



IZVOR
DIJETALNIH
VLAKANA

100%
**PLANT
BASED**



BOGATO
PROTEJNIMA
GRAŠKA

10 OKRUGLIH I MLJEVENIH
RECEPATA





okruglice i mljeveno


novi proizvodi linije Planet of Plants

Planet of Plants linija biljnog porijekla 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 hiljadu jezika, od azijskog woka do specijaliteta na meksički način poput takosa. Može biti i glavni sastojak **tradicionalnih jela** poput bolonjeze umaka ili pljeskavica od mljevenog. S druge strane, Planet of Plants okruglice odlično će se uklopiti u brojne salate, umake i supe, a dobro će se snaći čak i u sendviču.

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





**SLAVNI UMAK
BOLONJEZE
DOBIO JE SVOJU
NOVU I POTPUNO
BEZMESNU
VERZIJU**



5

mljeveno

u umaku od paradajza s tjesteninom

35
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

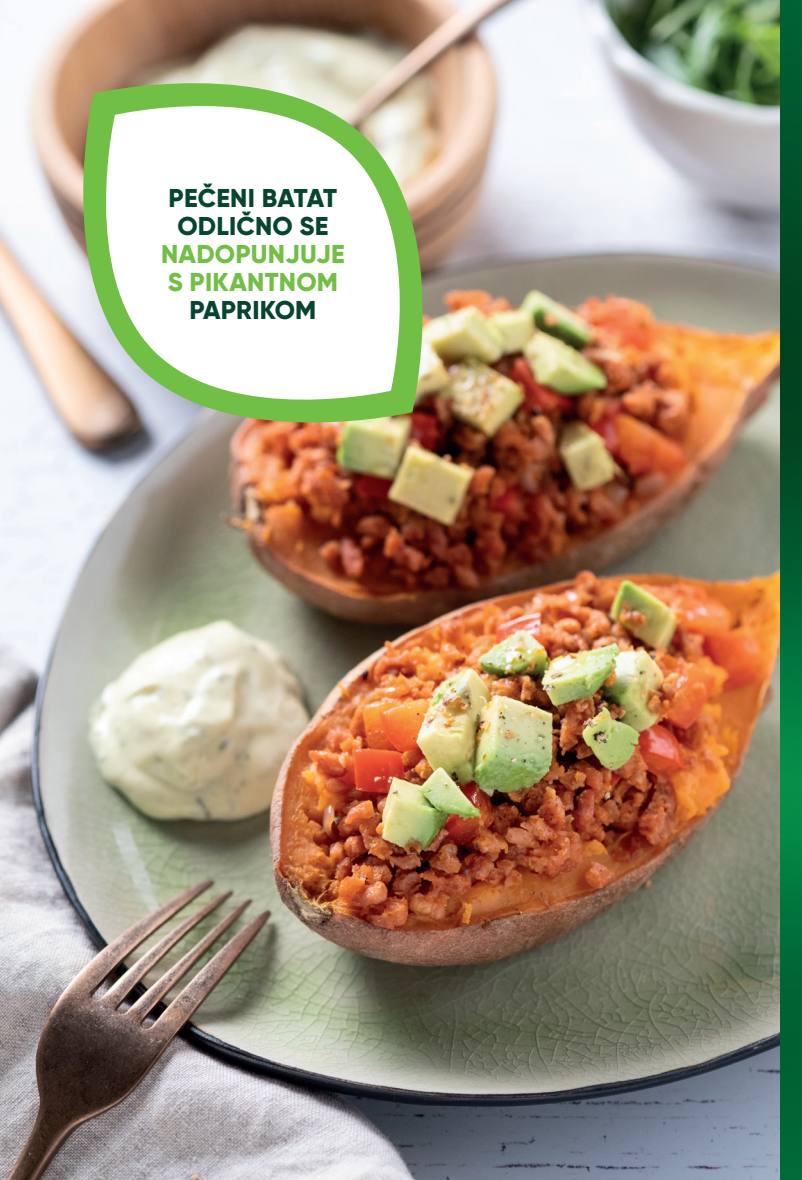
½ glavice luka • 100 g šargarepe
• 1 štap celera • ½ kašike
koncentrata paradajza • sušeni
origano • so • biber • 2 čena
bijelog luka • 600 g pelata • 350 g
tjestenine • malo vode

U većoj tavi zagrijte malo maslinovog ulja pa dodajte sitno nasjeckani luk, šargarepu i celer. Dinstajte **10-ak minuta** dok povrće ne omekša. Dodajte koncentrat paradajza i dobro promiješajte pa prelijte s malo vode (oko 1 dl) ili povrćnog temeljca.

U tavu dodajte **Planet of Plants mljeveno** pa ga izlomite i usitnite kutlačom. Umiješajte mljeveno s povrćem pa ubacite sitno nasjeckani bijeli luk. Nakon pola minuta, prelijte pelatom, posolite i pobiberite pa kuvajte barem 20 minuta.

Pred kraj **pripreme mljevenog** skuvajte tjesteninu i poslužite toplo, uz omiljenu svježu 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 crvenog
luka • 1 čeno bijelog luka • ½
crvene paprike • 1 dl pasiranog
paradajza • so • biber • maslinovo
ulje • 3-4 kriške avokada • **100 g**
Biona majoneza



Batate operite. Izbodite ih viljuškom na više mjesta, stavite na lim i pecite na **220 stepeni Celzijusa** oko 45 minuta. Batate možete ispeći i u mikrotalasnoj, stavite ih na 5 minuta pa okrenite i pecite još 5 minuta.

Dok se batati peku, u tavi zagrijte maslinovo ulje pa dodajte nasjeckani **luk i papriku**. Dinstajte 5 minuta pa ubacite usitnjeni bijeli luk, a čim zamiriše dodajte Planet of Plants mljeveno i kratko pržite. Prelijte pasiranim paradajzom pa dinstajte oko 5 minuta.

Pečene batate prepolovite po dužini pa viljuškom razradite unutrašnji dio. Na njega stavite mljeveno s povrćem, a na vrh dodajte kockice avokada koje ste prethodno posolili i pobiberili. Poslužite sa **Biona majonezom**.



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





9

okruglice

sa salatnom 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 paradajza
• 70 g šargarepe • ½ glavice ljubičas-
tog luka • 100 g kuvanih leblebija •
ulje **Za preliv:** 3 kašike ulja • ½ kašike
soka limuna • ½ kašike vinskog sirćeta
• 3 kašike sjeckanog peršuna • 1 čeno
bijelog luka • so


Skuvajte quinou prema uputstvu na pakovanju. Istovre-
meno, na malo zagrijanog ulja **ispržite okruglice**. Pržite
ih 5-7 minuta, povremeno ih okrenite.

Nasjeckajte papriku, krastavac i luk, paradajz prepolovi-
te, a šargarepu narendajte. **Narezano povrće** pomiješaj-
te sa leblebijama pa umiješajte kuvanu quinou.

Za preliv pomiješajte ulje, sok limuna, vinsko sirće, sjeckani peršun, usitnjeno čeno bijelog luka i so.

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



The image shows three bowls of falafel, a popular Middle Eastern dish. Each bowl is filled with a thick, brown, crumbly falafel mixture. On top of the falafel, there are fresh vegetables: sliced cherry tomatoes in red and yellow, chopped green lettuce, and small pieces of white onion. The bowls are made of light-colored, slightly textured bread. In the background, there is a small wooden bowl containing more cherry tomatoes and lime wedges. The entire scene is set on a light-colored, speckled surface.

**BRZI TAKOSI SU
IDEALNO RJEŠENJE
ZA VEČERU
TOKOM RADNE
NEDJELJE**



11

mljeveno

u tortiljama sa salsom

20
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

4 manje tortilje • ½ kašičice mljevene dimljene paprike • ½ kašičice bijelog luka u granulama • mljeveni čili (prema želji) • ½ dl pasiranog paradajza • so • biber • 10-ak mini paradajza • 1 glavica crvenog luka • listići korijandera • ½ limete • maslinovo ulje • 2 lista zelene salate

Zagrijte malo maslinovog ulja u tavi pa dodajte Planet of Plants mljeveno. Kutlačom ga usitnite pa začinite dimljenom paprikom, bijelim lukom u granulama, čilijem, solju i biberom. **Dinstajte 2-3 minuta** pa dodajte pasirani paradajz. Možete dodati i malo vode, ako vam se čini da nedostaje tečnosti. Dinstajte još 3-4 minuta pa ugasisite vatru.

Za salsu, **paradajz prepolovite** ili narežite na četvrtine pa pomiješajte s nasjeckanoim crvenim lukom, listićima korijandera i sokom limete pa posolite i pobiberite.

Zelenu salatu narežite na trakice, a **tortilje ugrijte** prema uputstvu na pakovanju. U tortilje dodajte mljeveno, a 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 šargarepe • 2 mla-
da luka • sjemenke suncokreta • ljute
papričice (prema želji) • svježi peršun
• maslinovo ulje **Za tahini umak:** 50
g tahinija • ¼ kašičice bijelog luka u
granulama • so • topla voda

Bulgur skuvajte prema uputstvu na pakovanju, mahune skuvajte u posoljenoj vodi. Nasjeckajte krastavac, crveni **kupus narendajte**, a šargarepu režite na duge trakice. Mladi luk, rotkvice i papričice narežite na kolutiće.

Pomiješajte sastojke za **tahini umak**. Toplu vodu dodajte kašiku po kašiku 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 tanjira stavite bulgur, a zatim ukrug složite **ostale sastojke**, pospite sjemenkama suncokreta i nasjeckanim svježim peršunom, posolite i pobiberite. Poslužite uz tahini umak.



A close-up photograph of a rustic terracotta bowl filled with a hearty soup. The soup has a rich, orange-brown broth and is topped with several large, dark brown meatballs. Interspersed among the meatballs are white beans, finely chopped green herbs, and small pieces of red chili. The bowl is set on a light-colored, textured surface. In the background, a plate with bread and a small dish of herbs are visible, slightly out of focus.

**TOPLO, FINO I
JEDNOSTAVNO -
DOK SE SUPA
KUVA, OKRUGLICE
SE PEKU**



15

okruglice

u supi od bijelog pasulja i spanaća

20
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

1 mala glavica crvenog luka • 1 štap celera • 1 čeno bijelog luka • 1 kašika koncentrata paradajza • 250 g kuvanog bijelog pasulja • ½ litra povrćnog temeljca • 50 g spanaća • so • biber • svježi peršun • maslinovo ulje


Sitno nasjeckajte crveni luk i celer pa ih pržite 2-3 minuta na maslinovom ulju. **Dodajte bijeli luk** pa čim zamiriše ubacite i koncentrat paradajza. Dobro sve promiješajte, a potom prelijte temeljcem, dodajte pasulj i spanać.

Začinite solju i biberom, pustite da prokuva pa malo smanjite vatru i kuvajte još 10-ak minuta.

Dok se supa kuva, okruglice posložite na lim obložen papirom za pečenje i **ubacite u rernu** na 180 stepeni Celzijusa 10-12 minuta.

Okruglice **poslužite u supi** od pasulja. Pospite sve nasjeckanim peršunom.





**I KLASIČNA
JELA MOGU SE
PRILAGODITI
100% BILJNOJ
PREHRANI**



Pljeskavice od mljevenog s krompirom

45
minuta

BROJ
OSOBA



250 g Planet of Plants mljevenog

85 g starog hljeba • 1 dl zobenog mlijeka • 80 g luka • ½ kašičice soli • ½ kašičice mljevene paprike • biber • 150 g hljebnih mrvica • voda • ulje za prženje **Za pire krompir: 2 kašike Just Superior kokosovog ulja • 600 g krompira • 2 kašike maslinovog ulja • 2 čena bijelog luka • svježi peršun • so**

Stari hljeb isitnite na komadiće pa ga prelijte **zobenim mlijekom** i kratko natopite. Dodajte nasjeckani luk, mljeveno, so, slatku papriku, biber i 4 kašike hljebnih mrvica pa promiješajte. Dodajte malo vode kako bi se smjesa mogla oblikovati u pljeskavice. **Ohladite** na pola sata.

Oblikujte šest pljeskavica, uvaljajte ih u hljebne mrvice. Pržite u ulju do **zlatno-smeđe boje** pa ocijedite na papirnom ubrusu. Skuvajte krompir u posoljenoj vodi. Pomiješajte kokosovo ulje i maslinovo ulje pa zagrijte i rastopite. Ubacite dva zdrobljena **čena bijelog luka** kako bi masnoća upila aromu. Bijeli luk izvadite. Izgnječite krompir, dodajte mu masnoću, nasjeckani svježi peršun i posolite. Poslužite uz pljeskavice i lisnatu salatu.



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





19

okruglice

u BBQ umaku i zelena salata

20
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

4 kašike BBQ umaku • susam • 4
manja peciva • zelena salata

Za salatu: 110 g Biona majoneza •
60 g crvenog kupusa • 60 g zelenog
kupusa • 1 veća šargarepa • 1 kašika
soka limuna • 1 kašika vinskog
sirćeta • so • biber




Narendajte šargarepu, crveni i zeleni kupus. Stavite ih u zdjelu i promiješajte. U drugoj posudi pomiješajte Biona **majonez**, sok limuna, vinsko sirće, so i biber. Smjesu prelijte preko kupusa i sve dobro promiješajte.

Peciva prerežite na pola 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 kašiku vode. Pomiješajte i zagrijte pa uvaljajte okruglice u umak.

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





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



21

okruglice

u salsi sa špagetima od tikvica

30
minuta

BROJ
OSOBA



225 g Planet of Plants okruglica

1 manja glavica luka • 2 manje šargarepe • 2 čena bijelog luka • 2 kašike koncentrata paradajza • 500 g sjeckanog paradajza • 120 ml povrćnog temeljca • ½ kašičice sušenog origana • 1 list lovora • 450 g tikvica • svježi peršun • so • biber • maslinovo ulje

Šargarepu i luk sitno narežite, dinstajte na maslinovom ulju dok povrće ne omekša. Dodajte **usitnjeni bijeli luk** pa nakon pola minuta ubacite koncentrat paradajza i umiješajte ga. Ulijte sjeckani paradajz, temeljac, origano i lovorov list pa posolite i pobiberite. Pustite da se kuva 20-ak minuta.

Dok se umak kuva, na malo maslinovog ulja u tavi **ispecite okruglice**, 5-7 minuta. Prebacite ih u umak i kuvajte još nekoliko minuta.

Tikvice uz pomoć spiralizatora, guljača ili noža narežite na **tanke trakice**, odnosno "špagete". Zagrijte malo maslinovog ulja i dinstajte ih tek 1-2 minuta da malo omekšaju. Posolite ih i pobiberite pa poslužite uz okruglice i umak.



**MLJEVENO I
POVRĆE, MALO
KRATKOG
PRŽENJA U WOKU,
I TANJIR 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 čena bijelog luka • 3 x ½ paprike
(crvene, zelene i žute) • 200 g tikvice
• 180 g šampinjona • 80 ml soja sosa
• ½ kašičice mljevenog đumbira •
biber • so • mljeveni čili (prema želji)
• maslinovo ulje • mladi luk • 180 g
basmati riže

Stavite kuvati basmati rižu, pripremite je prema uputstvu na pakovanju. **U woku** ili većoj i dubljoj tavi zagrijte malo ulja pa dodajte mljeveno, pržite ga 3-4 minuta. 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 sosom, pospite đumbirom, solju, biberom i mljevenim čilijem. Promiješajte i kuvajte još oko dva minuta. **Poslužite uz rižu**, pospite sve kolutićima mladog luka.





100% BILJNO PORIJEKLO
100% UKUS



www.planetofplants.hr