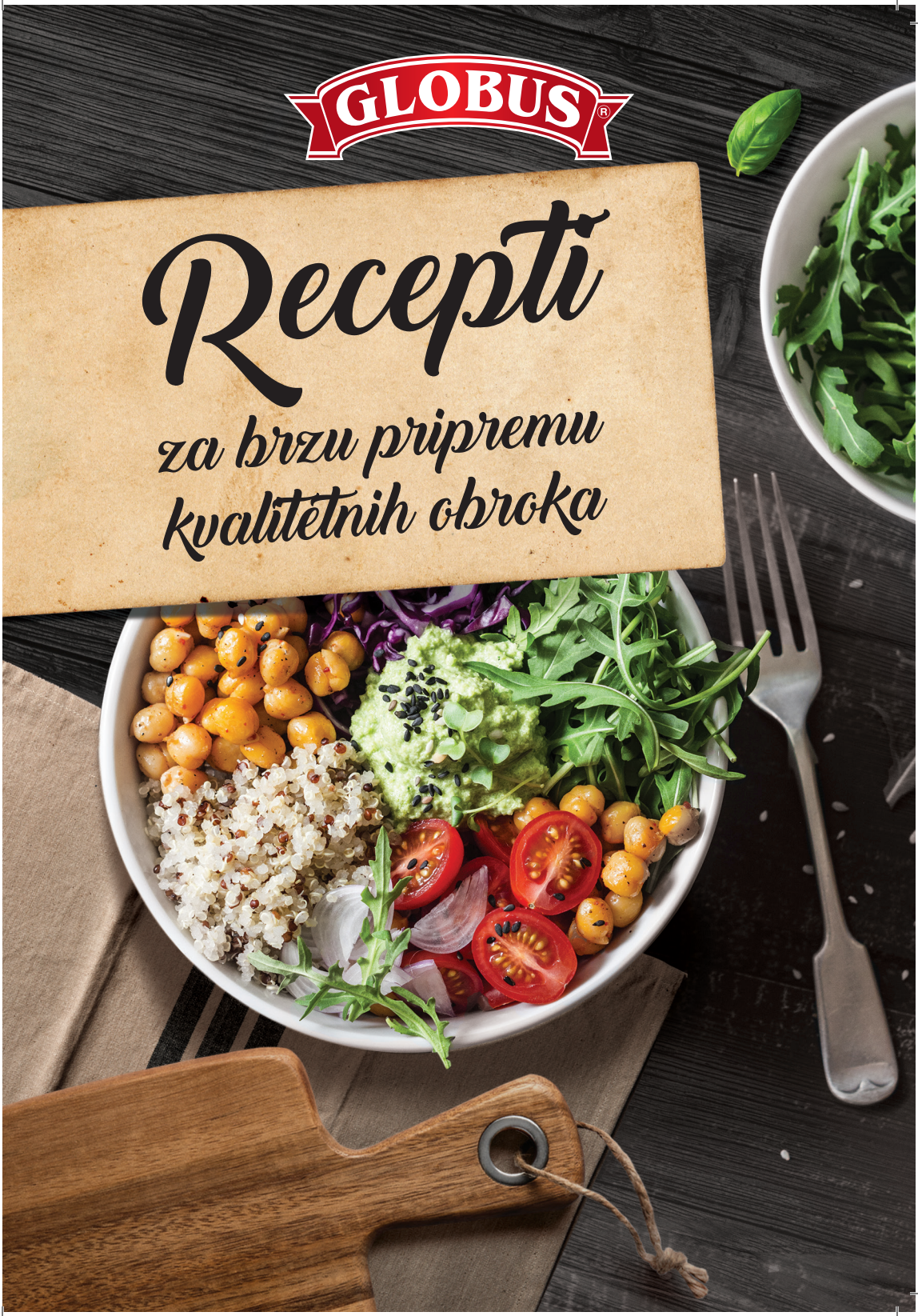
GLOBUS®

Recepti

za brzu pripremu kvalitetnih obroka



GLOBUS je jedna od najpoznatijih i najvećih kompanija za proizvodnju visoko kvalitetnog konzerviranog povrća i žitarica.

Zašto smo jedinstven i najbolji izbor?

- Koristimo najsavremeniju tehnologiju proizvodnje konzerviranog povrća.
- Proizvodnju započinjemo sa najboljim semenjem i povrćem visokog kvaliteta.
- Naše povrće se gaji na najboljem zemljištu u Evropi i održavamo odličnu saradnju sa našim uzgajivačima.
- Pratimo naše proizvode od setve povrća do trpeze, obrađujemo sirovo povrće što je pre moguće i na taj način zadržavamo prirodnost.
- Zahvaljujući blagoj termičkoj obradi i vakuum pakovanju, sačuvana je većina hranljivih sastojaka neophodnih za zdravu, uravnoteženu ishranu.

√ Spremno za jelo
√ Idealno za salate ili kao prilog jelima
√ Reciklirajuća ambalaža
√ Pogodno za vegetarijance

- BEZ GMO
- BEZ AROMA I ADITIVA
- BEZ KONZERVANSA
- KONZERVE BEZ BPA

Kinoa salata sa brokolijem i limunom

Brza i laka priprema, a uz dodatak limunovog soka, sušenog paradajza ili maslina, dobićete izvanredan ukus.

Sastojci:

- 1 konzerva GLOBUS Vital Kinoa 150g
- 1-2 kašike maslinovog ulja
- 1 glavica crvenog luka
- 1 srednja glavica brokolija
- 1 veza svežeg peršuna
- 1 limun
- 1/3 šolje sušenog paradajza ili crnih maslina

Priprema: Zagrejati maslinovo ulje u dubokom tiganju, dodati krupno naseckan crveni luk i dinstati oko pet minuta na srednjoj vatri. Podeliti brokoli na sitne cvetove i staviti u tiganj. Sipati malo vode i dinstati pet minuta, da brokoli ostane hrskav i zadrži zelenu boju. Dodati GLOBUS Kinou, naseckani peršun, limunov sok i masline (ili sušeni paradajz), pa dobro promešati. Ovo jelo može da se jede i toplo i hladno.

3 | 30′

Salata od kukuruza šećerca i crvenog pasulja

Sastojci:

- 1 konzerva GLOBUS Crveni kidney pasulj 326g
- 1 konzerva GLOBUS Kukuruz šećerac, 340g
- 100g mladog spanaća
- 100g rukole
- Čeri paradajz
- Maslinovo ulje
- Sok od limuna
- So
- Biber

4 | 20′

Priprema: Staviti rukolu i spanać u posudu. Iseći čeri paradajz na pola i staviti u istu posudu. Dodati GLOBUS crveni pasulj i kukuruz šećerac i promešati. Salatu začiniti sokom od limuna, kašikom maslinovog ulja, solju i biberom.

Supa od pečuraka sa spelton

Sastojci:

- 1 konzerva GLOBUS Vital spelta, 150g
- Šampinjoni, 150g
- Kokosovo mleko, 100ml
- Sveži začini (vlašac, peršun, mirođija)

Priprema: Staviti da se kuva ½ l vode.
Dodati GLOBUS speltu i prokuvati 2 minuta. Iseći šampinjone i prodinstati ih na malo ulja. Kad su mekane sipati šampinjone u supu sa speltom, dodati 100 ml kokosovog mleka i iseckane sveže začine.

2 | 15'

Meksički gulaš sa pasuljem

Sastojci:

- 1 konzerva GLOBUS Crveni kidney pasulj, 326g
- 1 konzerva GLOBUS Kukuruz šećerac, 340g
- Mleveno meso 300gr
- 2 glavice crnog luka
- 1 crvena paprika
- 2 čena belog luka
- 1 šargarepa
- So i biber

Priprema: Oljuštiti crni i beli luk, iseći na kockice, iseći šargarepu i papriku. Sve propržiti na malo ulja. Dodati so, biber i druge začine po ukusu. Dodati mleveno meso, i dalje pržiti oko 20 min. Dodati GLOBUS pasulj i kukuruz šećerac i krčkati jos 5 minuta.

4 | 45'

Osvežavajuća salata od cvekle, kivija, feta sira i oraha

Sastojci:

- 1 šolja GLOBUS Cvekla u kockama, 300g
- 2 kivija isečena na male kriške
- 100g feta sira isečenog na kockice
- 1 šolja grilovanih oraha
- Sok od 1 limuna
- 1 kašika balzamika
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica meda
- 1 kašičica senfa
- So i biber po ukusu

3 | 20'

Priprema: U velikoj posudi pomešati GLOBUS cveklu u kockama sa isečenim kivijem i feta sirom. Isečene orahe grilovati nekoliko minuta i kad se ohlade dodati ih u činiju. Napraviti dresing od limunovog soka, meda, balzamika, maslinovog ulja i senfa i dodati so i biber po ukusu. Preliti salatu sa dresingom, pomešati i ohladiti najmanje 1 sat pre posluženja.

Punjena tikvica sa sojom

Sastojci:

- 1 tikvica
- 1 konzerva GLOBUS Vital Soja, 150g
- 1 kašika narendanog đumbira
- 1 kašičica mlevenih začina po izboru (korijander, kardamom, kumin)
- 1 ljuta papričica sitno seckana
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika limunovog soka
- 1 šaka svežeg korijandera
- So i biber po ukusu

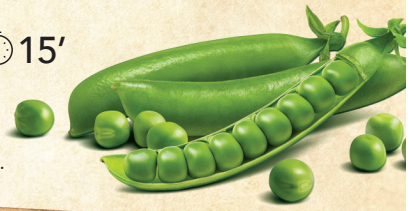
2 | 30'

Priprema: Prokuvati tikvicu da omekša, prepoloviti je i izvaditi unutrašnji deo. Na maslinovom ulju kratko propržiti kurkumu, začine u prahu, čili papričicu, dodati GLOBUS soju, iseckano lišće korijandera, sok od limuna, so i biber po ukusu i propržiti par minuta. Napuniti tikvice i zapeći u rerni oko 5 minuta dok ne postanu hrskave.

Paštета od graška i tunjevine

Sastojci:
- 1/2 konzerve GLOBUS Grašak, 400g
- 1 konzerva tunjevine u sopstvenom soku (ili ulju)
- 1 kašika peršuna
- Praziluk

2 | 15′



Priprema: Stavite sve sastojke u blender i izblendirajte dok smesa ne postane glatka. Namažite smesu na hleb, tost ili galete od pirinča. Po želji možete dodati 1–2 kašike majoneza. Ukrasite trakama praziluka.

Hrskave knedle od graška i šargarepe

Sastojci:
- 2 konzerve GLOBUS KIDS Mladi grašak sa sitnom šargarepom, 200g
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 glavica crnog luka
- 1 češanj belog luka
- 2 jaja
- 1 ravna kašika peršuna
- 2 kašike mleka
- 80 g brašna
- 3 kašike prezli
- Ulje za prženje
- So i sveže mleveni biber

4 | 45′

Priprema: Ocedite GLOBUS grašak i šargarepu. U blenderu iseckajte i pomešajte crni luk, beli luk, peršun i maslinovo ulje. U drugoj posudi pomešajte jaja sa mlekom i dodajte brašno da dobijete homogenu smesu. Dodajte šargarepu i grašak i smesu iz blendera i dobro pomešajte. Začinite po ukusu sa solju i mlevenim biberom. Pokrijte providnom folijom i držite u frižideru pola sata. U velikom tiganju zagrejte ulje za prženje. Od dobijene smese oblikujte male knedle i uvaljajte ih u prezle. Pržite ih do zlatno smeđe boje.
Ocedite ih na kuhinjskom papiru i služite uz sezonsku salatu.

Salata od meksičke mešavine

Sastojci:

- 1 konzerva GLOBUS MIX Meksička mešavina povrća, 300g
- 1 glavica ljubičastog luka
- 4 čena belog luka
- 50g pančete
- So i biber po ukusu
- Jabukovo sirće
- Ulje

Priprema: Propržiti sitno seckanu pančetu i tanko isečen beli luk, dodati kolutove ljubičastog luka i malo posoliti da se lakše proprži. Dodati GLOBUS meksičku mešavinu i propržiti par minuta. Salatu začiniti sa dresingom od jabukovog sirćeta, malo maslinovog ulja, šećera, soli, bibera i sitno seckanog belog luka. Salata se može jesti topla ili hladna, kao prilog jelu ili predjelo.

3 | 20′

.

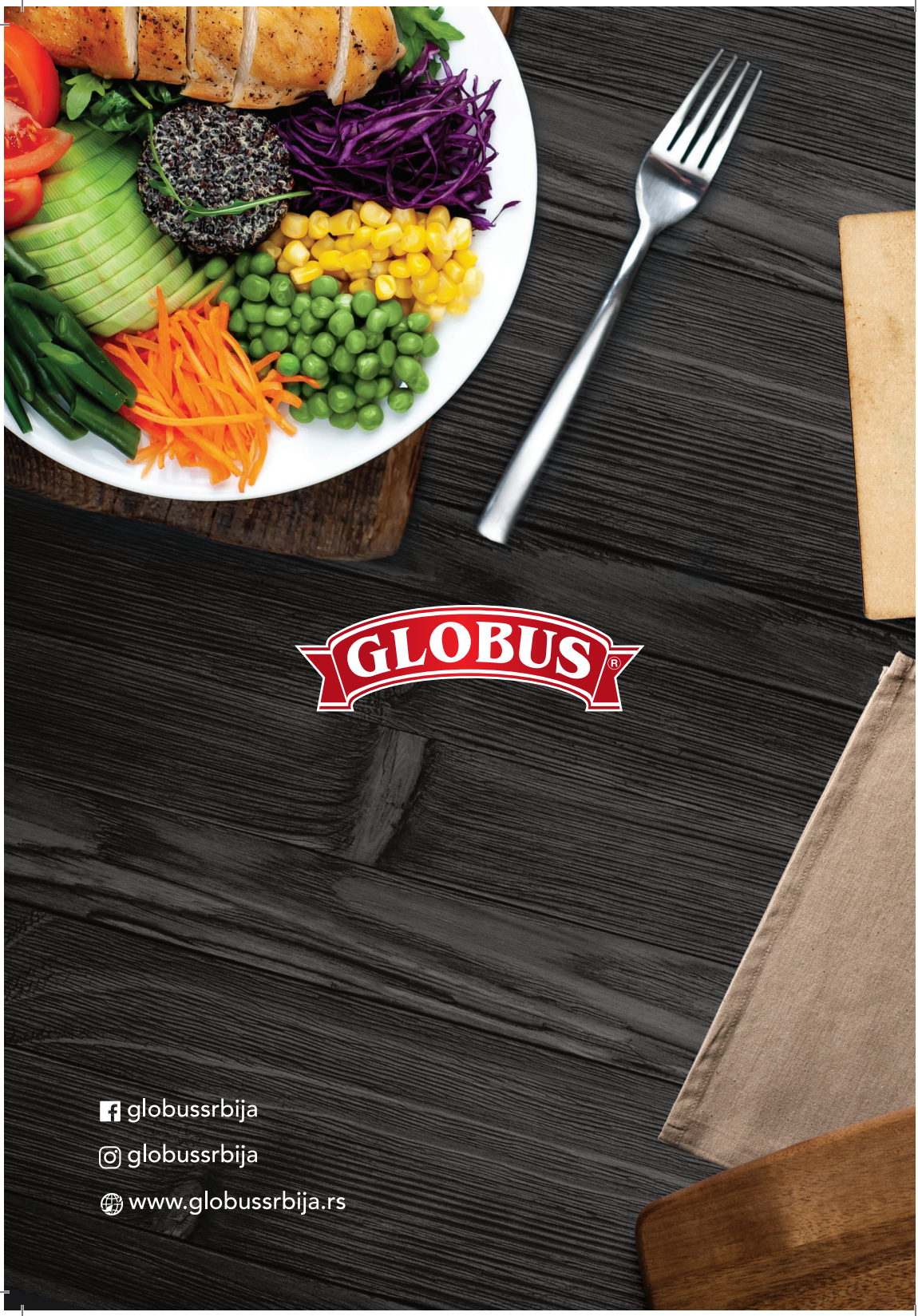
Salata sa spelton, pasuljem, čeri paradajzom i krastavcem

Sastojci:

- 1 konzerva GLOBUS Vital Spelta, 150g
- 1 konzerva GLOBUS Beli pasulj, 340g
- 200g čeri paradajza, isečenog na pola ili četvrtine
- 1 krastavac isečen na kockice
- ¼ šolje iseckanog peršuna
- ¼ šolje sitno iseckanog vlašca
- 3 supene kašike maslinovog ulja
- 2 supene kašike balzamika
- So i biber po ukusu

6 | 15′

Priprema: U veću posudu stavite GLOBUS beli pasulj i GLOBUS Vital Speltu, dodajte čeri paradajz, krastavac i začinsko bilje i pomešajte. U zasebnoj posudi napravite dresing od balzamika, maslinovog ulja, soli i bibera. Pre posluživanja, prelite dresing preko salate.


GLOBUS®
globussrbija
globussrbija
www.globussrbija.rs