


**PLANET
OF
PLANTS**

IZVOR
DIJETALNIH
VLAKANA

100%
**PLANT
BASED**



BOGATO
PROTEINIMA
GRANČKA

10 OKRUGLIH I MLJEVENIH
RECEPATA



okruglice i mljeveno

novi proizvodi linije Planet of Plants

Planet of Plants linija biljnog podrijetla 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 tisuću jezika, od azijskog woka do specijaliteta na meksički način poput tacosa. Može biti i glavni sastojak **tradicionalnih jela** poput bolognese umaka ili popečaka od mljevenog. S druge strane, Planet of Plants okruglice odlično će se uklopiti u brojne salate, umake i juhe, a dobro će se snaći čak i u sendviču.

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



SLAVNI UMAK
BOLOGNESE
DOBIO JE SVOJU
NOVU I POTPUNO
BEZMESNU
VERZIJU



5

mljeveno

u umaku od rajčice
s tjesteninom

35
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

½ glavice luka • 100 g mrkve
• 1 stapka celera • ½ žlice
koncentrata rajčice • sušeni
origano • sol • papar • 2 režnja
češnjaka • 600 g sjeckanih pelata
• 350 g tjestenine • malo vode



U većoj tavi zagrijte malo maslinova ulja pa dodajte sitno nasjeckani luk, mrkvu i celer. Pirjajte **10-ak minuta** dok povrće ne omekša. Dodajte koncentrat rajčice i dobro promiješajte pa podlijte s malo vode (oko 1 dl) ili povrtnog temeljca.

U tavu dodajte **Planet of Plants mljeveno** pa ga izlomite i usitnite kuhačom. Umiješajte mljeveno s povrćem pa ubacite sitno nasjeckani češnjak. Nakon pola minute, prelijte sjeckanim pelatima, posolite i popaprite te kuhajte barem 20 minuta.

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

PEČENI BATAT
ODLIČNO SE
NADOPUNJUJE
S PİKANTNOM
PAPRIKOM



7

mljeveno

u pečenom batatu s paprikom

25
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

2 batata • 1 glavica ljutike •
1 režanj češnjaka • ½ crvene
paprike • 1 dl pasirane rajčice •
sol • papar • maslinovo ulje • 3-4
kriške avokada • 100 g Planet of
Plants umaka



Batate operite. Izbodite ih vilicom na više mjesta, stavite na lim i pecite na **220 stupnjeva Celzijusa** oko 45 minuta. Batate možete ispeći i u mikrovalnoj, stavite ih na 5 minuta pa preokrenite i pecite još 5 minuta.

Dok se batati peku, u tavi zagrijte maslinovo ulje pa dodajte nasjeckani **luk i papriku**. Pirjajte 5 minuta pa ubacite protisnuti češnjak, a čim zamiriše dodajte Planet of Plants mljeveno i kratko pržite. Podlijte pasiranom rajčicom pa pirjajte oko 5 minuta.

Pečene batate prepolovite po dužini pa vilicom razradite unutrašnji dio. Na njega stavite mljeveno s povrćem, a na vrh dodajte kockice avokada koje ste prethodno posolili i popapрили. Poslužite uz **Planet of Plants umak**.

**SALATA OD
QUINOE I
SVJEŽEG POVRĆA
SAVRŠENO ĆE
PASATI UZ PRŽENE
OKRUGLICE**



9

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 rajčica
• 70 g mrkve • ½ glavice ljubičastog
luka • 100 g kuhanog slanutka • masli-
novu ulje **Za preljev: 3 žlice Planet of
Plants ulja • ½ žlice soka limuna • ½
žlice vinskog octa • 3 žlice sjeckanog
peršina • 1 rezanj češnjaka • sol**



Skuhajte quinou prema uputama na pakiranju. Istovremeno, na malo zagrijanog maslinova ulja **ispržite okruglice**. Pržite ih 5-7 minuta, povremeno ih preokrenite.

Nasjeckajte papriku, krastavac i luk, rajčice prepolovite, a mrkvu naribajte. **Narezano povrće** pomiješajte sa slanutkom pa umiješajte kuhanu quinou.

Za preljev pomiješajte ulje, sok limuna, vinski ocat, sjeckani peršin, protisnuti rezanj češnjaka i sol.

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



11

mljeveno

u tortiljama sa salsom

BRZI TACOSI SU
IDEALNO RJEŠENJE
ZA VEČERU
TIJEKOM RADNOG
TJEDNA

20
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

4 manje tortilje • ½ žličice mljevene dimljene paprike • ½ žličice češnjaka u granulama • mljeveni čili (prema želji) • ½ dl pasirane rajčice • sol • papar • 10-ak mini rajčica • 1 glavica ljutike • listići korijandra • ½ limete • maslinovo ulje • 2 lista zelene salate



Zagrijte malo maslinova ulja u tavi pa dodajte Planet of Plants mljeveno. Kuhačom ga usitnite pa začinite dimljenom paprikom, češnjakom u granulama, čilijem, solju i paprom. **Pirajte 2-3 minute** pa dodajte pasiranu rajčicu. Možete dodati i malo vode, ako vam se čini da nedostaje tekućine. Pirajte još 3-4 minute pa ugasite vatru.

Za salsu, **rajčice prepolovite** ili narežite na četvrtine pa pomiješajte s nasjeckanom ljutikom, listićima korijandra i sokom limete te posolite i popaprite.

Zelenu salatu narežite na trakice, a **tortilje ugrijte** prema uputama na pakiranju. 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



13

okruglice

s povrćem i tahini umakom

25
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

180 g bulgura • 200 g mahuna • 1
salatni krastavac • 3-4 rotkvice • 120
g crvenog kupusa • 2 mrkve • 2 mlada
luka • sjemenke suncokreta • ljute
paprčice (prema želji) • svježi peršin
• maslinovo ulje **Za tahini umak:**
50 g tahinija • ¼ žličice češnjaka u
granulama • sol • topla voda



Bulgur skuhaite prema uputama na pakiranju, mahune skuhaite u posoljenoj vodi. Nasjeckajte krastavac, crveni **kupus naribajte**, a mrkvu režite na duge trakice. Mladi luk, rotkvice i papričice narežite na kolutiće.

Zamiješajte sastojke za **tahini umak**. Toplu vodu dodajte žlicu po žlicu dok ne dobijete umak koji je dovoljno rijedak kako biste ga mogli prelići preko salate.

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



TOPLO, FINO I
JEDNOSTAVNO -
DOK SE JUHA
KUHA, OKRUGLICE
SE PEKU



15

okruglice

u juhi od bijelog graha i špinata

20
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

1 mala glavica ljutike • 1 stapka celera • 1 rezanj češnjaka • 1 žlica koncentrata rajčice • 250 g kuhanog bijelog graha • ½ litre povrtnog temeljca • 50 g špinata • sol • papar • svježi peršin • maslinovo ulje



Sitno nasjeckajte ljutiku i celer pa ih pržite 2-3 minute na maslinovu ulju. **Dodajte češnjak** pa čim zamiriše ubacite i koncentrat rajčice. Dobro sve promiješajte, a potom prelijte temeljcem, dodajte grah i špinat.

Začinite solju i paprom, pustite da prokuha pa malo smanjite vatru i kuhajte još 10-ak minuta.

Dok se juha kuha, okruglice posložite na lim obložen papirom za pečenje i **ubacite u pećnicu** na 180 stupnjeva Celzijusa 10-12 minuta.

Okruglice **poslužite u juhi** od graha. Pospite sve nasjecanim peršinom.

I KLASIČNA
JELA MOGU SE
PRILAGODITI
100% BILJNOJ
PREHRANI



17

Popečci od mljevenog s krumpirom

45
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

85 g starog kruha • 1 dl zobenog mlijeka • 80 g luka • ½ žličice soli • ½ žličice mljevene paprike • papar • 150 g krušnih mrvica • voda • ulje za prženje
Za pire krumpir: 2 žlice Planet of Plants kokosove masti • 600 g krumpira • 2 žlice maslinova ulja • 2 režnja češnjaka • svježi peršin • sol



Stari kruh natrgajte na komadiće pa ga prelijte **zobenim mlijekom** i kratko natopite. Dodajte nasjeckani luk, mljeveno, sol, slatku papriku, papar i 4 žlice krušnih mrvica te zamiješajte. Dodajte malo vode kako bi se smjesa mogla oblikovati u popečke. **Ohladite** na pola sata.

Oblikujte šest popečaka, uvaljajte ih u krušne mrvice. Pržite u ulju do **zlatno-smeđe boje** pa ocijedite na pirnatom ručniku. Skuhajte krumpir u posoljenoj vodi. Pomiješajte kokosovu mast i maslinovo ulje pa zagrijte i rastopite. Ubacite dva zдробljena **režnja češnjaka** kako bi masnoća upila aromu. Češnjak izvadite. Izgnječite krumpir, dodajte mu masnoću, nasjeckani svježi peršin i posolite. Poslužite uz popečke i lisnatu salatu.

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



19

okruglice

u BBQ umaku i coleslaw salata

20
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

4 žlice BBQ umaka • sezam • 4
manja peciva • zelena salata

**Za coleslaw: 110 g Planet of Plants
majoneze • 60 g crvenog kupusa •
60 g zelenog kupusa • 1 veća mrkva
• 1 žlica soka limuna • 1 žlica vinskog
octa • sol • papar**



Naribajte mrkvu, crveni i zeleni kupus. Stavite ih u zdjelu i promiješajte. U drugoj posudi pomiješajte **Planet of Plants majonezu**, sok limuna, vinski ocat, sol i papar. Smjesu prelijte preko kupusa i sve dobro promiješajte.

Peciva prerežite napola 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 žlicu vode. Pomiješajte i zagrijte pa uvaljajte okruglice u umak.

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

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



okruglice

u šalši sa špagetima od tikvica

30
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

1 manja glavica luka • 2 manje mrkve •
2 režnja češnjaka • 2 žlice koncentrata
rajčice • 500 g sjeckane rajčice •
120 ml povrtnog temeljca • ½ žličice
sušenog origana • 1 list lovora • 450
g tikvica • svježi peršin • sol • papar •
maslinovo ulje

Mrkvu i luk sitno narežite, pirjajte na maslinovu ulju dok povrće ne omekša. Dodajte **protisnuti češnjak** pa nakon pola minute ubacite koncentrat rajčice i umiješajte ga. Ulijte sjeckanu rajčicu, temeljac, origano i lovorov list te posolite i popaprite. Pustite da se kuha 20-ak minuta.

Dok se umak kuha, na malo maslinova ulja u tavi **ispećite okruglice**, 5-7 minuta. Prebacite ih u umak i kuhajte još nekoliko minuta.

Tikvice uz pomoć spiralizatora, guljača ili noža narežite na **tanke trakice**, odnosno "špagete". Zagrijte malo maslinova ulja i pirjajte ih tek 1-2 minute da malo omekšaju. Posolite ih i popaprite te poslužite uz okruglice i umak.

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



23

mljeveno

u woku s povrćem i basmati rižom

20
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

2 režnja češnjaka • 3 x ½ paprike
(crvene, zelene i žute) • 200 g
tikvice • 180 g šampinjona • 80 ml
soja umaka • ½ žličice mljevenog
đumbira • papar • sol • mljeveni čili
(prema želji) • maslinovo ulje • mladi
luk • 180 g basmati riže



Stavite kuhati basmati rižu, pripremite je prema uputama na pakiranju. **U woku** ili većoj i dubljoj tavi zagrijte malo ulja pa dodajte mljeveno, pržite ga 3-4 minute. 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 umakom, pospite đumbirom, solju, paprom i mljevenim čilijem. Promiješajte i kuhajte još oko dvije minute. **Poslužite uz rižu**, pospite sve kolutićima mladog luka.





100 % BILJNO PODRIJETLO
100 % OKUS



www.planetofplants.hr