

  
**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. Pirajte **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** skuhajte tjesteninu i poslužite toplo, uz omiljenu svježju salatu.





**PEČENI BATAT  
ODLIČNO SE  
NADOPUNJUJE  
S PIKANTNOM  
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 prepomagite po dužini pa vilicom razradite unutrašnji dio. Na njega stavite mljeveno s povrćem, a na vrh dodajte kockice avokada koje ste prethodno posolili i popapirili. Poslužite uz **Planet of Plants umak**.



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





# 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 salalnog krastavca • 8 mini rajčica • 70 g mrkve • ½ glavice ljubičastog luka • 100 g kuhanog slanutka • maslinovo ulje **Za preljev: 3 žlice Planet of Plants ulja** • ½ žlice soka limuna • ½ žlice vinskog octa • 3 žlice sjeckanog peršina • 1 režanj 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 režanj češnjaka i sol.

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

The image shows three tacos in a white tray, each filled with a brown, crumbly meat mixture, topped with sliced tomatoes, onions, and lettuce. A green callout box with a white background and a green border is positioned in the upper left, containing text. In the background, there is a wooden bowl with cherry tomatoes and lime wedges.

**BRZI TACOSI SU  
IDEALNO RJEŠENJE  
ZA VEČERU  
TIJEKOM RADNOG  
TJEDNA**

# mljeveno

## u tortiljama sa salsom

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. **Pirjajte 2-3 minute** pa dodajte pasiranu rajčicu. Možete dodati i malo vode, ako vam se čini da nedostaje tekućine. Pirjajte 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**





# 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 papričice (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 preliti preko salate.

U tavi zagrijte malo ulja pa pecite okruglice 5-7 minuta. Na dno dubokog tanjura stavite bulgur, a zatim ukруг 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 režanj 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**





# 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 papirnatom ručniku. Skuhajte krumpir u posoljenoj vodi. Pomiješajte kokosovu mast i maslinovo ulje pa zagrijte i rastopite. Ubacite dva zdrobljena **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**



# 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  
oceta • 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 **ispecite 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  
POVRČE, MALO  
KRATKOG  
PRŽENJA U WOKU,  
I TANJUR ĆE BITI  
ŠAREN I PUN**





# 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](http://www.planetofplants.hr)