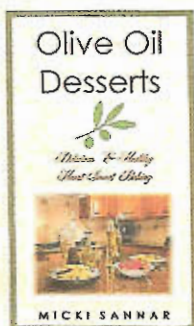


deserti s maslinovim uljem



**MILA BULIMBAŠIĆ BOTTERI PREDSTAVLJA KNJIGU
MICKI SANMAR KOJA JE U SAD VELIKI HIT BAŠ
KAO I SVE ŠTO IMA VEZE S MASLINOVIM ULJEM**

Iako se u europskim, posebice mediteranskim zemljama, pa i u Hrvatskoj u posljednje vrijeme pojavljuje sve više kuharica s jelima čiji je temelj i osnovni sastojak maslinovo ulje, logično je da se u državi čiji stanovnici obožavaju slatkiše - SAD pojavila prva kuharica s desertima načinjenim s maslinovim uljem.

Kreativna kuharica iz američke države Utah, Micki Sannar u ožujku ove godine objavila je prvu kuharicu na svijetu s desertima na temelju ekstra djevičanskog maslinovog ulja - jednostav-

nog naziva Olive Oil Desserts, odnosno Deserti s maslinovim uljem.

"Većina ljudi vjeruje kako se u zdravoj prehrani moraju odreći ukusnih jela, a posebice slatkiša. Ja zastupam potpuno suprotno stajalište, i upravo sam se iz tih razloga posvetila istraživanju zdravih deserata", pojasnila je razloge nastanka svoje knjige, ekskluzivno za naš časopis kuharica i majka četvero djece Micki Sannar.

Nakon četiri godine temeljitih istraživanja Micki Sannar je zahtjevnoj američkoj, ali i svjetskoj publici, željno zdravih de-

serata s niskim udjelom masnoća, ponudila pedeset obnovljenih, odnosno poboljšanih recepata popularnih američkih slatkiša u kojima je nezdrave masnoće zamijenila ekstra djevičanskim maslinovim uljem.

"Otkako sam se upustila u ovu avanturu, tijekom protekle četiri godine, mnogi su mi govorili kako s maslinovim uljem jednostavno neću moći načiniti najpopularnije američke kolače, poput pite od jabuka, kolačića sa čokoladnim mrvicama i čokoladne torte. To mi je samo dalo dodatni poticaj i učvrstilo volju da uspijem, i danas mogu ponosno reći kako se moja pita s jabukama s maslinovim uljem topi u ustima baš kao i one načinjene prema starinskim receptima u kojima je osnovna masnoća nezdravi margarin", zadovoljno će istaknuti Micki Sannar s kojom se, barem prema reakcijama na njezinoj web stranici www.OliveOilDesserts.com slažu brojni čitatelji koji su očito uspješno načinili kolače prema receptima iz njezine kuharice.

Svih pedeset slatkiša u Mickinoj knjizi načinjeno je bez maslaca i margarina te su kao takvi sasvim poželjni za sve one koji pate od povišenog kolesterola, odnosno za one koji se žele zdravo hraniti, ali i uživati u slatkišima. Tako je skromna kućanica iz Utaha koja veli da joj je osnovni cilj zdravo hraniti svoju brojnu obitelj i prijatelje i ne znajući prepoznala trenutačne trendove europskog visokog kulinarstva koje u prvi plan stavlja slatkiše s maslinovim uljem. Slijedeći oba puta ne bi trebalo proći mnogo vremena pa da se u ponudu boljih hrvatskih restorana uvrste tradicionalni hrvatski slatkiši u kojima će nezdrave masnoće zamijeniti zdravo domaće ekstra djevičansko maslinovo ulje.



Micki Sannar objavila je prvu knjigu o desertima s maslinovim uljem

MUFFINI S BANANAMA I ČOKOLADNIM MRVICAMA



stojci:

- 1/4 šalice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- veliko jaje, tučeno
- banane, zgnječene
- 3/4 šalice šećera u granulama
- 1 čajna žličica ekstrakta od vanilije
- 1 i 1/2 šalice brašna
- 1 čajna žličica sode za pečenje
- 1 čajna žličica praška za pecivo
- 1/2 žličice soli
- 1/2 šalice čokoladnih mrvica

stojci za preljev:

- 1/3 šalice smeđeg šećera
- 3 čajne žličice brašna
- 1/4 žličice cimeta
- 2-4 žličice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

prema:

Zagrijte pećnicu na 190 C i poslažite u nju kalup za muffine sa 12 kalupića. U međuvremenu u mikseru izmiješajte maslinovo ulje, jaje, banane, šećer i ekstrakt od vanilije. U drugoj posudi smiksajte brašno, sodu, prašak za pecivo i sol. Izmiješajte sve zajedno i ispunite kalupiće muffine 2/3 pune. U drugoj posudi pomiješajte smeđi šećer, brašno i cimet. Dodajte maslinovo ulje i promiješajte viljuškom. Prelijte po vrhu osnovne smjese za muffine. Pecite 15 do 20 minuta, odnosno dok čačkalica umetnuta sredinu muffina ne izade van čista.

KOLAČIĆI SA ČOKOLADNIM MRVICAMA



(prema osnovnom receptu Ruth Wakefield)

stojci:

- 1 šalice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 čajna žličica ekstrakta maslaca
- 3/4 šalice šećera u granulama
- 1/2 šalice smeđeg šećera
- 2 velika jaja
- 2 čajne žličice čistog ekstrakta od vanilije
- 1 žlica mlijeka
- 2 i 1/2 šalice brašna
- 1 čajna žličica sode za pečenje
- 1 čajna žličica soli
- 1 šalice čokoladnih mrvica

prema:

Zagrijte pećnicu na 190 C. Na dno lima za pečenje stavite papir za pečenje koji ste poprskali maslinovim uljem. U mikseru izmiješajte maslinovo ulje, ekstrakt maslaca i smeđi šećer dok sve ne postane kremasto. Istucite jaja i ekstrakt od vanilije i dodajte brašno, sodu za pečenje i sol. Sve dobro izmiješajte. Dodajte čokoladne mrvice i čajnom žličicom oblikujte komade koje stavite peći na pripremljeni papir za pe-

ново!

*your
premium selection*



ekstra djevičansko
domaće maslinovo ulje
0.25 L u limenoj ambalaži

