MARTINA NOVAK

BONUS 1

PLAN VEČERA ZA 14 DANA + POPIS ZA KUPNJU

Dva tjedna večera isplaniranih dan po dan, s gotovim popisom za kupnju



MARTINA NOVAK

LIBROVA

BONUS 1

Plan večera za 14 dana + popis za kupnju

Dva tjedna večera isplaniranih dan po dan, s gotovim popisom za kupnju

Planirajte · Kupite · Skuhajte

Martina Novak

LIBROVA · 2026

Vaše korisničko područje
Sve knjige iz kolekcije uvijek možete pronaći na ovoj adresi:
https://librova.eu/hr-hr/pages/podrucje-airfryer-x4g37t

Plan večera za 14 dana + popis za kupnju – Dva tjedna večera isplaniranih dan po dan, s gotovim popisom za kupnju
Martina Novak

© 2026 Librova. Sva prava pridržana. Publikacija je namijenjena isključivo osobnoj uporabi kupca. Kopiranje, distribucija i preprodaja bez dopuštenja izdavača zabranjeni su.

Napomena: uvijek slijedite upute proizvođača svog air fryera. Košara i hrana postaju vrlo vruće: koristite kuhinjske rukavice i držite djecu podalje tijekom pripreme. Piletinu, svinjetinu i mljeveno meso pecite do kraja, bez ružičaste sredine (75 °C za perad i mljeveno meso). Recepti sadrže uobičajene alergene (gluten, jaja, mlijeko, orašaste plodove, ribu i dr.): provjerite sastojke ako kuhate za osobu s alergijom. Vremena pripreme okvirna su jer se uređaji međusobno razlikuju – prvu turu uvijek provjerite na vrijeme.

Sadržaj

1. Od autorice
2. Kako funkcionira plan
3. 1. tjedan
4. Popis za kupnju za 1. tjedan
5. 2. tjedan
6. Popis za kupnju za 2. tjedan
7. Prilagodite plan sebi

Od autorice

Dobro došli u svoj plan večera za dva tjedna.

Ovu sam knjižicu napisala zbog jednostavnog razloga. Najteži dio večere često uopće nije kuhanje. Najteže je pitanje koje se svakog poslijepodneva vraća: *„Što ćemo večeras jesti?”*

Kad ste umorni nakon dugog dana, to pitanje djeluje većim nego što jest. Otvorite hladnjak, vidite pola paprike i malo jogurta, a jelovnik dostave odjednom postane vrlo privlačan.

Ovaj plan odgovara na to pitanje umjesto vas, četrnaest puta zaredom. Svaki dan ima svoju večeru. Svaka večera ima potpuni recept s temperaturom i vremenom. A svaki tjedan ima jedan popis za kupnju, složen po odjelima trgovine, pa možete obaviti jednu veliku kupnju i do sljedećeg tjedna ne razmišljati o tome što ćete jesti.

Večere su zamišljene za obitelj od četvero, a većina se priprema u air fryeru. To su obična, utješna jela: piletina s hrskavim krumpirom, losos s rižom, punjene paprike, pravi nedjeljni ručak. Ništa otmjeno i ništa što se teško nalazi.

Plan ne morate slijediti do zadnjeg slova. Zamijenite dva dana, preskočite večeru kad jedete vani ili mesno jelo pretvorite u vegetarijansko pomoću zamjena iz sljedećeg poglavlja. Plan je tu da vam pomogne, a ne da vam postavlja pravila.

Na kraju knjige naći ćete prazan planer. Kad prođu ova dva tjedna, uz njega možete složiti vlastiti plan od omiljenih recepata iz ostalih knjiga ove zbirke.

Nadam se da će vam ova dva tjedna donijeti mirnije večeri, manje odlazaka u trgovinu i nekoliko novih obiteljskih favorita.

Uživajte u kuhanju,
Martina

Kako funkcionira plan

Plan je jednostavan: za svaki dan imate jednu večeru, a za svaki tjedan jedan popis za kupnju. Ovo poglavlje objašnjava tri navike zbog kojih sve to funkcionira i kako plan prilagoditi vama.

Plan na prvi pogled

Dan	1. tjedan	2. tjedan
Ponedjeljak	Pileći zabatci s medom i senfom uz mladi krumpir	Bakalar s pestom i cherry rajčicama
Utorak	Losos s teriyaki umakom uz rižu i brokulu	Zdjele s dimljenom piletinom za fajite i rižom
Srijeda	Punjene paprike s junetinom i grahom	Halloumi, slanutak i batat iz air fryera
Četvrtak	Kobasice, tikva i jabuke iz košare	Svinjske okruglice s biljem i špagetima s rajčicom
Petak	Pileći ražnjići tikka s naan kruhom i raitom	Ljepljiva junetina sa sezamom i rižom s jajem
Subota	Janjeće koftice u lepinjama s jogurtom od češnjaka	Punjeni pečeni krumpir s dimljenim čilijem od graha
Nedjelja	Pečeno svinjsko kare s ružmarinom i hrskavim krumpirom	Pileći bataci s limunom i timijanom uz pastrnjak

Radnim danom jela su brza pa možete jesti ubrzo nakon dolaska kući. Petak je večer „domaće dostave". Subota je opušteno jelo koje se jede rukama ili izravno iz pečenog krumpira. Nedjelja je dan za pečenje i ujedno dan za kupnju i pripremu za idući tjedan.

Navika 1: jedna velika kupnja tjedno

Svaki tjedan ima svoj popis za kupnju (poglavlja 4 i 6). Popisi su složeni po odjelima trgovine, pa kroz trgovinu prolazite jednom, redom, bez vraćanja. Količine su za **4 osobe**.

- **Kupujte nedjeljom** (ili subotom ako vam tako bolje odgovara).
- **Prvo provjerite smočnicu.** Na dnu svakog popisa nalazi se kratak odjeljak „Zalihe iz smočnice": ulje, začini, sojin umak i slično. Označite što već imate, a kupite samo ostalo.
- **Ponesite popis sa sobom.** Fotografirajte ga mobitelom ili ga ispišite i kvačicama označavajte što ste stavili u košaricu.
- **Kuhate za dvoje?** Prepolovite meso, ribu i povrće. Zalihe iz smočnice ostavite kakve jesu, jer ćete ih ponovno koristiti.

Kako meso i riba ostaju svježi cijeli tjedan

Kad kupujete jednom tjedno, meso za dane od četvrtka do nedjelje moglo bi isteći prije nego što ga skuhate. Rješenje je jednostavno: **zamrznite ga na dan kupnje**, a večer prije kuhanja ga odmrznite u hladnjaku.

Na popisima za kupnju takve su namirnice označene s **(zamrznuti)**. Ako je rok trajanja na pakiranju kasniji od dana kad ćete kuhati, možete ih ostaviti u hladnjaku.

Namirnica	Vrijeme odmrzavanja u hladnjaku
Mljeveno meso, kobasice, trakice junetine	Preko noći (oko 12 sati)
Pileća prsa, zabatci ili bataci	Preko noći (oko 12 – 24 sata)
Komad svinjetine od oko 1 kg	Oko 24 sata

> **Sigurnost hrane:** meso uvijek odmrzavajte na tanjuru na donjoj polici hladnjaka, nikad na radnoj površini. Skuhajte ga unutar 24 sata od odmrzavanja i nemojte ga ponovno zamrzavati sirovo. Piletinu i mljeveno meso pecite dok sredina ne dosegne 75 °C (bez ružičastog mesa, bistar sok), a svinjetinu dok ne dosegne 70 °C. S kuhinjskim termometrom to je vrlo lako.

Svaki tjedan počinje kratkim **kalendarom odmrzavanja** koji govori što i kada treba prebaciti iz zamrzivača u hladnjak.

Navika 2: kratka priprema u nedjelju

Oko 30 – 40 minuta pripreme u nedjelju štedi vrijeme u najzaposlenijim večerima. Točne poslove za svaki tjedan naći ćete na početku poglavlja 3 i 5. To su uvijek stvari koje se dan-dva dobro čuvaju u hladnjaku:

- pranje i rezanje povrća te rezanje brokule na ružice;
- miješanje mješavina začina u maloj staklenci;
- miješanje umaka ili marinade i čuvanje u staklenci u hladnjaku;
- stavljanje mesa za kasnije dane u tjednu u zamrzivač, s oznakom.

> **Savjet:** Oguljeni i narezani krumpir na zraku posivi. Ako ga režete u nedjelju za ponedjeljak, čuvajte ga prekrivenog hladnom vodom u zdjeli u hladnjaku, a prije kuhanja ga ocijedite i dobro osušite kuhinjskim papirom.

Navika 3: večera je već odlučena

Svaka večera ima potpuni recept s točnim količinama, temperaturom i vremenom. Pročitajte recept ujutro ili u podne, da znate treba li nešto ranije izvaditi iz hladnjaka.

O vašem air fryeru

- Recepti su pisani za air fryer s košarom od oko **5 – 6 litara**, za 4 osobe. Rade i u air fryerima u obliku pećnice: umjesto košare koristite rešetke.
- **Manji air fryer?** Kuhajte u dvije ture. Hrana mora ležati u jednom sloju s malo razmaka, inače se kuha na pari i ne postaje hrskava. Prvu turu držite toplom na tanjuru pokrivenom folijom.
- **Air fryer s dvije košare?** Imate sreće. Gdje recept kaže „skuhajte krumpir, zatim piletinu", oboje možete kuhati istodobno, svako u svojoj košari.
- Air fryeri se međusobno razlikuju. Prvi put kad kuhate neki recept, provjerite hranu nekoliko minuta prije kraja zadanog vremena.
- Većina air fryera ne treba prethodno zagrijavanje. Ako vaše upute kažu da ga treba zagrijati, zagrijavajte 3 minute.

Zamjene za vegetarijance

Dvije večeri u planu već su vegetarijanske (srijeda i subota u 2. tjednu). Za ostale koristite ove zamjene. Vremena kuhanja navedena su u tablici, a ostatak recepta ostaje isti.

Večera	Umjesto	Koristite	Vrijeme u air fryeru
Pileći zabatci s medom i senfom	pileći zabatci	2 pakiranja halloumija (225 – 250 g), narezana na debele kriške	190 °C, 8 – 10 min
Losos s teriyaki umakom	fileti lososa	400 g čvrstog tofua, ocijeđenog i narezanog na kocke	200 °C, 12 – 15 min, protresti dvaput
Punjene paprike s junetinom i grahom	mljevena junetina	dodatna konzerva (400 g) crvenog graha ili zelene leće, ocijeđena	kao u receptu
Kobasice, tikva i jabuke iz košare	svinjske kobasice	8 vegetarijanskih kobasica	provjerite pakiranje, obično 180 °C, 10 – 12 min
Pileći ražnjići tikka	pileća prsa	2 pakiranja paneera (oko 450 g), narezana na kocke	200 °C, 8 – 10 min
Janjeće koftice u lepinjama	mljevena janjetina	500 g vegetarijanskog mljevenog „mesa” i 2 žlice suhih krušnih mrvica da se bolje drži	190 °C, 10 min
Pečeno svinjsko kare s ružmarinom	svinjsko kare	prepolovljena butternut tikva, premazana uljem, češnjakom i ružmarinom	180 °C, 35 – 40 min
Bakalar s pestom	fileti bakalara	4 debele kriške patlidžana (2 cm), premazane uljem	190 °C, 12 – 14 min

Večera	Umjesto	Koristite	Vrijeme u air fryeru
Zdjele s dimljenom piletinom za fajite	pileći zabatci	dodatna konzerva crnog graha i 1 tikvica	200 °C, 12 min
Svinjske okruglice s biljem	mljevena svinjetina	500 g vegetarijanskog mljevenog „mesa” (jaje i krušne mrvice ostaju)	190 °C, 10 min
Ljepljiva junetina sa sezamom	trakice junetine	400 g čvrstog tofua, narezanog na kocke i uvaljanog u gustin	200 °C, 14 – 16 min
Pileći bataci s limunom i timijanom	pileći bataci	pečenje s halloumijem i povrćem: 2 pakiranja halloumija uz krumpir i pastrnjak	halloumi dodati u posljednjih 8 min

> Ako kuhate za vegetarijanca, provjerite oznake: neki se sirevi (na primjer parmezan) rade sa sirilom životinjskog podrijetla. Umjesto njega upotrijebite vegetarijanski tvrdi sir. Riblji umak i želatina također su stvari na koje treba paziti.

Oprema koja vam treba

- Vaš air fryer te papir za pečenje ili silikonska podloga za riblje večere.
- Kistić za premazivanje ili raspršivač ulja.
- Hvataljka za okretanje mesa i ražnjića.

- Kuhinjski termometar (nije obvezan, ali vrlo pomaže).
- Lonac za rižu, tjesteninu i krumpir te tava.
- Male staklenke ili posudice za mješavine začina i umake.

Alergeni

Neki recepti sadrže uobičajene alergene: gluten (kruh, tjestenina, sojin umak, krušne mrvice), mlijeko (sir, jogurt), jaja, ribu, sezam i orašaste plodove (zeleni pesto obično sadrži pinjole ili indijske oraščiće). Svaki recept u svojoj bilješci navodi glavne alergene. Uvijek provjerite oznake na proizvodima koje kupujete.

1. tjedan

1. tjedan počinje lagano, jednom piletinom iz jedne košare u ponedjeljak, a završava pravim nedjeljnim ručkom. Svi recepti su za 4 porcije.

1. tjedan na prvi pogled

Dan	Večera	Aktivno vrijeme	Ukupno vrijeme
Ponedjeljak	Pileći zabatci s medom i senfom uz mladi krumpir i mahune	15 min	45 min
Utorak	Losos s teriyaki umakom uz rižu i brokulu	15 min	30 min
Srijeda	Punjene paprike s junetinom i grahom	20 min	40 min
Četvrtak	Kobasice, tikva i jabuke iz košare	15 min	45 min
Petak	Pileći ražnjići tikka s naan kruhom i raitom	25 min	45 min (+ 30 min marinade)
Subota	Janjeće koftice u lepinjama s jogurtom od češnjaka	25 min	40 min
Nedjelja	Pečeno svinjsko kare s ružmarinom, hrskavim krumpirom i mrkvom s medom	30 min	1 h 45 min

Nedjeljna priprema za 1. tjedan (oko 35 minuta)

1. Pospremite kupljene namirnice. Stvari označene s **(zamrznuti)** stavite u zamrzivač: kobasice, pileća prsa, mljevenu janjetinu i komad svinjetine. Na svako pakiranje napišite dan.
2. Očistite mahune i izrežite brokulu na ružice. Čuvajte ih u vrećici ili posudi u hladnjaku.
3. Pomiješajte teriyaki umak za utorak (sojin umak, med, ocat, đumbir i češnjak) u čistoj staklenci. Čuvajte ga u hladnjaku.
4. Pomiješajte začine za koftice za subotu (kumin, korijander i cimet) u maloj staklenci.
5. Ako želite, pomiješajte marinadu od meda i senfa za ponedjeljak i premažite pileće zabatke. Čuvajte ih pokrivene u hladnjaku do 24 sata.

Kalendar odmrzavanja

Kada	Prebacite iz zamrzivača u hladnjak
Srijeda navečer	Kobasice (za četvrtak)
Četvrtak navečer	Pileća prsa (za petak)
Petak navečer	Mljevena janjetina (za subotu)
Subota ujutro	Komad svinjetine (za nedjelju)

Ponedjeljak

Pileći zabatci s medom i senfom uz mladi krumpir i mahune

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 45 min · Air fryer: 200 °C i 190 °C

Ljepljivi, zlatni pileći zabatci s hrskavim malim krumpirićima i mahunama. Nježan početak tjedna uz vrlo malo pranja posuđa.

SASTOJCI

- 8 pilećih zabataka bez kostiju i kože (oko 800 g)
- 600 g mladog krumpira, prepolovljenog
- 200 g mahuna, očišćenih
- 2 žlice senfa u zrnu
- 2 žlice tekućeg meda
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 2 žlice maslinova ulja, plus 1 žličica za mahune
- ½ žličice soli i dobra prstohvat crnog papra

PRIPREMA

1. Krumpir stavite u zdjelu s 1 žlicom ulja i prstohvatom soli. Dobro promiješajte.
2. Krumpir stavite u košaru air fryera i pecite na 200 °C 18 minuta. Košaru protresite nakon 9 minuta. Gotov je

kad je zlatan i nož lako ulazi u njega.

3. Dok se krumpir peče, u velikoj zdjeli pomiješajte senf, med, češnjak, preostalu 1 žlicu ulja, ostatak soli i papar. Dodajte pileće zabatke i okrećite ih dok ne budu dobro premazani.
4. Krumpir prebacite u posudu i pokrijte folijom.
5. Zabatke složite u košaru u jednom sloju, glatkom stranom prema dolje. Pecite na 190 °C 16 – 18 minuta, okrenite ih nakon 8 minuta. Gotovi su kad sredina dosegne 75 °C, sok je bistar i nema ružičastog mesa.
6. Piletinu prebacite na tanjur i ostavite da odstoji 5 minuta. Mahune promiješajte s 1 žličicom ulja, stavite ih u košaru s krumpirom i pecite na 200 °C 5 – 6 minuta, dok mahune ne budu jarkozelene i lagano zapečene, a krumpir ponovno vruć.
7. Piletinu poslužite s krumpirom i mahunama. Preko svega žlicom prelijte sok od meda i senfa s tanjura.

Čuvanje: ostatke čuvajte u pokrivenoj posudi u hladnjaku do 2 dana. Podgrijte samo jednom, dok ne postanu vrući kroz cijelo jelo (air fryer, 180 °C, 6 – 8 minuta). Pečena piletina može se zamrznuti do 2 mjeseca. Česta pogreška: med brzo zagori. Ako piletina potamni prije nego što se ispeče, smanjite temperaturu na 180 °C i pecite još nekoliko minuta. Sadrži senf.

Utorak

Losos s teriyaki umakom uz rižu i brokulu

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 190 °C i 180 °C

Nježan losos sa sjajnom, slatko-slanom glazurom, poslužen na riži uz brokulu hrskavih rubova. Ima okus kao iz dostave, a gotov je za pola sata.

SASTOJCI

- 4 fileta lososa s kožom (po oko 125 g)
- 300 g dugozrnate ili basmati riže
- 1 glavica brokule (oko 350 g), narezana na ružice
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- 2 vlasca mladog luka, tanko narezana
- 1 žličica sezama (po želji)
- **Za teriyaki umak:** 3 žlice sojina umaka, 2 žlice tekućeg meda, 1 žlica rižina octa (ili octa od bijelog vina), 1 žličica svježe naribanog đumbira (ili ½ žličice đumbira u prahu), 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica gustina razmućena u 2 žlice hladne vode

PRIPREMA

1. Rižu skuhajte u loncu s kipućom vodom prema uputi na pakiranju (obično 10 – 12 minuta). Ocijedite je, vratite

u lonac i pokrijte poklopcem.

2. Pomiješajte sastojke za teriyaki umak, ako to niste učinili u nedjelju. 2 žlice umaka stavite u zdjelicu za premazivanje lososa.
3. Brokulu promiješajte s uljem i prstohvatom soli. Pecite u air fryeru na 190 °C 6 – 7 minuta, jednom protresite, dok rubovi lagano ne porumene. Prebacite je u posudu i pokrijte folijom.
4. Košaru obložite papirom za pečenje ili podlogom. Na nju stavite lososa, kožom prema dolje. Pecite na 180 °C 5 minuta, zatim premažite vrhove s 2 žlice umaka i pecite još 3 – 5 minuta. Losos je gotov kad je potpuno blijedoružičast i lako se razdvaja vilicom (63 °C u sredini).
5. U međuvremenu preostali umak ulijte u mali lonac i zakuhajte. Umiješajte razmućeni gustin i kuhajte 1 minutu uz miješanje, dok se ne zgusne i ne zasjaji.
6. Lososa poslužite na riži uz brokulu. Prelijte umakom i pospite mladim lukom i sezamom.

Čuvanje: lososa pojedite isti dan ili ga čuvajte pokrivenog u hladnjaku do 1 dan i jedite hladnog ili lagano podgrijanog. Ostatak riže ohladite unutar 1 sata, čuvajte u hladnjaku i potrošite unutar 24 sata, uz samo jedno podgrijavanje dok ne bude vruća kroz cijelu rižu. Varijacija: umjesto lososa upotrijebite pileće zabatke (190 °C, 16 – 18

minuta, do 75 °C u sredini). Sadrži ribu, soju, gluten (sojin umak) i sezam. Ako trebate sojin umak bez glutena, upotrijebite tamari.

Srijeda

Punjene paprike s junetinom i grahom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 180 °C

Slatke, mekane paprike punjene lagano začinjenom smjesom od junetine i graha, s rastopljenim zrelim sirom odozgo. Šarene, zasitne i dobre za iskorištavanje ostatka salate.

SASTOJCI

- 4 velike paprike (miješanih boja), prepolovljene po dužini, bez sjemenki
- 400 g mljevene junetine (5 – 10 % masnoće)
- 1 luk, sitno nasjeckan
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- 1 žličica dimljene paprike
- 1 žličica mljevenog kumina
- ½ žličice čilija u prahu (po želji)
- 1 konzerva (400 g) crvenog graha, ocijeđenog i ispranog
- 2 žlice koncentrata rajčice
- 100 ml vode
- 100 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra

- Za posluživanje: 1 vrećica miješane salate (oko 120 g)

PRIPREMA

1. Zagrijte ulje u tavi na srednjoj vatri. Dodajte luk i pecite 4 – 5 minuta dok ne omekša.
2. Dodajte mljeveno meso i pojačajte vatru. Pecite 6 – 8 minuta, drvenom kuhačom ga usitnjavajući, dok više ne bude ružičastog.
3. Umiješajte češnjak, papriku, kumin i čili i pecite 1 minutu. Dodajte grah, koncentrat rajčice, vodu, sol i papar. Krčkajte 5 minuta, dok se ne zgusne i ne bude rijetko.
4. U međuvremenu polovice paprika stavite u air fryer, narezanom stranom prema dolje. Pecite na 180 °C 5 minuta da malo omekšaju.
5. Paprike okrenite i žlicom napunite nadjevom. Odozgo pospite tvrdim sirom.
6. Pecite na 180 °C 8 – 10 minuta, dok se sir ne otopi i ne porumeni, a paprike ne omekšaju na rubovima. Ako se ne stanu sve u jednom sloju, pecite ih u dvije ture.
7. Poslužite po 2 polovice po osobi uz salatu.

Čuvanje: pečene paprike čuvajte u pokrivenoj posudi u hladnjaku do 2 dana i podgrijte samo jednom, dok ne budu vruće kroz cijelo jelo (air fryer, 170 °C, 8 minuta). Nadjev (bez paprika) dobro se zamrzava do 3 mjeseca. Česta pogreška: mokar nadjev daje razmekšale paprike.

> Pustite da se nadjev krčka dok žlica ne ostavi jasnu crtu na dnu tave. Sadrži mlijeko.

Četvrtak

Kobasice, tikva i jabuke iz košare

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 45 min · Air fryer: 190 °C

Zlatne kobasice sa slatkom pečenom tikvom, crvenim lukom i mekom jabukom. Ugodna jesenska večera za koju trebate samo dasku za rezanje i air fryer.

SASTOJCI

- 8 svinjskih kobasica (oko 450 g)
- 1 butternut tikva (oko 1 kg), oguljena, bez sjemenki, narezana na kocke od 2 – 3 cm
- 2 crvena luka, svaki narezan na 8 kriški
- 2 jabuke za jelo, očišćene od jezgre, svaka narezana na 8 kriški
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žličica sušenog timijana
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra

PRIPREMA

1. Tikvu i luk stavite u zdjelu s uljem, timijanom, solju i paprom. Dobro promiješajte.
2. Prebacite ih u air fryer i pecite na 190 °C 12 minuta, protresite nakon 6 minuta. Dodajte jabuke, protresite i pecite još 6 minuta. Tikva je gotova kad je u sredini

mekana, a na rubovima porumenjela. Sve prebacite u posudu i pokrijte folijom.

3. Svaku kobasicu jednom ubodite vilicom. Složite ih u košaru u jednom sloju i pecite na 190 °C 12 – 14 minuta, okrenite ih nakon 6 minuta. Gotove su kad su posvuda porumenjele, nema ružičastog u sredini i sredina dosegne 70 °C.
4. Povrće i jabuke vratite u košaru oko kobasica i pecite 2 minute, samo da se sve ugrije.
5. Poslužite odmah, a sok iz košare žlicom prelijte preko jela.

Čuvanje: ostatke čuvajte pokrivene u hladnjaku do 2 dana i podgrijte samo jednom, dok ne budu vrući kroz cijelo jelo. Pečene kobasice dobro se zamrzavaju do 2 mjeseca. Varijacija: umjesto tikve upotrijebite batat (isto vrijeme) ili ulju dodajte žlicu senfa u zrnu. Česta pogreška: prevelike kocke ostaju tvrde u sredini, zato ih režite najviše do 3 cm. Kobasice često sadrže gluten; provjerite pakiranje.

Petak

Pileći ražnjići tikka s naan kruhom i raitom

4 porcije · Srednje · Priprema: 25 min · Ukupno: 45 min, plus 30 min marinade · Air fryer: 200 °C

Petak je večer „domaće dostave”. Mekani komadići piletine u začinjenoj marinadi od jogurta, zapečeni na rubovima, uz topli naan i svježu raitu od krastavca.

SASTOJCI

- 4 pileća prsa (oko 600 g), narezana na komade od 3 cm
- 150 g običnog jogurta
- 2 žlice tikka masala paste
- Sok od ½ limuna
- ½ žličice soli
- 1 crveni luk, narezan na komade
- 1 zelena paprika, narezana na komade od 3 cm
- 8 drvenih štapića za ražnjiće, dovoljno kratkih da stanu u vaš air fryer
- 4 obična naan kruha
- **Za raitu:** 250 g običnog jogurta, ½ krastavca, 1 žlica nasjeckane svježe metvice (ili 1 žličica sušene), prstohvat soli

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte 150 g jogurta, tikka pastu, sok od limuna i sol. Dodajte piletinu i miješajte dok ne bude dobro premazana. Pokrijte i ostavite u hladnjaku najmanje 30 minuta (ili do 24 sata).
2. Drvene štapiće namačite u vodi 20 minuta da ne zagore.
3. Napravite raitu: naribajte krastavac, rukama iscijedite vodu, pa ga pomiješajte s jogurtom, metvicom i solju. Čuvajte u hladnjaku.
4. Piletinu nanižite na štapiće, a između svaka 2 komada piletine stavite komad luka i paprike. Između komada ostavite mali razmak da toplina može prolaziti oko njih.
5. Ražnjiće složite u air fryer u jednom sloju (po potrebi u dvije ture). Pecite na 200 °C 12 – 14 minuta, okrenite ih nakon 7 minuta. Gotovi su kad su rubovi zapečeni, sredina dosegne 75 °C i nema ružičastog mesa.
6. Naan poškropite s nekoliko kapi vode i zagrijte u air fryeru na 180 °C 2 minute.
7. Ražnjiće poslužite na naanu uz veliku žlicu raite.

Čuvanje: pečenu piletinu čuvajte pokrivenu u hladnjaku do 2 dana i podgrijte samo jednom, dok ne bude vruća kroz cijelo jelo; dobra je i hladna u wrapu. Raita se u hladnjaku čuva 2 dana. Sirova marinirana piletina može se zamrznuti do 1 mjesec: odmrznite je u hladnjaku

preko noći. Česta pogreška: komadi nanizani previše zbijeno. Tada se kuhaju na pari umjesto da se zapeku. Sadrži mlijeko i gluten (naan). Na oznaci paste provjerite orašaste plodove i senf.



Pileći ražnjići tikka s naan kruhom i raitom.

Foto: Satdeep Gill / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Subota

Janjeće koftice u lepinjama s jogurtom od češnjaka

4 porcije (12 koftica) · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 190 °C

Sočne začinjene janjeće koftice zamotane u tople lepinje s hrskavom salatom i jogurtom od češnjaka. Opuštena subotnja večera koju svatko složi za sebe.

SASTOJCI

- 500 g mljevene janjetine
- 1 mali luk, sitno naribanog
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica mljevenog korijandera
- ½ žličice mljevenog cimeta
- 2 žlice nasjeckanog svježeg peršina (ili 1 žličica sušenog)
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- **Za jogurt od češnjaka:** 150 g običnog jogurta, 1 mali režanj češnjaka (zdrobljen), malo soka od limuna (iz ½ limuna), prstohvat soli
- **Za posluživanje:** 4 velike lepinje, 2 male glavice zelene salate (narezane na trakice), 2 rajčice

(narezane), ½ krastavca (narezan)

PRIPREMA

1. Naribani luk iscijedite rukama iznad sudopera da se ukloni dio soka. Stavite ga u zdjelu s janjetinom, češnjakom, začinima, peršinom, solju i paprom.
2. Rukama miješajte 1 minutu, dok se sve ne sjedini i ne postane malo ljepljivo.
3. Navlažite ruke i oblikujte smjesu u 12 malih valjaka duljine oko 8 cm.
4. Koftice složite u air fryer u jednom sloju, s malo razmaka među njima. Pecite na 190 °C 10 – 12 minuta, okrenite ih nakon 6 minuta. Gotove su kad su izvana porumenjele, sredina dosegne 75 °C i nema ružičastog mesa.
5. U međuvremenu u maloj zdjeli pomiješajte sve sastojke za jogurt od češnjaka.
6. Lepinje zagrijte u air fryeru na 180 °C 1 – 2 minute.
7. Na stol stavite salatu, rajčicu i krastavac, uz koftice i jogurt. Svatko napuni lepinju salatom, s 3 koftice i žlicom jogurta od češnjaka.

Čuvanje: pečene koftice čuvajte u hladnjaku do 2 dana i podgrijte samo jednom, dok ne budu vruće kroz cijelo jelo. Sirove koftice dobro se zamrzavaju do 3 mjeseca: prvo ih zamrznite na pladnju, pa stavite u vrećicu, a prije pečenja odmrznite u hladnjaku preko noći.

Varijacija: umjesto janjetine upotrijebite mljevenu junetinu. Česta pogreška: mokar luk daje meke koftice koje se raspadaju, zato ga uvijek dobro iscijedite. Sadrži mlijeko i gluten (lepinje).

Nedjelja

Pečeno svinjsko kare s ružmarinom, hrskavim krumpirom i mrkvom s medom

4 porcije · Srednje · Priprema: 30 min · Ukupno: 1 h 45 min (uključujući odmor) · Air fryer: 200 °C i 180 °C

Pravi nedjeljni ručak za četvero: sočna svinjetina s hrskavom koricom, zlatan pečeni krumpir, sjajna mrkva s medom, grašak i umak. Air fryer radi meso i krumpir, a ostalo se skuha na štednjaku.

SASTOJCI

- 1 komad svinjetine (kare) bez kostiju, s korom (oko 1 kg; provjerite stane li u vaš air fryer)
- 1 žlica biljnog ulja
- 1 žličica morske soli u pahuljicama
- 2 grančice svježeg ružmarina, listići sitno nasjeckani (ili 1 žličica sušenog ružmarina)
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 kg brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade od 5 cm
- 2 žlice biljnog ulja (za krumpir)
- 500 g mrkve, oguljene i narezane na štapiće
- 1 žlica tekućeg meda i 15 g maslaca

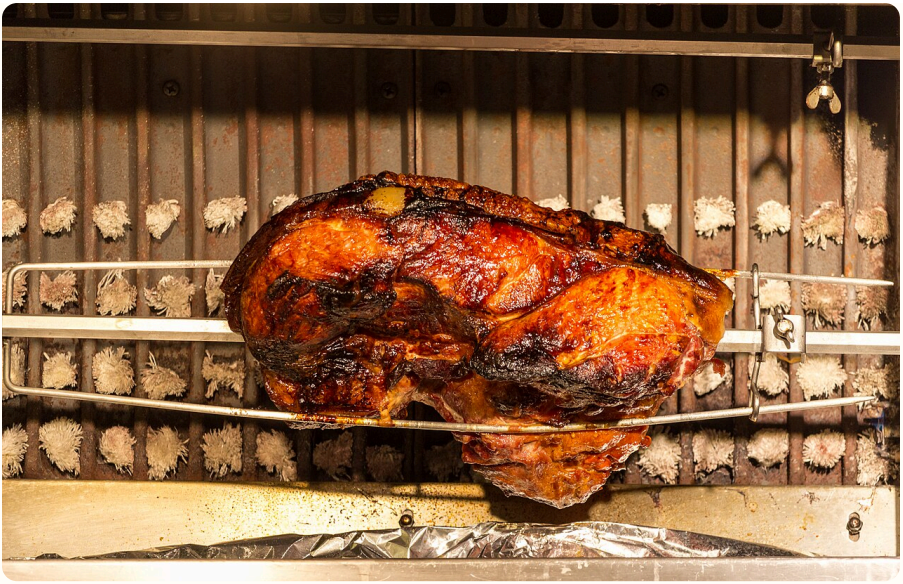
- 300 g smrznutog graška
- 4 žlice granula za umak i 300 ml kipuće vode

PRIPREMA

1. Svinjetinu izvadite iz hladnjaka 30 minuta prije pečenja. Koru dobro osušite kuhinjskim papirom. Ako nije već zarezana, zamolite mesara ili je sami zarežite oštrim nožem, razmak od 1 cm, kroz masnoću, ali ne u meso.
2. Pomiješajte ružmarin, češnjak i prstohvat papra s 1 žličicom ulja i utrljajte u meso (ne u koru). U koru utrljajte ostatak ulja i sol u pahuljicama.
3. Svinjetinu stavite u air fryer, korom prema gore. Pecite na 200 °C 15 minuta, dok kora ne počne mjehurati. Smanjite na 180 °C i pecite još 40 – 50 minuta, dok sredina ne dosegne 70 °C i sok ne bude bistar.
4. Dok se meso peče, krumpir stavite u lonac s hladnom slanom vodom. Zakuhajte i kuhajte 8 minuta. Ocijedite, ostavite 5 minuta da ishlapi, pa ga protresite u loncu s poklopcem da se rubovi zagrube. Promiješajte s 2 žlice ulja.
5. Kad je svinjetina gotova, labavo je zamotajte u foliju i ostavite da odstoji na dasci 20 – 25 minuta. Ostat će topla i postat će sočnija.

6. Krumpir stavite u air fryer i pecite na 200 °C 20 – 25 minuta, protresite svakih 8 minuta, dok ne bude tamnozlatan i hrskav.
7. U međuvremenu mrkvu kuhajte 8 minuta, samo dok ne omekša. Ocijedite je, vratite u lonac i umiješajte med i maslac. Grašak kuhajte u kipućoj vodi 3 minute. Umak napravite tako da granule umiješate u kipuću vodu.
8. Svinjetinu narežite na kriške, koru razlomite na komade i poslužite s krumpirom, mrkvom, graškom i umakom.

Čuvanje: ostatke svinjetine čuvajte u hladnjaku do 2 dana. Vrlo je dobra hladna u sendvičima ili podgrijana jednom, dok ne bude vruća kroz cijelo jelo. Pečena narezana svinjetina može se zamrznuti do 2 mjeseca. Česta pogreška: vlažna kora neće postati hrskava. Dobro je osušite i, ako imate vremena, ostavite je nepokrivenu u hladnjaku nekoliko sati prije pečenja. Ako vaš air fryer ima dvije košare, krumpir pecite u drugoj košari tijekom posljednjih 25 minuta pečenja svinjetine. Sadrži mlijeko (maslac); neke granule za umak sadrže gluten.



Pečeno svinjsko kare s ružmarinom i hrskavim krumpirom.

Foto: Dietmar Rabich / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Savjet: Danas je ujedno i vaš dan za kupnju i pripremu za 2. tjedan. Kupnju obavite ujutro, a pripremu dok se svinjetina peče.

Popis za kupnju za 1. tjedan

Sve što vam treba za sedam večera iz 1. tjedna, za **4 osobe**. Popis prati uobičajeni raspored trgovine, pa kroz nju možete proći jednom, bez vraćanja. Fotografirajte ove stranice mobitelom ili ih ispišite i kvačicama označavajte što ste uzeli.

- **(zamrznuti)** = stavite u zamrzivač kad dođete kući, osim ako je rok trajanja kasniji od dana kad ćete kuhati. Kalendar odmrzavanja nalazi se na početku poglavlja 3.
- Količine su one koje recepti koriste. Kupite najbliže pakiranje; manji ostaci koriste se u planu ili se dobro čuvaju.
- Prije polaska kod kuće provjerite odjeljak sa zalihama iz smočnice.

Voće i povrće

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Mladi krumpir	600 g	pon
☐	Brašnasti krumpir	1 kg	ned
☐	Mahune	200 g	pon
☐	Brokula	1 glavica (oko 350 g)	uto
☐	Velike paprike, miješanih boja	4	sri

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Zelena paprika	1	pet
☐	Butternut tikva	1 (oko 1 kg)	čet
☐	Mrkva	500 g	ned
☐	Luk	2 (1 srednji, 1 mali)	sri, sub
☐	Crveni luk	3	čet, pet
☐	Češnjak	1 glavica (7 režnjeva)	pon, uto, sri, sub, ned
☐	Svježi đumbir	1 mali komad (3 cm) ili đumbir u prahu	uto
☐	Mladi luk	1 svežanj (trebaju vam 2 vlasca)	uto
☐	Krastavac	1	pet, sub
☐	Male glavice zelene salate	2	sub
☐	Rajčice	2	sub
☐	Miješana salata	1 vrećica (oko 120 g)	sri
☐	Jabuke za jelo	2	čet
☐	Limun	1	pet, sub
☐	Svježa metvica (ili sušena)	1 mala vrećica	pet
☐	Svježi peršin (ili sušeni)	1 mala vrećica	sub
☐	Svježi ružmarin (ili sušeni)	1 mala vrećica	ned

Meso i riba

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Pileći zabatci bez kostiju i kože	8 (oko 800 g)	pon
☐	Fileti lososa s kožom	4 (oko 500 g)	uto
☐	Mljevena junetina (5 – 10 % masnoće)	400 g	sri
☐	Svinjske kobasice **(zamrznuti)**	8 (oko 450 g)	čet
☐	Pileća prsa **(zamrznuti)**	4 (oko 600 g)	pet
☐	Mljevena janjetina **(zamrznuti)**	500 g	sub
☐	Svinjsko kare bez kostiju, s korom **(zamrznuti)**	oko 1 kg	ned

Mliječni proizvodi i hladnjak

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Obični jogurt	550 g (na primjer 1 velika čaša od 500 g i 1 mala)	pet, sub
☐	Zreli tvrdi sir	100 g	sri
☐	Maslac	15 g	ned

Pekarski proizvodi

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Obični naan kruh	4	pet
☐	Velike lepinje	4	sub

Konzerve, staklenke i suha hrana

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Dugozrnata ili basmati riža	300 g	uto
☐	Crveni grah	1 konzerva od 400 g	sri
☐	Tikka masala pasta	1 staklenka (trebaju vam 2 žlice)	pet
☐	Granule za umak	1 kutija (trebaju vam 4 žlice)	ned
☐	Drveni štapići za ražnjiće	1 pakiranje (trebaju vam 8)	pet

Smrznuto

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Smrznuti grašak	1 vrećica od oko 1 kg (ovaj tjedan trebate 300 g, a u 2. tjednu 450 g)	ned

Zalihe iz smočnice (prvo provjerite kod kuće)

✓	Namirnica	Trebate ovaj tjedan	Za
☐	Maslinovo ili biljno ulje	oko 9 žlica	svaki dan
☐	Sol (i morska sol u pahuljicama, ako je imate) i crni papar	—	svaki dan
☐	Tekući med	5 žlica	pon, uto, ned
☐	Senf u zrnu	2 žlice	pon
☐	Sojin umak	3 žlice	uto

✓	Namirnica	Trebate ovaj tjedan	Za
☐	Rižin ocat (ili ocat od bijelog vina)	1 žlica	uto
☐	Gustin	1 žličica	uto
☐	Sezam (po želji)	1 žličica	uto
☐	Koncentrat rajčice	2 žlice	sri
☐	Dimljena paprika	1 žličica	sri
☐	Mljeveni kumin	2 žličice	sri, sub
☐	Čili u prahu (po želji)	½ žličice	sri
☐	Mljeveni korijander	1 žličica	sub
☐	Mljeveni cimet	½ žličice	sub
☐	Sušeni timijan	1 žličica	čet
☐	Papir za pečenje ili silikonska podloga	—	uto
☐	Aluminijska folija	—	većinu dana

Savjet: Prije nego što popis odložite, pogledajte kalendar odmrzavanja u poglavlju 3 i na mobitelu postavite podsjetnik za svaku večer. Treba vam minuta, a u pet sati poslijepodne više nikad nećete naći smrznuta pileća prsa.

2. tjedan

2. tjedan donosi ribu s hrskavom korom od pesta, šarene fajita zdjele, dvije vegetarijanske večere i još jedan nedjeljni ručak. Svi recepti su za 4 porcije.

2. tjedan na prvi pogled

Dan	Večera	Aktivno vrijeme	Ukupno vrijeme
Ponedjeljak	Bakalar s korom od pesta uz cherry rajčice i mladi krumpir	15 min	35 min
Utorak	Dimljene fajita zdjele s piletinom i rižom	20 min	30 min
Srijeda	Halloumi, slanutak i batat iz košare uz jogurt s limunom (vegetarijansko)	15 min	40 min
Četvrtak	Svinjske okruglice s biljem uz špagete s umakom od rajčice	25 min	40 min
Petak	Ljepljiva junetina sa sezamom uz rižu s jajima	25 min	35 min
Subota	Pečeni krumpir u ljusci s dimljenim čilijem od graha (vegetarijansko)	20 min	55 min
Nedjelja	Pileći bataci s limunom i timijanom uz krumpir, pastrnjak i umak	30 min	1 h 20 min

Nedjeljna priprema za 2. tjedan (oko 30 minuta)

1. Pospremite kupljene namirnice. Stvari označene s **(zamrznuti)** stavite u zamrzivač: mljevenu svinjetinu, trakice junetine i pileće batke. Na svako pakiranje napišite dan.
2. Pomiješajte mješavinu začina za fajite za utorak (dimljena paprika, kumin, češnjak u granulama, origano, čili u prahu i sol) u maloj staklenci.
3. Pomiješajte krušne mrvice i parmezan za koru bakalara za ponedjeljak u maloj posudi i čuvajte je u hladnjaku.
4. Pomiješajte ljepljivi umak za petak (sojin umak, med, slatki čili umak, ocat, češnjak i đumbir) u čistoj staklenci i čuvajte ga u hladnjaku.
5. Ako želite, prepolovite mladi krumpir za ponedjeljak i čuvajte ga u hladnjaku prekrivenog hladnom vodom.

Kalendar odmrzavanja

Kada	Prebacite iz zamrzivača u hladnjak
Srijeda navečer	Mljevena svinjetina (za četvrtak)
Četvrtak navečer	Trakice junetine (za petak)
Subota navečer	Pileći bataci (za nedjelju)

Savjet: U četvrtak navečer, dok se kuhaju špagete, skuhajte rižu za petkovu rižu s jajima (vidi recept za petak). Hladna, prethodno skuhana riža puno se bolje prži od svježe.

Ponedjeljak

Bakalar s korom od pesta uz cherry rajčice i mladi krumpir

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 200 °C i 180 °C

Bijela riba sa zelenom, hrskavom korom, sočnim pečenim cherry rajčicama i hrskavim malim krumpirićima. Izgleda svečano, a jedna je od najlakših večera u planu.

SASTOJCI

- 4 fileta bakalara bez kože (oko 130 g svaki) ili vahnja, ili polak
- 3 žlice zelenog pesta
- 30 g suhih krušnih mrvica (panko ako ga nađete)
- 15 g parmezana, sitno naribanog
- 250 g cherry rajčica
- 750 g mladog krumpira, prepolovljenog
- 1 žlica maslinova ulja
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 limun, narezan na kriške
- Za posluživanje: 60 g rukole

PRIPREMA

1. Krumpir promiješajte s uljem i solju. Pecite u air fryeru na 200 °C 18 minuta, protresite košaru nakon 9 minuta, dok ne bude zlatan i mekan iznutra. Prebacite ga u posudu i pokrijte folijom.
2. Fileta bakalara osušite kuhinjskim papirom. Začinite s malo papra.
3. Pesto rasporedite po gornjoj strani svakog fileta. Pomiješajte krušne mrvice i parmezan, pa ih utisnite u pesto.
4. Košaru obložite papirom za pečenje ili silikonskom podlogom. Na nju stavite bakalar, a oko njega cherry rajčice.
5. Pecite na 180 °C 9 – 11 minuta. Riba je gotova kad je bijela kroz cijelu debljinu i lako se odvaja vilicom, a kora je zlatna. Deblji fileti trebaju dulje vrijeme.
6. Posljednje 2 minute vratite krumpir u košaru oko ribe da se zagrije.
7. Poslužite bakalar s rajčicama, krumpirom, rukolom i kriškama limuna.

Čuvanje: riba je najbolja odmah. Ostatke čuvajte pokrivene u hladnjaku 1 dan; podgrijte samo jednom, nježno, dok ne budu vrući kroz cijelo jelo. Varijacija: umjesto bakalara upotrijebite fileti lososa (isto vrijeme). Česta pogreška: mokra riba daje razmekšalu koru, zato

je uvijek prvo osušite. Sadrži ribu, mlijeko, gluten (krušne mrvice) i obično orašaste plodove (pesto). Provjerite deklaraciju na pestu.

Utorak

Dimljene fajita zdjele s piletinom i rižom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 200 °C

Sav okus fajita u jednoj zdjeli: dimljena piletina i paprike na riži s crnim grahom, kukuruzom, sirom i kiselim vrhnjem. Svatko dodaje svoje dodatke.

SASTOJCI

- 6 pilećih zabataka bez kostiju i kože (oko 600 g), narezanih na trakice
- 2 paprike (1 crvena i 1 žuta), narezane na trakice
- 1 crveni luk, narezan na tanke kriške
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- **Za začin za fajite:** 2 žličice dimljene paprike, 1 žličica mljevenog kumina, 1 žličica češnjaka u granulama, ½ žličice sušenog origana, ½ žličice čilija u prahu, ½ žličice soli
- 300 g dugozrnate riže
- 1 konzerva crnog graha od 400 g, ocijeđenog i ispranog
- 1 mala konzerva kukuruza šećerca (oko 200 g), ocijeđenog
- 1 limeta
- 50 g zrelog tvrdog sira, naribanog

- 4 žlice kiselog vrhnja (1 mala čašica od 150 ml)
- Nekoliko grančica svježeg korijandera, nasjeckanog (po želji)

PRIPREMA

1. Rižu skuhajte u loncu s kipućom vodom prema uputi na pakiranju (obično 10 – 12 minuta). Zadnje 2 minute dodajte crni grah i kukuruz da se zagriju. Ocijedite, vratite u lonac i poklopite.
2. U međuvremenu u zdjelu stavite piletinu, paprike i luk. Dodajte ulje i začin za fajite pa dobro promiješajte žlicom.
3. Sve prebacite u air fryer i rasporedite. Pecite na 200 °C 14 – 16 minuta, a košaru protresite svakih 5 minuta. Piletina je gotova kad je na rubovima zarumenjela, najdeblja trakica dosegne 75 °C i nema ružičastog mesa.
4. Limetu prepolovite. Jednu polovicu iscijedite preko piletine i paprika, a drugu narežite na kriške.
5. Rižu i grah podijelite u 4 zdjele. Odozgo stavite piletinu i paprike, zatim sir, žlicu kiselog vrhnja i korijander. Poslužite s kriškama limete.

Čuvanje: piletinu i rižu čuvajte u odvojenim posudama u hladnjaku. Piletinu potrošite unutar 2 dana, a rižu unutar 24 sata (ohladite je unutar 1 sata). Svako podgrijte samo jednom, dok ne bude vruće kroz

cijelo jelo. Pečena piletina s paprikama dobro se zamrzava do 2 mjeseca. Varijacija: piletinu i paprike poslužite u toplim tortiljama umjesto s rižom. Sadrži mlijeko.

Srijeda

Halloumi, slanutak i batat iz košare uz jogurt s limunom

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 200 °C · Vegetarijansko

Bezmesna večera za kojom nitko ne žali za mesom: batat i hrskavi slanutak uz zlatan, slan halloumi i svjež jogurt s limunom.

SASTOJCI

- 2 velika batata (oko 700 g), oguljena i narezana na kocke od 2 cm
- 1 konzerva slanutka od 400 g, ocijeđenog, ispranog i osušenog
- 1 crveni luk, narezan na kriške
- 1 tikvica, narezana na polumjesece od 2 cm
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica dimljene paprike
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 pakiranje halloumija (225 – 250 g), narezano na 8 kriški

- **Za jogurt s limunom:** 150 g gustog grčkog jogurta, naribana korica i sok od ½ limuna, prstohvat soli
- Za posluživanje: 40 g rukole

PRIPREMA

1. U zdjelu stavite batat, slanutak i luk s 1½ žlice ulja, kuminom, paprikom, solju i paprom. Dobro promiješajte.
2. Prebacite u air fryer i pecite na 200 °C 12 minuta, protresite nakon 6 minuta.
3. Tikvicu promiješajte s preostalom ½ žlice ulja. Dodajte je u košaru, protresite i pecite još 6 minuta.
4. Kriške halloumija položite na povrće. Pecite još 6 – 8 minuta, dok halloumi na rubovima ne bude zlatan, a batat u sredini mekan. Ako je vaša košara mala, povrće pecite u dvije serije, a halloumi na kraju zasebno (200 °C, 6 minuta).
5. U međuvremenu pomiješajte jogurt, koricu limuna, sok od limuna i sol.
6. Povrće podijelite na 4 tanjura s šakom rukole i žlicom jogurta s limunom.

Čuvanje: halloumi se hlađenjem stvrdne i postane gumast, pa je ovo jelo najbolje odmah. Ostatak povrća (bez halloumija) čuva se u hladnjaku 2 dana, a hladno je dobro i u kutiji za ručak. Varijacija: umjesto batata upotrijebite butternut tikvu, a umjesto halloumija

feta sir (dodajte ga izmrvljenog na kraju, bez pečenja). Česta pogreška: mokri slanutak ne postaje hrskav, zato ga dobro osušite kuhinjskim papirom. Sadrži mlijeko.

Četvrtak

Svinjske okruglice s biljem uz špagete s umakom od rajčice

4 porcije (oko 20 okruglica) · Srednje · Priprema: 25 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 190 °C

Nježne, zlatne okruglice pečene u air fryeru (bez prskanja tave), zatim kratko kuhane u jednostavnom umaku od rajčice i poslužene sa špagetama.

SASTOJCI

- 500 g mljevene svinjetine
- 40 g suhih krušnih mrvica
- 1 srednje jaje
- 25 g parmezana, sitno naribanog, plus 15 g za posluživanje
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica sušene mješavine začinskog bilja
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- **Za umak:** 1 žlica maslinova ulja, 1 luk (sitno nasjeckan), 1 režanj češnjaka (zdrobljen), 1 konzerva sjeckanih rajčica od 400 g, 500 g pasirane rajčice (passata), 1 žličica šećera, 1 žličica sušenog origana, ½ žličice soli
- 400 g špageta

PRIPREMA

1. Počnite s umakom: u velikom loncu zagrijte ulje na srednjoj vatri. Luk pirjajte 5 minuta dok ne omekša. Dodajte češnjak na 1 minutu, zatim rajčice, passatu, šećer, origano i sol. Nježno kuhajte 15 minuta uz povremeno miješanje.
2. U međuvremenu u zdjelu stavite svinjetinu, krušne mrvice, jaje, 25 g parmezana, češnjak, mješavinu bilja, sol i papar. Rukama miješajte dok se sve ravnomjerno ne sjedini.
3. Namočite ruke i oblikujte oko 20 kuglica, svaka veličine oraha.
4. Okruglice stavite u air fryer u jednom sloju, s malo razmaka među njima. Pecite na 190 °C 10 – 12 minuta, nježno protresite nakon 6 minuta. Gotove su kad su zlatne, sredina dosegne 75 °C i nema ružičastog mesa.
5. Dok se okruglice peku, skuhajte špagete u slanoj vodi prema uputi na pakiranju (obično 10 – 12 minuta). Ocijedite, a šalicu vode od kuhanja sačuvajte.
6. Okruglice dodajte u umak i kuhajte 3 minute. Ako je umak pregust, dodajte malo vode od tjestenine.
7. Okruglice s umakom poslužite preko špageta, a ostatak parmezana pospite odozgo.

Čuvanje: okruglice u umaku čuvaju se u hladnjaku do 2 dana, a vrlo se dobro zamrzavaju do 3 mjeseca. Odmrznite ih u hladnjaku preko noći i podgrijte samo jednom, dok ne budu vruće kroz cijelo jelo. Varijacija: upotrijebite pola svinjetine i pola junetine. Česta pogreška: premočno stiskanje smjese daje teške okruglice, zato miješajte nježno i lagano oblikujte. Sadrži gluten (krušne mrvice, tjestenina), jaja i mlijeko.

Za petak: dok se kuhaju špagete, u drugom loncu skuhajte 250 g dugozrnate riže (10 – 12 minuta). Ocijedite je, rasporedite po velikom tanjuru da se brzo ohladi i unutar 1 sata, pokrivenu, stavite u hladnjak. Potrošite je unutar 24 sata.

Petak

Ljepljiva junetina sa sezamom uz rižu s jajima

4 porcije · Srednje · Priprema: 25 min · Ukupno: 35 min (plus riža skuhana dan prije) · Air fryer: 200 °C

Druga večer „domaće dostave”: hrskave trakice junetine u slatkom, ljepljivom umaku uz domaću rižu s jajima. Puno brže nego čekati dostavu.

SASTOJCI

- 500 g goveđeg odreska (ili juneći but), narezanog na tanke trakice
- 3 žlice gustina
- 1 žlica biljnog ulja
- ¼ žličice soli
- **Za ljepljivi umak:** 3 žlice sojina umaka, 2 žlice tekućeg meda, 1 žlica slatkog čili umaka, 1 žlica rižina octa (ili octa od bijelog vina), 1 režanj češnjaka (zdrobljen), 1 žličica naribanog svježeg đumbira (ili ½ žličice đumbira u prahu)
- 1 žličica sezama
- **Za rižu s jajima:** 250 g dugozrnate riže, skuhane i ohlađene dan prije (oko 750 g skuhane), 1 žlica biljnog ulja, 2 srednja jaja (razmućena), 150 g smrznutog

graška, 4 vlasca mladog luka (narezana), 1 žlica sojina umaka

PRIPREMA

1. Junetinu osušite kuhinjskim papirom. Stavite je u zdjelu s gustinom i solju i miješajte dok svaka trakica nije lagano obložena. Dodajte ulje i ponovno promiješajte.
2. Junetinu rasporedite u air fryeru u jednom sloju (po potrebi u dvije serije). Pecite na 200 °C 8 – 10 minuta, dvaput protresite, dok rubovi ne budu hrskavi i smeđi.
3. U međuvremenu pripremite rižu. Ulje zagrijte u velikoj tavi ili woku na jakoj vatri. Dodajte grašak i pecite 2 minute. Potisnite ga na jednu stranu, ulijte jaja i miješajte dok se tek ne stegnu, zatim ih usitnite.
4. Dodajte hladnu rižu i prženjem uz miješanje pecite 4 – 5 minuta, razbijajući grudice, dok riža nije vruća kroz cijelu masu. Umiješajte sojin umak i većinu mladog luka.
5. Ljepljivi umak ulijte u malu posudu i zakuhajte. Pustite da kuha 1 – 2 minute dok ne postane gust i sjajan.
6. Hrskavu junetinu promiješajte u umaku. Poslužite na riži, posuto sezamom i ostatkom mladog luka.

Čuvanje: najbolje je odmah, jer junetina gubi hrskavost. Ostatak junetine čuva se u hladnjaku 1 dan. Ostatak riže s jajima mora se brzo

ohladiti, čuvati u hladnjaku i pojesti unutar 24 sata; podgrijte je samo jednom, dok ne bude vruća kroz cijelu rižu. Varijacija: umjesto junetine upotrijebite trakice pilećih prsa (200 °C, 10 – 12 minuta, do 75 °C u sredini). Česta pogreška: previše gustina daje brašnastu oblogu, zato višak otresite prije pečenja. Sadrži soju, gluten (sojin umak), jaja i sezam.

Subota

Pečeni krumpir u ljusci s dimljenim čilijem od graha

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 55 min · Air fryer: 200 °C · Vegetarijansko

Krumpir pečen u air fryeru ima najhrskaviju koricu. Ovdje se prereže i napuni bogatim, dimljenim čilijem od graha, rastopljenim sirom i hladnim kiselim vrhnjem.

SASTOJCI

- 4 velika krumpira za pečenje (oko 300 g svaki)
- 1 žličica biljnog ulja i prstohvat soli
- **Za čili:** 1 žlica biljnog ulja, 1 luk (sitno nasjeckan), 1 crvena paprika (nasjeckana), 1 režanj češnjaka (zdrobljen), 1 žličica dimljene paprike, 1 žličica mljevenog kumina, ½ žličice čilija u prahu, 1 konzerva crvenog graha od 400 g (ocijeđenog i ispranog), 1 konzerva sjeckanih rajčica od 400 g, 1 žlica koncentrata rajčice, ½ kocke povrtne juhe otopljene u 150 ml kipuće vode
- 75 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- 4 žlice kiselog vrhnja (1 mala čašica od 150 ml)
- 2 vlasca mladog luka, narezana

PRIPREMA

1. Krumpire operite i osušite. Svaki 4 – 5 puta probodite vilicom, protrljajte uljem i pospite solju.
2. Pecite u air fryeru na 200 °C 40 – 50 minuta, okrenite ih na pola vremena. Gotovi su kad je kora hrskava, a nož ulazi u sredinu bez otpora.
3. U međuvremenu skuhajte čili. U loncu zagrijte ulje na srednjoj vatri. Luk i papriku pirjajte 6 – 7 minuta dok ne omekšaju.
4. Umiješajte češnjak, papriku, kumin i čili u prahu i pirjajte 1 minutu. Dodajte grah, rajčice, koncentrat rajčice i juhu.
5. Kuhajte 15 – 20 minuta uz povremeno miješanje, dok ne postane gusto. Kušajte i po potrebi dodajte prstohvat soli.
6. Na vrhu svakog krumpira zarežite križ i stisnite strane da se otvori. Žlicom dodajte čili i pospite sirom.
7. Napunjene krumpire vratite u air fryer na 200 °C 2 – 3 minute da se sir otopi. Dodajte kiselo vrhnje i mladi luk.

Čuvanje: čili se čuva u hladnjaku 3 dana i dobro se zamrzava do 3 mjeseca. Podgrijte samo jednom, dok ne bude vruć kroz cijelo jelo. Pečeni krumpiri čuvaju se u hladnjaku 1 dan; podgrijte ih na 180 °C 10 minuta. Varijacija: čiliju dodajte konzervu crnog graha od 400 g ili

šaku kukuruza šećerca da bude izdašniji. Česta pogreška: prevelik krumpir ostaje tvrd u sredini, zato birajte krumpire slične veličine i provjerite nožem. Sadrži mlijeko; neke kocke za juhu sadrže celer ili gluten.

Nedjelja

Pileći bataci s limunom i timijanom uz krumpir, pastrnjak i umak

4 porcije · Srednje · Priprema: 30 min · Ukupno: 1 h 20 min · Air fryer: 200 °C i 190 °C · Pećnica: 100 °C (s ventilatorom 80 °C) za održavanje toplim

Nedjeljni ručak za završetak dvaju tjedana: pileći bataci s hrskavom kožom, limunom i timijanom, pečeni krumpir i slatki pastrnjak, grašak i umak.

SASTOJCI

- 4 cijela pileća batka sa zabatkom, s kožom (ukupno oko 1,2 kg)
- 1 limun
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 žličica sušenog timijana
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- 1 žličica soli i prstohvat crnog papra
- 1 kg brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade od 5 cm
- 400 g pastrnjaka, oguljenog i narezanog na četvrtine po dužini (uklonite drvenastu srčiku ako su veliki)
- 2 žlice biljnog ulja (za povrće)
- 300 g smrznutog graška

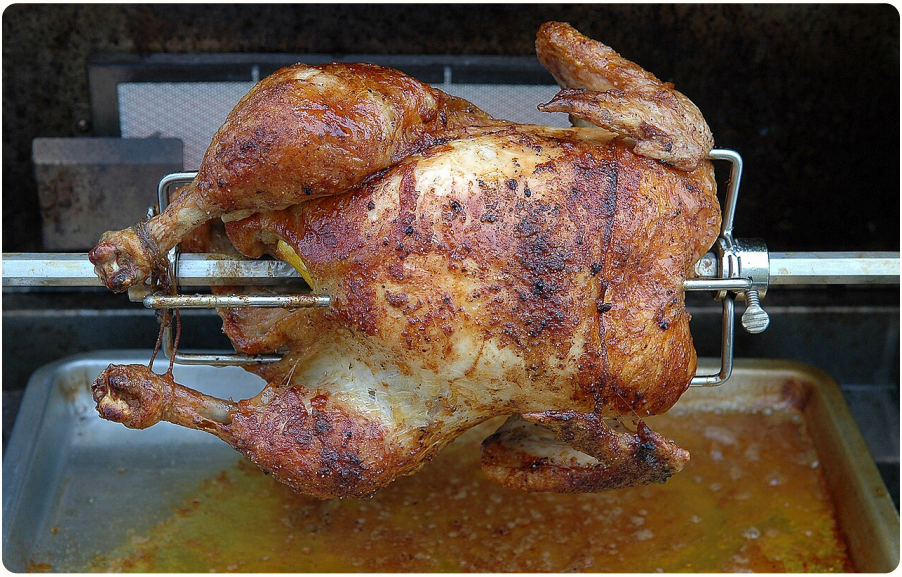
- 4 žlice granula za umak i 300 ml kipuće vode

PRIPREMA

1. Piletinu izvadite iz hladnjaka 20 minuta prije kuhanja. Kožu osušite kuhinjskim papirom.
2. Koricu limuna naribajte u malu zdjelicu. Dodajte češnjak, timijan, ulje, sol i papar pa promiješajte. Time natrljajte pileće batke posvuda, ispod i iznad kože. Limun prerežite na pola.
3. Krumpir stavite u lonac s hladnom slanom vodom. Zakuhajte i kuhajte 8 minuta. Zadnje 3 minute dodajte pastrnjak. Ocijedite, pustite da se 5 minuta suši na pari, zatim protresite u loncu s poklopcem da se krumpiru ogrube rubovi. Promiješajte s 2 žlice ulja.
4. Zagrijte pećnicu na 100 °C (s ventilatorom 80 °C). Krumpir i pastrnjak pecite u air fryeru na 200 °C 20 – 25 minuta, protresite svakih 8 minuta, dok ne budu zlatni i hrskavi. Prebacite ih u vatrostalnu posudu i držite toplima u pećnici.
5. Pileće batke stavite u air fryer, kožom prema dolje. Pecite na 190 °C 15 minuta. Okrenite ih kožom prema gore, dodajte polovice limuna (narezanom stranom prema gore) i pecite još 15 – 20 minuta. Gotovi su kad je koža hrskava i zlatna, najdeblji dio uz kost dosegne 75 °C i sok je bistar.

6. U međuvremenu skuhajte grašak u kipućoj vodi 3 minute, a umak pripremite miješanjem granula u kipuću vodu.
7. Pečeni limun iscijedite preko piletine. Poslužite s krumpirom, pastrnjakom, graškom i umakom.

Čuvanje: ostatke piletine čuvajte u hladnjaku do 2 dana. Meso skinite s kosti za sendviče ili salate ili podgrijte samo jednom, dok ne bude vruće kroz cijelo jelo. Pečena piletina zamrzava se do 2 mjeseca. Česta pogreška: bataci su debeli uz kost, zato uvijek provjeravajte tamo, a ne na tankom kraju. Ako vaš air fryer ima dvije košare, povrće pecite u jednoj, a piletinu istodobno u drugoj. Neke granule za umak sadrže gluten.



Pileći bataci s limunom i timijanom.

Foto: Joe Schneid, Louisville, KY / Wikimedia Commons, CC BY 3.0

Popis za kupnju za 2. tjedan

Sve što vam treba za sedam večera iz 2. tjedna, za **4 osobe**, uobičajenim redoslijedom u trgovini. Fotografirajte ove stranice mobitelom ili ih ispišite i kvačicama označavajte što ste uzeli.

- **(zamrznuti)** = stavite u zamrzivač kad dođete kući, osim ako je rok trajanja kasniji od dana kad ćete kuhati. Kalendar odmrzavanja nalazi se na početku poglavlja 5.
- Neke stvari prenose se iz 1. tjedna: smrznuti grašak, granule za umak, riža i većina začina. Nalaze se u odjeljku sa zalihama iz smočnice, pa provjerite što je ostalo prije nego što kupite još.

Voće i povrće

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Mladi krumpir	750 g	pon
☐	Veliki krumpiri za pečenje	4 (oko 300 g svaki)	sub
☐	Brašnasti krumpir	1 kg	ned
☐	Batat	2 velika (oko 700 g)	sri
☐	Pastrnjak	400 g	ned
☐	Cherry rajčice	250 g	pon

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Rukola	100 g (1 velika ili 2 male vrećice)	pon, sri
☐	Crvene paprike	2	uto, sub
☐	Žuta paprika	1	uto
☐	Tikvica	1	sri
☐	Luk	2	čet, sub
☐	Crveni luk	2	uto, sri
☐	Češnjak	1 glavica (6 režnjeva)	čet, pet, sub, ned
☐	Svježi đumbir	1 mali komad (3 cm) ili đumbir u prahu	pet
☐	Mladi luk	1 svežanj (trebaju vam 6 vlasaca)	pet, sub
☐	Limun	3	pon, sri, ned
☐	Limeta	1	uto
☐	Svježi korijander (po želji)	1 mala vrećica	uto

Meso i riba

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Fileti bakalara bez kože (ili vahnja ili polak)	4 (oko 520 g)	pon
☐	Pileći zabatci bez kostiju i kože	6 (oko 600 g)	uto
☐	Mljevena svinjetina **(zamrznuti)**	500 g	čet

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Goveđi odrezak ili juneći but **(zamrznuti)**	500 g	pet
☐	Cijeli pileći bataci sa zabatkom, s kožom **(zamrznuti)**	4 (oko 1,2 kg)	ned

Mliječni proizvodi, jaja i hladnjak

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Halloumi	1 pakiranje (225 – 250 g)	sri
☐	Zreli tvrdi sir	125 g	uto, sub
☐	Parmezan (ili vegetarijanski tvrdi sir)	55 g	pon, čet
☐	Gusti grčki jogurt	150 g	sri
☐	Kiselo vrhnje	2 male čašice (po 150 ml)	uto, sub
☐	Srednja jaja	3	čet, pet
☐	Zeleni pesto	1 staklenka ili posudica (trebaju vam 3 žlice)	pon

Konzerve, staklenke i suha hrana

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Špagete	400 g	čet

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Dugozrnata riža	550 g (provjerite što je ostalo iz 1. tjedna)	uto, pet
☐	Suhe krušne mrvice (ili panko)	70 g	pon, čet
☐	Sjeckane rajčice	2 konzerve od 400 g	čet, sub
☐	Pasirana rajčica (passata)	500 g	čet
☐	Crveni grah	1 konzerva od 400 g	sub
☐	Crni grah	1 konzerva od 400 g	uto
☐	Slanutak	1 konzerva od 400 g	sri
☐	Kukuruz šećerac	1 mala konzerva (oko 200 g)	uto
☐	Slatki čili umak	1 boca (treba vam 1 žlica)	pet
☐	Kocke povrtne juhe	1 pakiranje (treba vam ½ kocke)	sub

Smrznuto

✓	Namirnica	Količina	Za
☐	Smrznuti grašak (ostao iz 1. tjedna)	450 g	pet, ned

Zalihe iz smočnice (prvo provjerite kod kuće)

✓	Namirnica	Trebate ovaj tjedan	Za
☐	Maslinovo ili biljno ulje	oko 11 žlica	svaki dan

✓	Namirnica	Trebate ovaj tjedan	Za
☐	Sol i crni papar	—	svaki dan
☐	Sojin umak	4 žlice	pet
☐	Tekući med	2 žlice	pet
☐	Rižin ocat (ili ocat od bijelog vina)	1 žlica	pet
☐	Gustin	3 žlice	pet
☐	Sezam	1 žličica	pet
☐	Dimljena paprika	4 žličice	uto, sri, sub
☐	Mljeveni kumin	3 žličice	uto, sri, sub
☐	Čili u prahu	1 žličica	uto, sub
☐	Češnjak u granulama	1 žličica	uto
☐	Sušeni origano	1½ žličice	uto, čet
☐	Sušena mješavina začinskog bilja	1 žličica	čet
☐	Sušeni timijan	1 žličica	ned
☐	Šećer	1 žličica	čet
☐	Koncentrat rajčice	1 žlica	sub
☐	Granule za umak (ostale iz 1. tjedna)	4 žlice	ned
☐	Papir za pečenje ili silikonska podloga, folija	—	pon i većinu dana

Savjet: Ovaj tjedan ima dvije vegetarijanske večere, pa je zaustavljanje kod mesnice kraće. Ako želite uštedjeti još malo, u ponedjeljak umjesto bakalara uzmite polaka, a u petak goveđi odrezak umjesto junećeg buta.

Prilagodite plan sebi

Nakon dva tjedna planiranje večere postat će sasvim uobičajeno. Ovo poglavlje pomaže vam nastaviti s vlastitim planom, uz najdraže recepte iz ove knjige i ostatka kolekcije.

Složite vlastiti tjedan u 4 koraka

1. **Prvo pogledajte svoj tjedan.** Koje su večeri prezauzete? Koji dan imate više vremena? Najbrže večere stavite na najzauzetije dane.
2. **Odaberite 7 večera.** Pomiješajte ih: malo piletine, malo ribe, malo mljevenog mesa, jednu ili dvije vegetarijanske večere. Svaki tjedan isprobajte jedan novi recept, a ostale neka budu poznati.
3. **Dijelite sastojke.** Ako kupite vrećicu paprika, iskoristite ih u dva dana. Ako otvorite čašu jogurta, isplanirajte i drugu večeru u kojoj ga trebate.
4. **Popis za kupnju napišite po odjeljcima trgovine.** Prođite kroz svaki recept i upišite sastojke na prazan popis u nastavku, a zatim provjerite zalihe u smočnici.

Ideje iz ostatka kolekcije

Kada	Što kuhati	Gdje potražiti
Od ponedjeljka do petka	Brza večera za otprilike 20 minuta nakon posla	Knjiga 1, Večere za 20 minuta u air fryeru
Kraj mjeseca, kad je novca malo	Jeftina, sita jela od onoga što je u smočnici	Knjiga 2, Jeftino i ukusno u air fryeru
Vikendi s djecom	Domaći nuggetsi, pomfrit i tostirani sendviči	Knjiga 3, Djeca će to pojesti!
Lakši dani	Lakše verzije vaših omiljenih jela	Bonus 2, Lagano i ukusno
Nedjelja	Pečenje, plus priprema za tjedan	Ova knjiga, nedjeljni recepti

Moj tjedni planer večera

Prepišite ovu tablicu na papir ili ispišite ovu stranicu jednom za svaki tjedan.

Dan	Večera	Knjiga i stranica	Vrijeme	Izvaditi iz zamrzivača?
Ponedjeljak				
Utorak				
Srijeda				
Četvrtak				
Petak				
Subota				

Dan	Večera	Knjiga i stranica	Vrijeme	Izvaditi iz zamrzivača?
Nedjelja				

Moj popis za kupnju

✓	Voće i povrće	✓	Meso i riba
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

✓	Mliječni proizvodi, jaja i pekarski proizvodi	✓	Konzerve, suha hrana i smrznuto
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Ideje za ostatke

Plan za četvero često ostavi malo viška. Evo kako ga iskoristiti sljedeći dan. Ostatke uvijek čuvajte pokrivene u hladnjaku, potrošite ih unutar vremena navedenog u napomeni uz recept i podgrijte samo jednom, dok ne budu vrući kroz cijelo jelo.

Ostatak	Ideja za sutradan
Pečena svinjetina (1. tjedan, nedjelja)	Hladni sendviči sa svinjetinom, kriškama jabuke i senfom u zrnu, za kutiju za ručak u ponedjeljak.
Pečena piletina (2. tjedan, nedjelja)	Meso skinite s kosti i pomiješajte s jogurtom, limunom i listovima salate za wrap sa salatom od piletine.
Pečeni krumpir	Narežite na kockice i ponovno zapecite u air fryeru na 200 °C 6 – 8 minuta. Poslužite s jajem na oko.
Skuhana riža	Brzo pripremite rižu s jajima unutar 24 sata (vidi 2. tjedan, petak). Skuhanu rižu nikada ne čuvajte dulje.
Čili od graha ili nadjev od junetine	Žlicom ga stavite na tortilje sa sirom, preklopite i pecite u air fryeru na 180 °C 5 minuta.
Umak od rajčice od okruglica	Namažite na lepinju ili naan, pospite naribanim sirom i pecite na 180 °C 5 – 6 minuta za brzu picu.
Pečeno povrće (tikva, batat, paprike)	Izmiksajte s vrućom juhom za juhu ili umiješajte u tjesteninu uz malo sira.
Pola krastavca, zelena salata, rajčice	Brza salata kao prilog s malo limunova soka i ulja.
Obični ili grčki jogurt	Pomiješajte s češnjakom i limunom za umak ili s medom i voćem za doručak.

Ostatak	Ideja za sutradan
Mladi luk, bilje	Nasjeckajte i zamrznite u maloj posudi; dodajte izravno iz zamrzivača u rižu, umake i juhe.
Zadnjih nekoliko žlica kiselog vrhnja	Umiješajte u umak od rajčice ili juhu da bude kremast.
Kruh, naan, lepinje	Zamrznite ih u vrećici. Zagrijte izravno iz zamrzivača u air fryeru na 180 °C 3 – 4 minute.

Vodič za zamrzivač i hladnjak

Namirnica	Hladnjak (skuhano)	Zamrzivač (skuhano)
Piletina, svinjetina, junetina, janjetina	Do 2 dana	Do 2 mjeseca
Okruglice u umaku, čili, nadjevi od mljevenog mesa	Do 2 – 3 dana	Do 3 mjeseca
Skuhana riba	1 dan	Ne preporučuje se (tekstura trpi)
Skuhana riža	Do 24 sata (ohladite unutar 1 sata)	Do 1 mjesec (prvo je brzo ohladite)
Pečeno povrće	Do 2 dana	Do 2 mjeseca

> **Savjet:** Sačuvajte svoj omiljeni dvotjedni plan. Nakon mjesec ili dva ponovite ga. Kad imate nekoliko omiljenih planova, planiranje traje samo nekoliko minuta tjedno.