

PLANET
OF
PLANTS

IZVOR
DIJETALNIH
VLAKANA

100%
PLANT
BASED



BOGATO
PROTEJINIMA
GRASKA

10 OKRUGLIH I MLJEVENIH
RECEPATA





POSNO


okruglice i mljeveno


novi proizvodi linije Planet of Plants

Planet of Plants linija biljnog porijekla proširena je s dva nova proizvoda – okruglicama od 225 grama i mljevenim od 250 grama. Novi proizvodi su, kao i svi drugi iz ove linije, bez soje i glutena, bogati **proteinima graška**, izvor dijetalnih vlakana i 100% plant based.

Planet of Plants okruglice i mljeveno mogu se pripremiti **jednostavno i na bezbroj načina**. Mljeveno može pričati hiljadu jezika, od azijskog woka do specijaliteta na meksički način poput takosa. Može biti i glavni sastojak **tradicionalnih jela** poput bolonjeze umaka ili pljeskavica od mljevenog. S druge strane, Planet of Plants okruglice odlično će se uklopiti u brojne salate, umake i supe, a dobro će se snaći čak i u sendviču.

Svi proizvodi iz linije Planet of Plants su 100 % biljnog porijekla uz **100 % ukusa** te ne sadrže sastojke životinjskog porijekla. Ova inovativna linija Planet of Plants prati svjetske prehrambene i zdravstvene trendove.





**SLAVNI UMAK
BOLONJEZE
DOBIO JE SVOJU
NOVU I POTPUNO
BEZMESNU
VERZIJU**

POSNO

mljeveno

u umaku od paradajza s tjesteninom

35
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

½ glavice luka • 100 g šargarepe
• 1 štap celera • ½ kašike
koncentrata paradajza • sušeni
origano • so • biber • 2 čena
bijelog luka • 600 g pelata • 350 g
tjestenine • malo vode



U većoj tavi zagrijte malo maslinovog ulja pa dodajte sitno nasjeckani luk, šargarepu i celer. Dinstajte **10-ak minuta** dok povrće ne omekša. Dodajte koncentrat paradajza i dobro promiješajte pa prelijte s malo vode (oko 1 dl) ili povrćnog temeljca.

U tavu dodajte **Planet of Plants mljeveno** pa ga izlomite i usitnite kutlačom. Umiješajte mljeveno s povrćem pa ubacite sitno nasjeckani bijeli luk. Nakon pola minuta, prelijte pelatom, posolite i pobiberite pa kuvajte barem 20 minuta.

Pred kraj **pripreme mljevenog** skuvajte tjesteninu i poslužite toplo, uz omiljenu svježju salatu.

**PEČENI BATAT
ODLIČNO SE
NADOPUNJUJE
S PİKANTNOM
PAPRIKOM**

POSNO





7

mljeveno

u pečenom batatu s paprikom

25
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

2 batata • 1 glavica crvenog
luka • 1 čeno bijelog luka • ½
crvene paprike • 1 dl pasiranog
paradajza • so • biber • maslinovo
ulje • 3-4 kriške avokada • 100 g
Biona majoneza



Batate operite. Izbodite ih viljuškom na više mjesta, stavite na lim i pecite na **220 stepeni Celzijusa** oko 45 minuta. Batate možete ispeći i u mikrotalasnoj, stavite ih na 5 minuta pa okrenite i pecite još 5 minuta.

Dok se batati peku, u tavi zagrijte maslinovo ulje pa dodajte nasjeckani **luk i papriku**. Dinstajte 5 minuta pa ubacite usitnjeni bijeli luk, a čim zamiriše dodajte Planet of Plants mljeveno i kratko pržite. Preljite pasiranim paradajzom pa dinstajte oko 5 minuta.

Pečene batate prepolvite po dužini pa viljuškom razradite unutrašnji dio. Na njega stavite mljeveno s povrćem, a na vrh dodajte kockice avokada koje ste prethodno posolili i pobiberili. Poslužite sa **Biona majonezom**.



**SALATA OD
QUINOE I
SVJEŽEG POVRČA
SAVRŠENO ĆE
IĆI UZ PRŽENE
OKRUGLICE**

POSNO





okruglice

sa salatom od quinoe i krastavaca

25
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

100 g quinoe • 100 g paprike • 100 g salatnog krastavca • 8 mini paradajza • 70 g šargarepe • ½ glavice ljubičastog luka • 100 g kuvanih leblebija • ulje **Za preliv:** 3 kašike ulja • ½ kašike soka limuna • ½ kašike vinskog sirčeta • 3 kašike sjeckanog peršuna • 1 čeno bijelog luka • so


Skuvajte quinou prema uputstvu na pakovanju. Istovremeno, na malo zagrijanog ulja **ispržite okruglice**. Pržite ih 5-7 minuta, povremeno ih okrenite.

Nasjeckajte papriku, krastavac i luk, paradajz prepolovite, a šargarepu narendajte. **Narezano povrće** pomiješajte sa leblebijama pa umiješajte kuvanu quinou.

Za preliv pomiješajte ulje, sok limuna, vinsko sirće, sjeckani peršun, usitnjeno čeno bijelog luka i so.

Na **salatu od quinoe** dodajte okruglice pa sve začinite prelivom.





**BRZI TAKOSI SU
IDEALNO RJEŠENJE
ZA VEČERU
TOKOM RADNE
NEDJELJE**

POSNO



11

mljeveno

u tortiljama sa salsom

20
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

4 manje tortilje • ½ kašičice mljevene dimljene paprike • ½ kašičice bijelog luka u granulama • mljeveni čili (prema želji) • ½ dl pasiranog paradajza • so • biber • 10-ak mini paradajza • 1 glavica crvenog luka • listići korijandera • ½ limete • maslinovo ulje • 2 lista zelene salate

Zagrijte malo maslinovog ulja u tavi pa dodajte Planet of Plants mljeveno. Kutlačom ga usitnite pa začinite dimljenom paprikom, bijelim lukom u granulama, čilijem, solju i biberom. **Dinstajte 2-3 minuta** pa dodajte pasirani paradajz. Možete dodati i malo vode, ako vam se čini da nedostaje tečnosti. Dinstajte još 3-4 minuta pa ugasisite vatru.

Za salsu, **paradajz prepolovite** ili narežite na četvrtine pa pomiješajte s nasjeckanim crvenim lukom, listićima korijandera i sokom limete pa posolite i pobiberite.

Zelenu salatu narežite na trakice, a **tortilje ugrijte** prema uputstvu na pakovanju. U tortilje dodajte mljeveno, na njega stavite trakice zelene salate, a preko njih salsu.



**OKRUGLICE,
PUNO POVRĆA I
BULGUR, DOBITNA
SU KOMBINACIJA
PLANT BASED
OBROKA**

POSNO



okruglice

s povrćem i tahini umakom

25
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica


180 g bulgura • 200 g mahuna • 1 saladni krastavac • 3-4 rotkvice • 120 g crvenog kupusa • 2 šargarepe • 2 mlada luka • sjemenke suncokreta • ljute papričice (prema želji) • svježi peršun • maslinovo ulje **Za tahini umak:** 50 g tahinija • ¼ kašičice bijelog luka u granulama • so • topla voda



Bulgur skuvajte prema uputstvu na pakovanju, mahune skuvajte u posoljenoj vodi. Nasjeckajte krastavac, crveni **kupus narendajte**, a šargarepu režite na duge trakice. Mladi luk, rotkvice i papričice narežite na kolutiće.

Pomiješajte sastojke za **tahini umak**. Toplu vodu dodajte kašiku po kašiku dok ne dobijete umak koji je dovoljno rijedak kako biste ga mogli preliti preko salate.

U tavi zagrijte malo ulja pa pecite okruglice 5-7 minuta. Na dno dubokog tanjira stavite bulgur, a zatim ukrug složite **ostale sastojke**, pospite sjemenkama suncokreta i nasjeckanim svježim peršunom, posolite i pobiberite. Poslužite uz tahini umak.

A close-up photograph of a rustic terracotta bowl filled with a hearty soup. The soup is a rich, golden-brown color and contains several large, dark brown meatballs. Interspersed among the meatballs are white beans, fresh green leafy vegetables, and finely chopped green herbs. The bowl is set on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth. In the background, a blurred plate with bread and a small wooden bowl with more herbs are visible, suggesting a complete meal setting.

**TOPLO, FINO I
JEDNOSTAVNO -
DOK SE SUPA
KUVA, OKRUGLICE
SE PEKU**

POSNO



15

okruglice

u supi od bijelog pasulja i spanaća

20
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

1 mala glavica crvenog luka • 1 štap celera • 1 čeno bijelog luka • 1 kašika koncentrata paradajza • 250 g kuvanog bijelog pasulja • ½ litra povrćnog temeljca • 50 g spanaća • so • biber • svježi peršun • maslinovo ulje



Sitno nasjeckajte crveni luk i celer pa ih pržite 2-3 minuta na maslinovom ulju. **Dodajte bijeli luk** pa čim zamiriše ubacite i koncentrat paradajza. Dobro sve promiješajte, a potom prelijte temeljcem, dodajte pasulj i spanać.

Začinite solju i biberom, pustite da prokuva pa malo smanjite vatru i kuvajte još 10-ak minuta.

Dok se supa kuva, okruglice posložite na lim obložen papirom za pečenje i **ubacite u rernu** na 180 stepeni Celzijusa 10-12 minuta.

Okruglice **poslužite u supi** od pasulja. Pospite sve nasjeckanim peršunom.



**I KLASIČNA
JELA MOGU SE
PRILAGODITI
100% BILJNOJ
PREHRANI**

POSNO





Pljeskavice od mljevenog s krompirom

45
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

85 g starog hljeba • 1 dl zobenog mlijeka • 80 g luka • ½ kašičice soli • ½ kašičice mljevene paprike • biber • 150 g hljebnih mrvica • voda • ulje za prženje **Za pire krompir: 2 kašike Just Superior kokosovog ulja • 600 g krompira • 2 kašike maslinovog ulja • 2 čena bijelog luka • svježi peršun • so**

Stari hljeb isitnite na komadiće pa ga prelijte **zobenim mlijekom** i kratko natopite. Dodajte nasjeckani luk, mljeveno, so, slatku papriku, biber i 4 kašike hljebnih mrvica pa promiješajte. Dodajte malo vode kako bi se smjesa mogla oblikovati u pljeskavice. **Ohladite** na pola sata.

Oblikujte šest pljeskavica, uvaljajte ih u hljebne mrvice. Pržite u ulju do **zlatno-smeđe boje** pa ocijedite na papirnom ubrusu. Skuvajte krompir u posoljenoj vodi. Pomiješajte kokosovo ulje i maslinovo ulje pa zagrijte i rastopite. Ubacite dva zdrobljena **čena bijelog luka** kako bi masnoća upila aromu. Bijeli luk izvadite. Izgnječite krompir, dodajte mu masnoću, nasjeckani svježi peršun i posolite. Poslužite uz pljeskavice i lisnatu salatu.



**UZ OKRUGLICE I
COLESLAW SALATU,
I SENDVIČ MOŽE
BITI KOMPLETAN
OBROK**

POSNO



okruglice

u BBQ umaku i zelena salata

20
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

4 kašike BBQ umaku • susam • 4
manja peciva • zelena salata

Za salatu: 110 g Biona majoneza •
60 g crvenog kupusa • 60 g zelenog
kupusa • 1 veća šargarepa • 1 kašika
soka limuna • 1 kašika vinskog
sirćeta • so • biber

Narendajte šargarepu, crveni i zeleni kupus. Stavite ih u zdjelu i promiješajte. U drugoj posudi pomiješajte Biona **majonez**, sok limuna, vinsko sirće, so i biber. Smjesu prelijte preko kupusa i sve dobro promiješajte.

Peciva prerežite na pola pa ih zagrijte kratko na tavi, s unutrašnje i vanjske strane. U tavi na malo ulja pecite okruglice 5-7 minuta. Izvadite pa u tavu dodajte **BBQ umak** i jednu kašiku vode. Pomiješajte i zagrijte pa uvlažite okruglice u umak.

Na donju polovinu peciva stavite zelenu salatu, a na nju 3-4 okruglice te ih pospite **sjemenkama susama**. Ako koristite veća peciva, u sendvič dodajte više okruglica. Na okruglice stavite zelenu salatu narezanu na trakice.

**OKRUGLICE,
SALSA I ŠPAGETI
OD TIKVICA
UMJESTO
TJESTENINE ZA
JOŠ 'ZELENIJI'
RUČAK**

POSNO



okruglice

u salsi sa špagetima od tikvica

30
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

1 manja glavica luka • 2 manje šargarepe • 2 čena bijelog luka • 2 kašike koncentrata paradajza • 500 g sjeckanog paradajza • 120 ml povrćnog temeljca • ½ kašičice sušenog origana • 1 list lovora • 450 g tikvica • svježi peršun • so • biber • maslinovo ulje

Šargarepu i luk sitno narežite, dinstajte na maslinovom ulju dok povrće ne omekša. Dodajte **usitnjeni bijeli luk** pa nakon pola minuta ubacite koncentrat paradajza i umiješajte ga. Ulijte sjeckani paradajz, temeljac, origano i lovorov list pa posolite i pobiberite. Pustite da se kuva 20-ak minuta.

Dok se umak kuva, na malo maslinovog ulja u tavi **ispecite okruglice**, 5-7 minuta. Prebacite ih u umak i kuvajte još nekoliko minuta.

Tikvice uz pomoć spiralizatora, guljača ili noža narežite na **tanke trakice**, odnosno "špagete". Zagrijte malo maslinovog ulja i dinstajte ih tek 1-2 minuta da malo omekšaju. Posolite ih i pobiberite pa poslužite uz okruglice i umak.

**MLJEVENO I
POVRĆE, MALO
KRATKOG
PRŽENJA U WOKU,
I TANJIR ĆE BITI
ŠAREN I PUN**

POSNO





mljeveno

u woku s povrćem i basmati rižom

20
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

2 čena bijelog luka • 3 x ½ paprike
(crvene, zelene i žute) • 200 g tikvice
• 180 g šampinjona • 80 ml soja sosa
• ½ kašičice mljevenog đumbira •
biber • so • mljeveni čili (prema želji)
• maslinovo ulje • mladi luk • 180 g
basmati riže

Stavite kuvati basmati rižu, pripremite je prema uputstvu na pakovanju. **U woku** ili većoj i dubljoj tavi zagrijte malo ulja pa dodajte mljeveno, pržite ga 3–4 minuta. Potom izvadite mljeveno iz tave.

U tavu dolijte još malo ulja pa ubacite papriku narezanu na trakice, šampinjone narezane na kriške i tikvice narezane na kockice. **Pržite nekoliko minuta**, dok povrće malo ne omekša. Vratite mljeveno u tavu s povrćem.

Potom sve prelijte soja sosom, pospite đumbirom, solju, biberom i mljevenim čilijem. Promiješajte i kuvajte još oko dva minuta. **Poslužite uz rižu**, pospite sve kolutićima mladog luka.





100% BILJNO PORIJEKLO
100% UKUS



www.planetofplants.hr