

AutorMilivoj Mitrović

ShareTweetSaveEmail

1

PRIPREMA

- Na štednjak staviti vodu u kojoj su ocat i sol. Od glavice komorača odvojiti dvije latice (lista). Kad voda proključa u vodu staviti te dvije latice prethodno odvojene od glavice komorača.
Svaka latica prije kuhanja treba biti težine oko 110-120g.

- Latice blanširati, kuhati 2-3 minute. Laticama treba samo tekstura omekšati, one ne smiju biti mekane, ne smiju izgubiti ovalni oblik.

- Nakon blanširanja latice komorača odmah ohladiti u hladnoj vodi.

- Stavite kuhati rižu. Basmati i integralnu rižu možete kuhati u istoj posudi, ali integralnu stavite kuhati 5-8 minuta prije basmati riže s obzirom da njoj treba više vremena da se skuha. Dok se riža kuha pripremite nadjev.

- U posudu staviti 180g milerama, 100g krem sira (abc), 90g Zvijezda majoneze, 1 jušnu žlicu kopra (ili peršina), 1 jušnu žlicu senfa, ½ čajne žlice krupno mljevena šarena papra i ½ čajne žlice morske soli. I sve fino ručno izmiješati.

- Kada se riža ohladi umiješati je u pripremljeni nadjev. Ohladite kompletirani nadjev, zatim napunite latice komorača.

- Napunjene latice staviti na tanjur i ukrasiti čurekotom (crni kim), kapima maslinova ulja i grančicama komorača.

- Hladiti 1/2 sata u hladnjaku.
Služiti kao laganu večeru uz bijelo vino. Jelo se dobro slaže s ribom i plodovima mora. Samo jelo može biti i lijep vegetarijanski obrok.

ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE



2

POSEBNOST JELA „ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE“

Ovo jelo je posebno i zbog vrijednosti komorača, ali i zbog svog plemenitog okusa koje mu daju komorač, začini i majoneza.

Komorač je izuzetno hranjiva i vrijedna namirnica jer obiluje mineralima: fosforom, kalijem, kalcijem, magnezijem i željezom, te vitaminima: A, C, D, E i K i vitaminima B skupine. Komorač ima antiseptičko, diuretičko i antireumatsko djelovanje. Koristi se kod grčeva, nadutosti i probavnih tegoba, slabe funkcije bubrega, anemije, reumatskih bolova, bolesti živčanog sustava, oslabljenog imuniteta, viška vode u organizmu itd. Komorač pojačava rad stanica, jača imunitet, zaustavlja razmnožavanje mikroorganizama, smanjuje upale, a povoljno utječe i na živčani sustav i dobro raspoloženje. Sprečava bolove u zglobovima, sprečava nastajanje i osteoartritisa i reumatoidnog artritisa. Visoka razina vitamina C u komoraču pomaže održati kožu zdravom i štiti je od štetnih vanjskih utjecaja. Kalij u komoraču snižava visoki krvni tlak, poboljšava funkciju mozga i kognitivne sposobnosti, a pomaže očuvati i zdravlje očiju. Zbog visokog sadržaja beta-karotena, može se preventivno koristiti kao djelotvorno sredstvo protiv raka.

I čurekot (crni kumin, crni kim) blagotvorno djeluje u liječenju mnogih bolesti među kojima su reumatoidni artritis, dijabetes, multipla skleroza, razne alergije, bolesti dišnog sustava, bolesti jetre, kožne bolesti, te pomaže boljem funkcioniranju krvožilnog sustava.

Na kraju možemo zaključiti da je „ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE“ posebno jelo ne samo zbog svog plemenitog okusa, nego i zbog svojih prehrambenih vrijednosti koje u značajno mjeri doprinose očuvanju čovjekova zdravlja.

ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE



500 g komorač (jedna glavica oko 500g)
50 g integralna riža
50 g basmati riža
180 g mileram
100 g krem sir (abc)
90 g delikates Zvijezda majoneza
1 jušna žlica kopar ili peršin (sušeni mljeveni ili svježi narezan)
1 jušna žlica senf
½ čajna žličica morska sol
½ čajna žličica krupno mljeveni šareni papar
1 jušna žlica čurekot (crni kim, crni kumin)

1 čajna žličica maslinovo ulje
1,50 l voda (za blanširanje)
3 jušna žlica alkoholni ocat (za blanširanje)
1 čajna žličica morska sol (za blanširanje)



NAMIRNICE

500 g komorač (jedna glavica oko 500g)
50 g integralna riža
50 g basmati riža
180 g mileram
100 g krem sir (abc)
90 g delikates Zvijezda majoneza
1 jušna žlica kopar ili peršin (sušeni mljeveni ili svježi narezan)
1 jušna žlica senf
½ čajna žličica morska sol
½ čajna žličica krupno mljeveni šareni papar
1 jušna žlica čurekot (crni kim, crni kumin)
1 čajna žličica maslinovo ulje
1,50 l voda (za blanširanje)
3 jušna žlica alkoholni ocat (za blanširanje)
1 čajna žličica morska sol (za blanširanje)

Način pripreme

1

PRIPREMA

- Na štednjak staviti vodu u kojoj su ocat i sol. Od glavice komorača odvojiti dvije latice (lista). Kad voda proključa u vodu staviti te dvije latice prethodno odvojene od glavice

komorača.
Svaka latica prije kuhanja treba biti težine oko 110-120g.

- Latice blanširati, kuhati 2-3 minute. Laticama treba samo tekstura omekšati, one ne smiju biti mekane, ne smiju izgubiti ovalni oblik.

- Nakon blanširanja latice komorača odmah ohladiti u hladnoj vodi.

- Stavite kuhati rižu. Basmati i integralnu rižu možete kuhati u istoj posudi, ali integralnu stavite kuhati 5-8 minuta prije basmati riže s obzirom da njoj treba više vremena da se skuha. Dok se riža kuha pripremite nadjev.

- U posudu staviti 180g milerama, 100g krem sira (abc), 90g Zvijezda majoneze, 1 jušnu žlicu kopra (ili peršina), 1 jušnu žlicu senfa, ½ čajne žlice krupno mljevena šarena papra i ½ čajne žlice morske soli. I sve fino ručno izmiješati.

- Kada se riža ohladi umiješati je u pripremljeni nadjev. Ohladite kompletirani nadjev, zatim napunite latice komorača.

- Napunjene latice staviti na tanjur i ukrasiti čurekotom (crni kim), kapima maslinova ulja i grančicama komorača.

- Hladiti 1/2 sata u hladnjaku.
Služiti kao laganu večeru uz bijelo vino. Jelo se dobro slaže s ribom i plodovima mora. Samo jelo može biti i lijep vegetarijanski obrok.

ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE



2

POSEBNOST JELA „ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE“

Ovo jelo je posebno i zbog vrijednosti komorača, ali i zbog svog plemenitog okusa koje mu daju komorač, začini i majoneza.

Komorač je izuzetno hranjiva i vrijedna namirnica jer obiluje mineralima: fosforom, kalijem, kalcijem, magnezijem i željezom, te vitaminima: A, C, D, E i K i vitaminima B skupine. Komorač ima antiseptičko, diuretičko i antireumatsko djelovanje. Koristi se kod grčeva, nadutosti i probavnih tegoba, slabe funkcije bubrega, anemije, reumatskih bolova, bolesti živčanog sustava, oslabljenog imuniteta, viška vode u organizmu itd. Komorač pojačava rad stanica, jača imunitet, zaustavlja razmnožavanje mikroorganizama, smanjuje upale, a povoljno utječe i na živčani sustav i dobro raspoloženje. Sprečava bolove u zglobovima, sprečava nastajanje i osteoartritisa i reumatoidnog artritisa. Visoka razina vitamina C u komoraču pomaže održati kožu zdravom i štiti je od štetnih vanjskih utjecaja. Kalij u komoraču snižava visoki krvni tlak, poboljšava funkciju mozga i kognitivne sposobnosti, a pomaže očuvati i zdravlje očiju. Zbog visokog sadržaja beta-karotena, može se preventivno koristiti kao djelotvorno sredstvo protiv raka.

I čurekot (crni kumin, crni kim) blagotvorno djeluje u liječenju mnogih bolesti među kojima su reumatoidni artritis, dijabetes, multipla skleroza, razne alergije, bolesti dišnog sustava, bolesti jetre, kožne bolesti, te pomaže boljem funkcioniranju krvožilnog sustava.

Na kraju možemo zaključiti da je „ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE“ posebno jelo ne samo zbog svog plemenitog okusa, nego i zbog svojih prehrambenih vrijednosti koje u značajno mjeri doprinose očuvanju čovjekova zdravlja.



ROMANSA KOMORAČA I MAJONEZE
NAMIRNICENačin pripreme