

delimano®

NUTRIBULLET®



25 рецепти

за супер **ХРАНЛИВИ**  
и **ВКУСНИ** палачинки



Вкусот на  
здравјето!





Сакате палачинки, но самата помисла на нив прави да се чувствувате виновни, па дури и едно кило потешки? Подгответе здрава храна за вас и вашето семејство, но сите сакате да јадете палачинки?

**Ви го претставуваме вашиот помошник за ХРАНЛИВИ и ЗДРАВИ палачинки!**



1

Подгответе идеално  
хранливо тесто со  
Nutribullet...



2

...испечeтe ги идeалнитe  
пaлaчинки сo Utile Aпaрaт  
зa пaлaчинки...



3

...и уживајтe заеднo сo  
саканитe бeз грижa нa сoвeст!  
Здрaвo и вкyснo вo истo  
врeмe!





## 25 РЕЦЕПТИ

Секој рецепт во оваа книга е направен да биде вкусен, здрав и хранлив, за секоја пригода.






## 10 - 20 ПОРЦИИ

Од секој рецепт во оваа книга ќе добиете 600 мл тесто. Со него можете да подготвите 10-20 палачинки на Делимано Апаратот за палачинки. Количината на палачинки зависи од густината на тестото.



## СООДВЕТНИ ЗА ВАШАТА ИСХРАНА

Сите рецепти се соодветни за вашата специјална исхрана, без глутен, јајца, млеко:

- **без млеко**  

 Заменете го млекото со млеко од житарки или јатки (соја, бадем, овес...), а можете да користите и газирана вода.
- **без јајца**  

 Само прескокнете ги и тестото направете го од млеко и брашно, а можете да додадете и газирана вода. Ставете и малку ванилин шеќер и малку цимет (за поубав вкус).
- **без глутен**  

 Користете брашно без глутен (спелта, овес, ориз, пченка). Безглутенското брашно можете да го комбинирате и со мелени јатки или суво овошје.



## НАПРАВЕТЕ ГИ ПОЗДРАВИ

Во рецептите се користени голем број на различни брашна - прилагодете ги според вашиот начин на исхрана.



## АБВ ЗА РЕЦЕПТИ



Тука можете да најдете 25 рецепти поделени во следните теми:

1. **Благи** – Сочни палачинки за љубителите на благото
2. **Солени, со сирење и зеленчук** - За оние кои не сакаат месо
3. **Солени, со месо и риба** – Главно јадење или предјадење

ДОПОЛНИТЕЛНО! Со цел уште полесно да го одберете вистинскиот рецепт за вас, рецептите се одбележани со сликички. Еве го нивното значење:

- **суперНУТРИ рецепт** – Тестото е збогатено со “супер-храна“ (на пример гоџи бобинки).
- **за гурмани** – Ова не се само палачинки! Подгответе се за неверојатно гурманско уживање.
- **без глутен** – Едноставно користете безглутенско брашно.
- **шарено** – Вашите деца ќе бидат воодушевени! А најважно од сè, боите се 100% природни: спанаќ, куркума, цвекло, па дури и малку сипа за црна боја.
- **предјадење** – Идеални како интересни предјадења.
- **главно јадење** – Целосна замена за главен оброк!



### ЗАПОМНЕТЕ!

- Не ја надминувајте максималната линија на високата чаша од Nutribullet.
- Никогаш не користете топли состојки. Оставете ги да се оладат на собна температура!



### ПОДГОТОВКА НА РЕЦЕПТИ

Ако не е потенцирано на друг начин, тогаш само ставете ги сите состојки за тестото во високата чаша на Нутрибулет и обработете ги околу 30 секунди. Истурете ја смесата во садот, и почнете со печење на палачинките! Наполнете ги со филот од упатствата. Уживајте!

**7 I. БЛАГИ! СОЧНИ ПАЛАЧИНКИ ЗА ЛЈУБИТЕЛИТЕ НА БЛАГО.**

- 8 Сјајни како пролетно сонце - Палачинки со манго и авокадо  
9 Мокни палачинки - Гоци бобинки, мед и јатки  
10 Евергрин - Палачинки со чоколадо и ореви  
11 Слатко кисела комбинација - Палачинки со вишни  
12 Зимски спомени - Печени јаболки и цимет  
13 Безглутенски бакнеж - Палачинки со овошје  
14 Тајна состојка - Палачинки со џем од калинки  
15 Банана пролетни ролни - Палачинки со банани  
16 Кралица на палачинките - Палачинки со џем од смокви  
17 Тути Фрути - Палачинки со шумско овошје  
18 Тирамису Варијација - Палачинки со Тирамису крем

**19 II. СОЛЕНИ, СО СИРЕЊЕ И ЗЕЛЕНЧУК - ЗА ОНИЕ КОИ НЕ САКААТ МЕСО**

- 20 Боите на кокичињата - Палачинки со младо сирење  
21 Солени перничиња - Палачинки со крем од авокадо и сирење  
22 Strepes Au Gratin– Гратинирани палачинки  
23 Среќен зеленчук - Палачинки со пире од сирење и зеленчук  
24 Зачинета и хранлива бомба - Палачинки со кулен  
25 Рецепт за шампиони - Палачинки со печурки  
26 Спој од крем и силен вкус - Палачинки со сино сирење  
27 Зелени ролни - Палачинки со босилек и моцарела  
28 Сезоната за скара започна! - Палачинки со печен зеленчук

**29 III. СОЛЕНИ, СО МЕСО И РИБА - ГЛАВНО ЈАДЕЊЕ ИЛИ ПРЕДЈАДЕЊЕ**

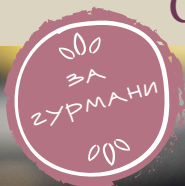
- 30 Поинаква туна - Палачинки со туна и пињоли  
31 Рагу Калцоне - Палачинки со мелено месо  
32 Сончеви ролни - Палачинки со домашна пилешка паштета  
33 “Врап“ со пилешко - Палачинки со пилешки стек  
34 Црн дим - Палачинки со димена риба



**1. Благит!  
Сочни палачинки за оние кои сакаат шеќер.**

*Идеална комбинација од сочно овошје, сујер-храна и крцкави јајки.*





### СОСТОЈКИ

#### ЗА ТЕСТО

- 100 гр пченично брашно
- 50 гр пченкарно брашно
- 50 гр авокадо
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода
- 7 гр шеќер

#### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр манго

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Оспечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го полнењето: Измијте и излупете го мангото, исечкајте го на ленти и наполнете ја секоја палачинка.



Врз палачинките можете да ставите малку мед - за подобар вкус и поулав изглед!

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченкарно брашно
- 50 гр ситно сечкани лешници
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 10 гр гоџи бобинки
- 200 мл вода
- 7 гр шеќер

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 200 гр мед
- 100 гр мелени бадеми

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го полнењето: наполнете ги палачинките со мед и мелени бадеми.



Врз палачинките ставете малку гоџи бобинки!





# Евергрин - Палачинки со чоколадо и ореви

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченкарно брашно
- 1 јајце
- 10 гр chia семе
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр чоколадо
- 50 гр ореви

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го полнењето: наполнете ги палачинките со сечкани ореви и стопено чоколадо.



- Оревите можете да ги исечкате со Nutribullet!
- Исто така, секоја палачинка можете да ја премачкате со малку стопен путер пред да ја полните - оревите ќе се залепат и палачинките ќе бидат посочни.



## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 100 гр оризово брашно
- 50 гр пченкарно брашно
- 20 мл сок од лимон
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр вишни од компот
- 10 гр путер
- 10 гр густин
- 30 гр шеќер во прав

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го полнењето: Извадете ги вишните од компотот и малку издинстајте ги со путер. Додадете го шеќерот во прав и густинот и мешајте додека да добиете хомогена смеса. Сосот поделете го - со едниот дел наполнете ги палачинките, а со остатокот прелејте ги.



ВИШНИ

ПУТЕР



ГУСТИН



ШЕЌЕР  
ВО ПРАВ



пченкарно брашно

јајце



вода



маслиново масло



оризово брашно



МЛЕКО



СОК ОД ЛИМОН



СОВЕТ

Врз палачинките можете да ставите цели вишни и слатка павлака!



ШАРЕНО



### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 7 гр куркума
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 10 гр чиа семе
- 100 мл сок од портокал
- 100 мл вода

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 400 гр свежи јаболки
- 20 гр путер
- 7 гр цимет во прав
- 50 гр мед

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Излупете ги јаболките, изрендajte ги и издинстајте ги со путер. Додадете цимет, мед и мешајте додека да добиете хомогена смеса. Наполнете ги палачинките со оваа смеса.



совет

Врз палачинките наросете малку цимет.

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 50 гр ленено брашно
- 50 гр оризово брашно
- 50 гр брашно од хељда
- 20 гр гоџи бобинки
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода
- 1 ванилин шеќер

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 200 гр мандарини
- 50 гр сува брусница

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Наполнете и послужете ги палачинките со свежи мандарини и сушена брусница.

### БРУСНИЦА



### МАНДАРИНА



Во подготовката на тестото можете да користите и брашно од спелта.







# Тајна состојка - Палачинки со џем од калинки



## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 50 гр пченично брашно
- 50 гр брашно од хељда
- 50 гр овесни снегулки
- 20 гр гоџи бобинки
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл чај од шипинки
- 7 гр шеќер

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр џем од калинки

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Наполнете ги со џем од калинки.



ЏЕМ ОД КАЛИНКИ



## СОВЕТ

- Послужете со свежи калинки.
- Ова тесто многу едноставно можете да го подготвите и во вкусна безглутенска варијанта - пченичното брашно заменете го со брашно од спелта.

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 100 гр пченично брашно
- 30 гр оризово брашно
- 20 гр кокосово брашно
- 20 гр гоџи бобинки
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода
- 1 ванилин шеќер

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр банани
- 100 гр чоколадо

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Во палачинките ставете банани, и потоа прелијте ги со стопено чоколадо.



За уште поубав изглед на палачинките, исечете ги ролните на парчиња со дебелина од 1,5 см и потопете ги во растопено чоколадо.





### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 100 гр пченично брашно
- 50 гр оризово брашно
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 10 гр chia семе
- 25 мл маслиново масло
- 100 гр портокал
- 150 мл вода
- 7 гр шеќер

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр џем од смокви
- 50 гр ореви
- 30 гр шеќер во прав

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Полнење на палачинките: секоја палачинка намачкајте ја со џем од смокви и потоа наросете шеќер во прав и сечкани ореви.



На латински, смоквата се вика *Ficus Carica*. Зборот *carica* на некои од јазиците (на пример Македонски, Хрватски или Српски) значи “Владетелка”. © Пробајте ги овие палачинки со џем од смокви и ќе видите дека ова латинско име одговара на нивниот неверојатен вкус.



## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 30 гр сушени кајсии
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр шумско овошје (свежо или смрзнато)
- 200 гр шеќер

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Сварете го шумското овошје со малку вода и шеќерот. Кога ќе ја добиете саканата густина тргнете го и оставете да се излади. Наполнете ги палачинките и декорирајте со малку свежо шумско овошје.

### ШУМСКО ОВОШЈЕ



ШЕЌЕР



пченично брашно



маслиново масло

кајсии



јајце



вода



млеко



Ако филот е премногу течен, крчкајте го во сад на пареа додека да се згусне, или искористете „скратен пат“ – додајте густин за да се згусне брзо и лесно.





### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 50 гр пченично брашно
- 50 гр оризово брашно
- 50 гр пченкарно брашно
- 50 гр авокадо
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- Околу 300 мл тирамису крем (готов или домашен)

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Ако користите готов тирамису крем, подгответе го според упатството на пакувањето.
- Ако подготвувате домашен: изматете 125 мл слатка павлака со 1 пакување ванилин шеќер и 40 гр шеќер, додека да се формираат врвови. Потоа измешајте со лажица 250 гр маскарпоне (ова е варијација без свежи јајца - побезбедно за деца и трудници).



Ставете ги наполнетите палачинки во четириаголен стаклен сад и покријте ги со остатокот од тирамису кремот (може да додадете и некое овошје помеѓу палачинките и кремот, на пр. јагоди) потоа наросете со какао.





## II. Солени, со сирење и зеленчук – за оние кои не сакаат месо

*Палачинките не се подготвуваат само со чоколадо и џем!  
Тие се, исто така, многу вкусни со солени состојки.*



**СОСТОЈКИ****ЗА ТЕСТО**

- 100 гр пченично брашно
- 50 гр брашно од хељда
- 30 гр корен и листови целер
- 20 гр спанаќ
- 20 гр свеж магдонос
- 10 гр свеж босилек
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода

**ЗА ПОЛНЕЊЕ**

- 1 лажичка сол
- 300 гр младо сирење (на пр. урда, рикота)
- 50 гр рендан тврд кашкавал

**ПОДГОТОВКА**

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Измешајте го младото сирење со ½ од кашкавалот и сол по потреба. Филувајте ги палачинките и наросете со остатокот кашкавал.

**МЛАДО СИРЕЊЕ****СОЛ****ТВРД КАШКАВАЛ**

Кажете им на децата дека овие палачинки ги подготвил Шрек и ќе ги сакаат уште повеќе!

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 30 гр ф`стаци
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл бујон од зеленчук

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 1 лажичка сол
- 300 гр авокадо
- 100 гр младо сирење (на пр. урда, рикота)
- 50 гр рендан тврд кашкавал
- 3 гр бел бибер

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Ислечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Авокадото измешајте го со младото сирење и ренданиот кашкавал. Зачинете со сол и бибер. Филувајте ги палачинките и додајте свежи билки.



Може да оставите дел од авокадото, да го исечкате на коцкички и да го измешате во филот. Така филот ќе има поинтересна текстура!





# Срепес Au Gratin – Гратинирани палачинки

## СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 3 гр суво оригано
- 3 гр свеж босилек
- 3 гр свеж магдонос
- 20 ф`стаци
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода

## ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 1 лажичка сол
- 200 гр тврдо сирење (на пр. Ементалер, или кашкавал)
- 200 гр младо сирење (на пр. урда, рикота)

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Наполнете ги палачинките со младо сирење, наредете ги во тава за печење и покријте ги со рендано тврдо сирење. Потпечете ги на 250°C околу 5 минути. Сервирајте додека е топло.

### МЛАДО СИРЕЊЕ



### СОЛ



### КАШКАВАЛ



Ренданиот кашкавал можете и да го помешате со 1 јајце и малку кисела павлака за да добиете погуста смеса за гратинирање!



## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл зеленчуков бујон
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 100 гр брокула
- 100 гр карфиол
- 500 гр морков
- 50 гр грашок
- 100 гр младо сирење
- 20 гр путер
- 7 гр сол

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Зеленчукот сварете го, и откако ќе селади обработете го во Nutribullet. Додадете го путерот и младото сирење и убаво промешајте.
- Наполнете ги палачинките со оваа смеса.



За уште поинтересен изглед, оставете неколку лажици младо сирење и наполнете ја секоја од палачинките со две бои!





## Зачинета и хранлива бомба - Палачинки со кулен

### СОСТОЈКИ

#### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл зеленчуков бујон
- 7 гр сол

#### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 250 гр сирење
- 60 гр сечкан кулен
- 60 гр кашкавал, рендан

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Измешајте го сирењето и куленот и со овој фил наполнете ги палачинките.

#### СИРЕЊЕ



#### КУЛЕН



#### ТВРД КАШКАВАЛ



Доколку не сакате луто, куленот може да го замените со нелута салама или зеленчуков фил со пиперка или сушени домати.

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 10 гр chia семе
- 200 мл вода
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 400 гр свежи шампиони
- 20 гр путер
- 30 мл маслиново масло
- 200 мл павлака за готвење
- 7 гр сол

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Исечкајте ги печурките, издинстајте ги на путер и маслиново масло, додадете сол и павлака за готвење. Мешајте убаво. Наполнете ги палачинките.



Наросете рендано сирење.







## Спој од крем и силен вкус – Палачинки со сино сирење

### СОСТОЈКИ

#### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода
- 7 гр сол

#### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр горгонзола или некое друго сино сирење
- 100 мл павлака за готвење
- 3 гр бел бибер

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Исечкајте ја горгонзолата и загрејте ја, додадете ја павлаката и белиот бибер. Пред да почне да врие тргнете го, и наполнете ги палачинките.



Исто така, можете да ги свиткате палачинките, да ги наредите во тава за печење и да ја прелиете смесата со горгонзола врз нив.

## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 20 гр свеж босилек
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 400 гр моцарела
- 300 гр свежи домати
- 60 мл маслиново масло

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Исечете ги домати и моцарелата и наполнете ги палачинките. Попрскајте ги со маслиново масло.



Подгответе ги палачинките како превкусно предјадење!





### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 100 гр пченично брашно
- 50 гр оризово брашно
- 40 гр цвекло
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл зеленчуков бујон
- 3 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 100 гр тиквички
- 100 гр свежи црвени пиперки
- 100 гр моркови
- 20 гр путер
- 30 мл маслиново масло
- 60 гр тврд кашкавал, рендан
- 7 гр сол

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Исечкајте го зеленчукот и испечете го на путер, маслиново масло и сол. Наполнете ги палачинките и изрендајте сирење.



Секоја палачинка наполнете ја со зеленчук и завиткајте ја во ролна. Исто така можете да ја виткате и во триаголник.





## III. Солени, со месо и риба - главно јадење или вкусно предјадење

*Палачинки како многу богаџио главно јадење или вкусно предјадење!  
Зошто да не! Дјед да пробаме!*



## Поинаква туна – Палачинки со туна и пињоли

### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 100 гр пченкарно брашно
- 50 гр оризово брашно
- 10 гр свеж магдонос
- 30 мл сок од лимон
- 10 гр пињоли (борови семки)
- 1 јајце
- 50мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл супа од риба
- 7 гр сол

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Наполнете ги палачинките со туна и послужете со црни маслинки.

КОНЗЕРВА  
ТУНА



ЦРНИ МАСЛИНКИ

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 400 гр туна од конзерва
- 100 гр црни маслинки



Супата од риба можете да ја замените со супа (бујон) од зеленчук.



## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 грама пченично брашно
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 3 гр сушен копар
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл зеленчуков бујон
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр мелено месо
- 100 гр црвен кромид
- 20 гр путер
- 30 мл маслиново масло
- 3 гр црн бибер
- 7 гр сол
- 10 гр свеж магдонос

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Исечкајте го кромидот и испржете го на путер и маслиново масло. Додадете го меленото месо, солта, биберот и магдоносот. Испржете го убаво и наполнете ги палачинките.



Можете да ги подгответе и гратинирани – Ставете ги палачинките во тава за печење и врз нив истурете смеса од јајце, млеко и кисела павлака. Потоа печете во рерна додека да зарумени.





ГЛАВНО  
ЈАДЕЊЕ

ЩАДЕНО

### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 150гр пченично брашно
- 1 јајце
- 2 гр курума
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл бујон од зеленчук
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр пилешки копани / без коски
- 30 гр путер
- 30 мл маслиново масло
- 7 гр сол
- 1 гр бел бибер

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Испечете ги копаните на масло и путер. Додадете путер и сол. Откако ќе бидат готови, оставете ги да се оладат и ставете го месото во високата чаша од Nutribullet, додадете го бујонот и подгответе хомогена смеса. Наполнете ги палачинките.



Ова е одличен ручек за најмалите - ним многу ќе им се допадне, а вие ќе бидете сигурни дека оброкот кој го внесуваат е хранлив и вкусен!



## СОСТОЈКИ

### ЗА ТЕСТО

- 150 гр пченично брашно
- 1 јајце
- 1 гр суво оригано
- 10 гр чиа семе
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл вода
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр пилешко филе
- 20 гр путер
- 20 мл маслиново масло
- 100 мл павлака за готвење
- 2 гр бел бибер

## ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Исечкајте го пилешкото филе и испржете го на путер и маслиново масло. Додадете бибер и сол. На крај додадете ја павлаката за готвење и убаво промешајте. Наполнете ги палачинките со оваа смеса.



Декорирајте со ливчиња свеж магдонос.





### СОСТОЈКИ ЗА ТЕСТО

- 150 пченично брашно
- 3 гр црно мастило од сипа
- 30 гр лимон
- 1 јајце
- 50 мл млеко
- 25 мл маслиново масло
- 200 мл супа од риба
- 7 гр сол

### ЗА ПОЛНЕЊЕ

- 300 гр димена риба
- 50 гр црни маслинки
- 50 гр зелени маслинки
- 100 гр лимон
- 20 гр свеж магдонос

### ПОДГОТОВКА

- Подгответе го тестото и ставете го во садот.
- Испечете ги палачинките со апаратот за палачинки.
- Подгответе го филот: Палачинките наполнете ги со рибата. Послужете со зелени и црни маслинки, лимон и свеж магдонос.



Ново и интересно предјадење - можеме да го наречеме и суши од палачинки!





delimano®  
**NUTRIBULLET®**



[www.delimano.com.mk](http://www.delimano.com.mk)

Copyright © 2017 TOP SHOP International S.A., Switzerland

*Томбуна. Суабуне. Секој ден.*