го рамномерно меѓу чашите и нежно притиснете околу јајцето за да се покрие целосно. Потоа печете околу 17 до 20 минути. Оставете да се изладат најмалку 5 минути пред сервирање. На здравје!



## Кремаста супа од грашок

Вкусна кремаста супа од грашок од само неколку состојки, која ќе ви заштеди саати во кујната.

### Состојки

- 1 кромид ситно сецкан
- 1л. бистра пилешка супа
- 750гр. грашок од конзерва
- 1/2 чаша јогурт
- 200гр. брокула
- Ситно сецкан магданос, за сервирање

### Инструкции

Загрејте масло во тенџере на тивок оган.

Готовете го кромидот повремено мешајќи, 10 минути или додека кромидот не омекне.

Додадете ја супата, зголемете ја температурата на високо и доведете до вриење. Додадете го грашокот и варете, мешајќи, 2-3 минути.

Тргнете од оган.

Кога ќе се поизлади, земете блендер и блендирајте додека смесата не се соедини па додадете половина од јогуртот и повторно измешајте. Зачинете по вкус и сервирајте.

На здравје!



## Пилешко со спанаќ, печурки и кашкавал

Искористете 15 минути од вашето време за овој одличен оброк од пилешко со спанаќ, печурки и кашкавал, и уживајте во остатокот на денот слободни!

### Состојки

- 375гр. тестенини по ваш избор
- 1/2 печено пиле, со отстранета кожа и коски, месо грубо исечкано
- 200гр. печурки
- 250мл. неутрална павлака
- 120гр. спанаќ
- 250гр. рендан кашкавал

### Инструкции

Загрејте ја перната на 200°C. Ставете ги тестенините во големо тенџере и варете ги според упатството. Пропржете ги печурките на средно висока температура околу 5 минути, додадете ја павлаката и гответе додека да згусне.

Потоа измешајте ги тестенините, пилешкото, сосот од печурки и спанаќот во голем сад за печење, зачинете по желба и измешајте. Рамномерно посипете со кашкавалот врз тестенините и ставете да се пече околу 20 минути или додека не порумени.

Послужете веднаш. На здравје!





## Њоки со Брокула

Поминете помалку време во кујната со брз и лесен рецепт за правење здрави њоки со брокула и грашок.

### Состојки

- 500гр. њоки
- 300гр. грашок
- 200гр. брокула
- 300мл. неутрална павлака
- 1/2 чаша песто од босилек

### Инструкции

Оставете големо тенџере со вода да зоври на висока температура. Додадете ги ќоките, брокулите и грашокот и варете 2-3 минути или додека ќоките не се издигнат на површината на водата.

Добро исцедете.

Во меѓувреме, загрејте ја павлаката во голема тава на силен оган. Оставете да зоври. Готовете 2 минути или додека кремот не зоврие и згусне.

Додадете половина од пестото и измешајте да се соедини. Тргнете од оган. Додадете ги ќоките со зеленчукот и нежно измешајте за да се соедини.

Сервирајте во чинии и полијте со преостанатото песто.

На здравје!



## Салата со паста

Неделните вечери штотуку станаа малку полесни со оваа здрава салата со паста од тиквички, сирење и песто.

### Состојки

- 200гр. кравјо сирење
- 500гр. домати преполовени
- 3 големи тиквички, исечени на долги тенки парчиња
- 60гр. рукола за сервирање
- 2/3 чаша песто од босилек

### Инструкции

Загрејте масло во голема тава на средно-висок оган. Додадете го сирењето во тавата и гответе, повремено вртејќи, по 2 минути од страна или додека сирењето не порумени.

Префрлете во чинија и покријте го да остане топло. Додадете го доматот во тавата и гответе мешајќи околу 2 минути или додека доматот не биде мек.

Во тавата додадете ги тиквичките и половина од пестото. Готовете на средно висока температура мешајќи, околу 2-3 минути. Тргнете од оган. Додадете ја руколата во тавата, зачинете и измешајте да се соедини.

Сервирајте ги тиквичките на чинија и одозгора ставете го сирењето. Посипете со преостанатото песто и послужете веднаш.

На здравје!



## Њоки со колбаси

Кратки сте со време? Овој генијален рецепт за њоки не само што е вкусен, туку и ќе биде спремен за вечера за само 10 минути!

### Состојки

- 1 црвена пиперка
- 100 гр. црвен кромид
- 1 лажица маслиново масло
- 3 свежи колбаси
- 400гр. црвено вино
- 500гр. сцежки њоки
- 100гр. изрендана мешавина сирење и кашкавал
- Свежи листови магданос, за сервирање

### Инструкции

Загрејте ја перната на највисока температура и ставете тенџере со вода њоките.

Додека перната и водата се загреваат, исечете ги пиперката и кромидот. Додадете масло во тавата. Исечете го крајот на колбасите и извадете го месото во тава.

Готовете, мешајќи, 1 минута или додека не зарумени. Додадете пиперката и кромидот. Готовете 2 минути и мешајте додека не се соединат. Во тенџерето со врела вода додадете ги њоките и варете додека њоките не излезат на површина.

Ставете ги њоките во тавата и добро измешајте додека не се соединат. Посипете со сирењето и кашкавалот и печете во перна 1-2 минути. Послужете топло.

На здравје!



## Ќофтиња од Ослич

Уживајте во овие вкусни ќофтиња од ослич за брз, здрав и лесен ручек.

### Состојки

- 4 парчиња ослич филети
- 1 кромид
- 2 јајца
- 2-3 гранчиња магданос
- 1 лажица сок од лимон
- 1 шолја презла
- зелка, за сервирање

### Инструкции

Исечете го осличот на коцки и исечкајте го кромидот и магданосот.

Во блендер измешајте ги осличот, кромидот и магданосот, заедно со јајцата и сокот од лимон. Блендирајте додека не добиете хомогена маса.

Обликувајте ја смесата во ќофтиња, лесно покријте ги со презла и пржете во тава 6-8 минути, превртувајќи еднаш, додека не порумени.

Послужете со салата од зелка или компир салата.

На здравје!



# СЛЕДЕТЕ НЕ:



**js aktuel**



**aktuelmacedonia**



**[www.aktuel.com.mk](http://www.aktuel.com.mk)**