

# **Posij sreću – jedi bob**

**Recepti jela od boba**

Ekološka udruga „Krka“ Knin  
Knin, 2019.

Naslov knjige: Posij sreću – jedi bob

Recepti za jela od boba

Autor: Ekološka udruga „Krka“ Knin

Naklada: Ekološka udruga „Krka“ Knin

Tekst uredila: Ekološka udruga „Krka“ Knin

Grafička obrada i naslovnica: Ekološka udruga „Krka“ Knin

Tekst uredila: Ekološka udruga „Krka“ Knin

Tisak: Dizajnerski obrt „JOB & FUN“, Imotska 1, 22 300 Knin

ISBN 978-953-48307-1-0

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Znanstvene knjižnice u Zadru

pod brojem 160118030

Knin – 2019.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo  
kojem obliku bez prethodne suglasnosti nakladnika.

# **Sadržaj**

O EKOLOŠKOJ UDRUZI „KRKA“ KNIN	7
UVOD	12
Arčičoke [Artičoke]	15
Artičoke i bob s hobotnicom	16
Artičoke,bob i biži s janjetinom	17
Bob i blitva	18
Bob kao prilog	19
Bob na drniški	20
Bob na gradele	21
Bob na lešo s ljutom šalšom	22
Bob pod ulje na dubrovački s blitvom	23
Bob sa dagnjama	24
Bob sa piletinom i tikvicom	25
Bob s ljutikom	26
Bob s manistrom na brudet s filetimi ribe	27
Bob s manistrom	28
Bob s patlidžanom i preljevom od limuna na turski način	29
Bob s pršutom i manistrom	30
Bob s vinogradskim pužima	31
Bob sa sipom	32
Bob, grašak i poprženi njoki s gorgonzolom	33

Boranija sa bobom	34
Brusketa s bobom i svježom metvicom	35
Cavtatska figureca od sarđela i mladog boba	36
Crna tjestenina u umaku od sipe i boba	37
Crostoni sa zelenim pireom	38
Dalmatinska juha od boba i divljeg koromača	39
Dalmatinska juha s bobom	40
Dalmatinski punjeni artičoki – uz bob i mladi grašak	41
Gratinirani fileti bakalara s pireom od boba	42
Grdobina, crvena riža, bob	43
Hobotnica s bobom i ječmom	44
Hobotnica s bobom, maslinama i tvrdim ovčjim sirom	46
Indijski prženi bob [Avarakai Poriyal]	47
Jadranski složenac sa bobom, slanutkom i graškom	48
Janjetina s mladim bobom	49
Juha od artičoka i boba s domaćim tortellinima	50
Kineski bob s prženim krumpirom i tjesteninom	51
Krem juha od graška i boba	52
Krem juha od krumpira i boba	53
Krem juha s mladim bobom	54
Lignje na zeleno	55
Ljetni rižoto od boba	56

Maneštra od ječma i boba	57
Manistra s bobom	58
Mladi bob s janjetinom	59
Namaz od avokada, crne belugo leće i boba	60
Namaz od boba i kruh od heljdine kaše i prosa	61
Njoki s mladim bobom	62
Omlet od boba, sira i slanine	63
Oslić s pireom od boba	64
Paprika punjena bobom Slavena Ajkića [Marenduri]	65
Pasta sa bobom i pancetom	66
Piletina u pećnici s bobom	67
Pire od boba i batata	68
Pire od boba s koprom i limunom	69
Piroške s bobom	70
Pita od boba i graška	71
Polpete od boba	72
Popečci od boba	73
Proljetna šalša od boba i cikorije	74
Pržene mahune boba (čips od mahuna)	75
Quiche s bobom i pancetom	76
Raštika sa bobom i suhim mesom	77
Ribljia pašteta od boba	78

Rižoto od boba	79
Salata od boba	80
Salata od mladog boba i parmezana	81
Sladoled i hladni napitak od boba	82
Slani bob (Portugalski prženi bob)	83
Slasni sendviči s bobom i pršutom	84
Suha rebra s bobom	85
Suhi bob i manistra	86
Šiša	87
Špageti s bobom i slanim srdelama	88
Špageti s bobom, šparogama i dimljenim lososom	89
Šubijoti s bobom na brujet	90
Teletina s pireom od boba	91
Teletina u bijelom vinu sa kaduljom i bobom	92
Tjestenina s bobom i pršutom	93
Tjestenina s mladim bobom i umakom od rajčice	94
Uskrsni doručak	95
Varivo od boba s mljevenim mesom	96
Varivo od boba	97
Varivo od janjeće jetrice i boba	98
Zapečene mahune boba	99
Zapečeni bob s povrćem	100

## O EKOLOŠKOJ UDRUZI „KRKA“ KNIN

Ekološka udruga «Krka» Knin je osnovana 15.12.2004. s ciljem očuvanja i zaštite okoliša na području grada Knina. Osnovni sadržaj djelatnosti udruge je: promicanje prirodnih posebnosti grada Knina i okolice te izvora i toka rijeke Krke; organiziranje ekoloških akcija; predlaganje mjera nadležnim tijelima za zaštitu postojećih zelenih površina; briga za zaštitu prirodnih ljepota kninskog krajolika od štetnih i neracionalnih zahvata u prostoru; organiziranje savjetovanja, predavanja, seminara i drugih stručnih skupova na temu zaštite okoliša, ekološke poljoprivrede i eko turizma; upućivanje članstva i javnosti na očuvanje prirodne baštine te kulturnih i tradicionalnih vrijednosti kninskog kraja.

Krka je nestранаčka, neprofitna, nevladina organizacija registrirana u Hrvatskoj. Krka se bavi promocijom i zaštitom okoliša putem organiziranja ekoloških i kulturnih akcija na području djelovanja udruge. Krka djeluje na području Hrvatske s prioritetom na Šibensko-kninsku županiju.

Tijekom 2014. dobili smo i nagradu Grada Knina za uspješan rad i doprinos u očuvanju okoliša, ali i nagradu Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za društvenu inovaciju za projekt „Eko knjižnica igračaka“. U 2016. od Ministarstva zaštite okoliša dobili smo priznanje za doprinos u zaštiti okoliša za projekt Eko knjižnica igračaka/zbrinjavanje igračaka, a tijekom 2017. nagradu Šibensko -kninske županije za doprinos u radu.



## **U svrhu ostvarivanja ciljeva udruga obavlja slijedeće djelatnosti:**

1. Promicanje prirodnih posebnosti Grada Knina i okolice te izvora toka rijeke Krke;
2. Organiziranje ekoloških i kulturnih, akcija na području djelovanja Udruge;
3. Briga za održavanjem zelenih površina, njihovim uređenjem i estetskim oblikovanjem;
4. Predlaganje mjera nadležnim tijelima za zaštitu postojećih i podizanje novih zelenih površina;
5. Briga za zaštitu prirodnih ljepota kninskog krajolika od štetnih i neračionalnih zahvata u prostoru;
6. Predlaganje projekata vezanih za zaštitu okoliša te razvoj seoskog i ekološkog turizma;
7. Organiziranje savjetovanja, predavanja, seminara i drugih stručnih skupova na temu zaštite okoliša , ekološke poljoprivrede i eko turizma;
8. Edukacija članova Udruge u svrhu ostvarivanja ciljeva osnivanja utvrđenih statutom;
9. Upućivanje članstva i javnosti na očuvanje prirodne baštine te kulturnih i tradicionalnih vrijednosti grada Knina i okolice;
10. Ostvarivanje suradnje te razmjena iskustava s drugim srodnim udružama kao i suradnja sa svim organizacijama i institucijama koje podupiru rad udruge.

### **Dosadašnji projekti udruge**

Udruga je od svog osnivanja do danas provela brojne projekte od kojih se neki provode kontinuirano već godinama i postali su na neki način tradicija:

- Pokrenuto djelovanje Zelenog telefona [072 123456] za cijelu Šibensko kninsku županiju
- Festival Ruralne Kulture [FRK] - promocije prirodnih i kulturno povijesnih vrijednosti kninskog kraja; do sada organizirano 13 Festivala
- Ekološko-informativni centar
- Pokrenut projekt Nema frke dok je Krke, projekt čišćenja rijeke Krke
- Socijalno poduzetništvo - korak prema boljoj socijalnoj uključenosti
- Prema okviru za zaštitu javnih i zajedničkih dobara

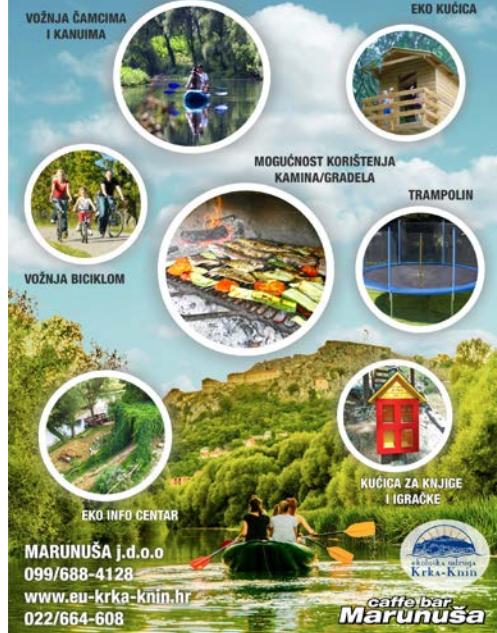
- Centralizirano i decentralizirano kompostiranje
- Pokrenuto odvajanje otpada u Kninu kroz projekt Zeleni otoci Knina
- Otvorena prva Eko knjižnica igračaka u RH i postavljeni prvi spremnici za prikupljanje starih igračaka u RH
- "Eko beba"-podjele sadnica stabala svakoj rođenoj bebi
- Društvo građana - povećanje vidljivosti i utjecaja udruga civilnoga društva i građana u procesu donošenja odluka
- "Together for the Nature and Environment" ("Zajedno za prirodu i okoliš")
- Kroz projekt „MALIM“ koracima do održivog razvoja – radionice o gospodarenju otpadom, nabava spremnika za odvajanje otpada
- U Kninu postavljena dva info kioska i uređena staza Krčić kroz partner-ski projekt „Priroda Dalmacije“
- Održane brojne ekološke radionice za djecu vrtića/škola, te za građane grada Knina i okolice, ekološke akcije čišćenja [Zelena čistka], kreativne radionice, akcije sadnje cvijeća i drveća, podjela sadnica ljekovitog bilja
- Građanske akcije - besplatne podjele eko-bin posudica za sitni otpad
- Uredili smo dječja igrališta ispred dječjeg vrtića Cvrčak i kraj rijeke Krke
- Kroz projekt „Ljekovito bilje za zdraviju budućnost“ - radionice za učenike na temu bilja, nabavljena oprema sa sušenje bilja koju učenici i danas koriste
- Organizirani i provedeni brojni Zeleni izleti putem kojih nas je posjetilo više od 400 djece [vrtića i škola] iz raznih krajeva zemlje
- Izgrađena Eko-info kućica na stablu koju su opremila i uredila djeca koristeći tehniku recikliranja
- Postavljene Eko kućice za knjige na području grada Knina, Drniša, Skradina, Kistanja i Splita

- Projekt „Zeleno srce“ - radionice o volontiranju, akcije uređenja okoliša, Zeleni izleti,
- Projekt VENI-VIDI-KNIN - radionice o prirodnim i povijesnim ljepotama okolice grada Knina, radionice fotografiranja, izložba, održani su Zeleni izleti/terenske nastave, postavljeni Jumbo plakati Visit Knin
- Projekt „Igrajmo se zajedno“ - poboljšanje kvalitete života djece s posebnim potrebama i teškoćama u razvoju
- Provedba EU projekta za edukaciju dugotrajno nezaposlenih i marginaliziranih skupina

Udruga "Krka" ima otvoren **Ekološko-informativni centar na rijeci Krki** [Drniška 2b] u kojem provodi brojne zanimljive sadržaje:

- radionice starih zanata
- edukativne i kreativne ekološke radionice za djecu i odrasle
- izložbe suvenira i fotografija
- humanitarne koncerte
- vožnja kajacima i kanuima rijekom Krkom
- vožnja biciklima
- korištenje trampolina
- park ljekovitog bilja
- Eko-info kućica na stablu
- mala eko knjižnica

## *Ekološko informativni centar*



U prostorijama udruge Tvrkova 3, otvorena je Eko knjižnica igračaka, gdje djeca mogu besplatno iznajmiti igračake.



# UVOD

Ekološka udruga Krka realizirala je u suradnji sa Srednjim školama **Lovre Montija i Kralja Zvonimira** iz Knina te **Udrugom Mladi u EU** iz Šibenika projekt „**Prvi poduzetnički koraci**“ u sklopu kojega se sijao bob.

Provedbom aktivnosti projekta putem organizacije radionica o društvenom poduzetništvu, organizacija radionica o sjetvi, uzgoju i preradi boba, izrade brošure o društvenom poduzetništvu, putem uređenja i opremanja školskog staklenika, sjetve, uzgoja i prerade biljke boba, osmišljavanjem kampanje za prodaju proizvoda, izrade knjige recepata od boba, organizacije Sajma boba na inovativan način nastojali smo potaknuti i educirati učenike srednjih škola o društvenom poduzetništvu, razviti poduzetničke aktivnosti djece i mlađih te stvoriti preduvjete za nastavak projekta za buduće generacije u srednjim školama, partnerima na projektu. Velikim dijelom smo u tome i uspjeli.

Kako se danas mladi ljudi sve manje odlučuju na bavljenje poljoprivredom projektom se nastojalo potaknuti mlade na bavljenje uzgojem zaboravljenih biljnih vrsta poput boba koji je vrlo nezahtijevna i otporna biljka za uzgoj.

Bob je jedna od najstarijih kultiviranih vrsta povrća, navodi se da se uzgaja više od 8.000 godina. Iako se može pripremati na mnogo načina i upotrebljava se u većini europskih i svjetskih kuhinja, danas se vrlo rijetko nalazi na našem jelovniku.

Znamo da je bob do otkrića Amerike bio jedna od glavnih namirnica ali su ga zamijenili krumpir i grah. Nasreću, polako i zasluženo bob se vraća na naše jelovnike, što potvrđuju i sve češće manifestacije koje se u njegovu čast organiziraju. U Dalmaciji su najpoznatije Fešta o'boba u Kaštelima i Dani boba na Braču.

Bob spada u porodicu mahunarki a one su osnova za globalnu sigurnost hrane jer pružaju visoko hranjive proteine ljudima i kritične nutrijente tlu. Svijet trenutno gubi tlo 10 do 20 puta brže nego što ga obnavlja, a ovaj trend mogu zaustaviti mahunarke. Potrebno je tisuće godina za proizvodnju samo nekoliko centimetara tla, a ono može biti izgubljeno u samo desetak godina putem erozija, suša i loših poljoprivrednih praksi.

Mahunarke sadržavaju posebne bakterije koje rade kao prirodni fiksator dušika i potiču sekvestraciju ugljika u tlu kojim usporava globalno zagrijavanje. Dakle, mahunarke su biljke sigurnije budućnosti.

Bob je nevjerljivo zdrava namirница. Naime, dnevna porcija boba zadovoljava dnevne potrebe organizma za vlaknima, a tijelo opskrbljuje željezom, magnezijem, manganom, fosforom i tijaminom. Kad je bob u pitanju, nema straha od kolesterola ni od zasićenih masnih kiselina jer sadrži doista zanemarive vrijednosti, a u kombinaciji sa žitaricama, orašastim plodovima ili sjemenkama čini odličan sastav biljnih proteina. Zahvaljujući visokom udjelu dijetalnih vlakana ima ljekovito djelovanje na zdravlje cijelog organizma. Konzumiranjem hrane bogate dijetalnim vlaknima može smanjiti razinu kolesterola u krvi, a na taj način i rizik od oboljenja kardiovaskularnog sustava. Dijetalna vlakna mogu pomoći kod reguliranja probave, dati osjećaj sitosti što pozitivno djeluje na gubitak težine, povoljno djelovati na mikrofloru u crijevima što potiče jačanje imunološkog sustava. Bob se može preporučiti i dijabetičarima jer dijetalna vlakna uravnotežuju razinu glukoze u krvi što se povezuje sa smanjenjem rizika od pojave dijabetesa tipa 2.

Ono što bob izdvaja među namirnicama je to da sadrži vrlo zanimljivu L-DOPA aminokiselinu. Ova aminokiselina se koristi kao lijek za oboljele od Parkinsonove bolesti. Neki izvori ističu da je bob i jedna od namirnica s vrlo bogatim sadržajem prirodnog hormona estrogena, stoga ga mnogi koriste kod hormonalnih problema. Možda je i to razlog što je bob jedina namirница koja se ne može genetski modificirati.

**Prema starom narodnom vjerovanju zrno boba donosi sreću, a mnogi narodi ga u toku velikih praznika vole imati u kolaču ili na stolu. Riječ je o ukusnom povrću, ali pomalo zaboravljenom u domaćoj kuhinji. Kada se uzme u obzir da se od boba mogu praviti razna variva, ali i salate i ukusni sendviči, velika šteta je ovu biljku baciti u zaborav.**

**Kaže se:**

**Tri dobra spavaju u bobovom zrnu : sitost, zdravlje i ljepota.**

Ili

**Posij sreću – jedi bob,**

**Posij bob – jedi sreću**

**Stara dalmatinska uzrečica ide:**

**Oj bobe dragi slatkoga si voja**

**Željan te ja čekan, hrana si najboja.**

**A da ne valja pretjerati u ničemu pa tako ni bobu kaže strofica:**

**Jedi mala pure i murava**

**Nemoj boba, boliće te droba.**

Ekološka udruga Krka pokušala je ovim projektom vratiti bob na visoku poziciju prehrambenog lanca koje mu zasluženo pripada. Sabrali smo iz raznih izvora recepte jela u kojima je bob glavni ili sporedni sastojak te ih prezentiramo u ovoj knjizi.

Zahvaljujemo svim autorima recepata, partnerima na projektu, djelatnicima Narodne knjižnice Knin i svima ostalima koji su nam pomogli u stvaranju ove knjige.

## **Arčićoke (Artičoke)**

### **Sastojci:**

8 arčićoka  
12 žlica prezle  
10 žlica maslinova ulja  
10 dkg domaće pancete  
1 bili luk  
mac petrusimula  
1/2 kg biži  
1/2 kg boba  
sol, papar  
2 kučarina vegete



### **Priprema:**

Dobro oprati i pregledati arčićoke. Ja ih držim neko vrime u vodi radi mrava ili drugih nametnika koji se nađu u njima.

U terinu staviti prezlu, 5 žlica maslinova ulja, bili luk isišen na komadiće-usitno, petrusimul usitno izrizan, 1 kučarin vegete, sol, papar i malo isišene pancete.

Dobro promišati. Svakom arčićoku rastvoriti listove i puniti ih smjesom. U veliku teču uliti ostalo ulje, ubaciti očišćeni bob i biže, 3 špice luka, 1/2 maca petrusimula. To žutiti. Poredati u teču napunjene arčićoke i uliti tople vode da ih prekrije.

Posoliti, popapriti i staviti jedan kučarin vegete. Pustiti da uzavre i smanjiti na lagano da kuva 2 sata. Ja sam moje kuvala toliko vrimena jer su bili jako veliki. Vrime kuvanja se odredi po veličini starosti arčićoka. Skuvali su se za pet, bar su tako rekli svi koji su ih jeli.

Izvor: Tanja, Recepti.hr

## **Artičoke i bob s hobotnicom**

### **Sastojci:**

1 kg zrna boba  
1 kg hobotnice  
vezica peršina  
4 režnja luka  
2 dcl maslinovog ulja  
žličica soli  
papar  
dva prstohvata muškatnog oraščića  
3 jušne žlice krušnih mrvica



### **Priprema:**

Hobotnicu očistite, prokuhajte i izrežite na komadiće. Artičoke složite prema gore u posudu na uljenu maslinovim uljem, te ih zažutite pet minuta. Pospite ih mješavinom krušnih mrvica, soli, papra i muškatnog oraščića. U posudu dodajte bob koji ste prethodno izmiješali s komadima hobotnice, te sitno narezanima češnjakom i peršinom. Doliđte vodu da prekrijete sastojke. Kuhajte poklopljeno dok ne prokuha, a potom otklopite i kuhajte još sat vremena na laganoj vatri.

Izvor: Marijana Matković, 24 sata

## **Artičoke, bob i biži s janjetinom**

### **Sastojci:**

8 artičoka  
6 režanja češnjaka  
1 grančica petrusimula  
4 žlice kuhinjskih mrvica  
 $\frac{1}{2}$  kg mladog boba  
 $\frac{1}{4}$  kg biži [graška]  
4 veće kapule [crveni luk]  
1 dcl maslinovog ulja  
1 kg janjećih bržola  
4 dcl goveđeg temeljca  
Sol i papar



### **Priprema:**

Pomoći se artičoke tridesetak minuta u vodi i u međuvremenu napravi i pešt od češnjaka, petrusimula, krušnih mrvica, soli i papra. Artičoci se odreže vrh i malo je se promijesi kroz ruke da joj se listovi otvore. U listove se potom utrila pešt. U teći se na ulju zažuti usitnjena kapula – koju se posoli onda neće zagorjeti – te se, kad ocakli, na njoj zažute bržole. Nakon desetak minuta šufigavanja u teću s bržolama slože se artičoke, sirovi bob i biži te se sve obilno zalije goveđim temeljcem. Kuha se na lagano barem jednu uru.

Izvor: Zlatko Gall

## **Bob i blitva**

### **Sastojci:**

500 g blitve  
300 g mladog boba u mahuni  
maslinovo ulje  
sol  
2 češnja češnjaka



### **Priprema:**

Blitvu operite. Bob očistite kao što čistite mahune. Odstranite vrhove i i končice pa operite. Stavite ga kuhati u lonac s kipućom, zasoljenom vodom. Nakon 5 minuta dodajte blitvu.

Neka se kuha 10-15 minuta.

Kada je gotovo izvadite povrće sa šupljom žlicom i prelijte s onoliko tekućine od kuhanja koliko želite. Dodatno posolite, obilno zalijte maslinovim uljem i dodajte usitnjeni češnjak. Dobar vam tek.

Izvor: Nasja Duplančić, Mama ja sam gladan

## **Bob kao prilog**

Dakle, bob u zrnu kao prilog uz svako meso: recimo 300 gr boba, 2 češnja bijelog luka, maslinovo ulje, začina po ukusu, sol i obavezno biber, recimo šareni!

U praznu teću na laganoj vatri pro-pržiti bob tek malo da se ugrije, dodati luk, još malo miješati dodati ulje i lagano miješati. Posoliti, popariti i dodavati pomalo vode, promiješati, poklopiti, paziti da ne zagori, lagana vatra i dalje! Pirjati dok ne omekša bob, dodati ružmarina ili majčine dušice što volite, još malo pirjati! Može ostati tako, a može se dodati i malo krušnih mrvica da bude hrskavije! To je moja verzija, varijacije dozvoljene! Koristiti mladi bob u zrnu!

Mi ga obožavamo kao prilog! Dobar tek!!!



Izvor: Jelena Josipović, Knin

## **Bob na drniški**

### **Sastojci:**

1 kost od pršuta  
1 kg boba  
3 kapule  
2 dl šalše od pomidora  
Pršut  
3 dl mesnog temeljca  
3 dl juhe od pršuta  
1 dl maslinova ulja  
5 režnjeva češnjaka  
10 dag pancete  
1 žlica brašna  
1 stručak petrusimula



### **Priprema:**

Preko noći potopite 1 kost od pršuta, pa je sutradan skuhajte u novoj vodi. Kad je sasvim skuhana, odstranite ostatak mesa i stavite sa strane. Posebno skuhajte 1 kg očišćenog boba, procijedite ga, pa ga također ostavite sa strane. U drugoj zdjeli zažutite 3 sjeckane kapule i dodajte 2 dl šalše od pomidora, ubacite komade pršuta koje ste narezali i bob. Podlijte s 3 dl mesnog temeljca, 3 dl juhe od boba i 3 dl juhe od pršuta. Na tavi na 1 dl maslinovog ulja propirajte siječak od 5 sitno narezanih režnjeva češnjaka, 10 dag sitno sjeckane pancete, 1 žlica brašna i 1 stručak sitno sjeckanog petrusimula. Dodajte siječak u lonac s pršutom i bobom pa pustite da sve zajedno opet zavre i ugosti se. Služite vruće.

Izvor: Toma Gabrić, restoran „Kod Tome“, Drniš

## **Bob na gradele**

### **Sastojci:**

Dvadesetak mahuna mladog boba  
Maslinovo ulje  
Sol i papar  
Grančica ružmarina  
Žlica usitnjenoj petrusimula  
2 režnja češnjaka



### **Priprema:**

Mladome bobu otkidaju se vrhovi i pusti ga se desetak minuta marinirati u maslinovom ulju kojemu ste dodali malo ružmarinovih listića. Potom se stavi peći na vrele gradele uz stalno okretanje i mazanje ružmarinom namočenim u ulje. Bob je gotov kada je unutrašnjost – bobica – omekšala, što se najlakše provjeri bockanjem vilicom ili čačkalicom. Prije služenja pospe se petrusimulom i s malo narezanog češnjaka.

Izvor: Zlatko Gall

## **Bob na lešo s ljutom šalšom**

### **Sastojci:**

¾ kg boba  
Krupna sol  
Papar  
2 dcl maslinova ulja  
Šalša od pomidora  
2 ljuta feferona



### **Priprema:**

Skuhajte očišćeni bob i procijedite pa stavite u već pripremljenu zdjelu, osolite krupnom soli i poparite te zalijte s 2 dcl maslinova ulja. Služite zajedno s gustom šalšom od pomidora u koju ste stavili 2 ljuta feferona.

Izvor: Rajko Dragić , bistro „Barcelona“ iz Rupa

## **Bob pod ulje na dubrovački s blitvom**

### **Sastojci:**

½ kg boba u mahuni /mladi  
1 kg mlade blitve  
Malo soli  
½ dcl maslinovog ulja  
2 režnja češnjaka



### **Priprema:**

U većem loncu staviti vodu da zavri, dodati mladi bob i krupne soli jednu veliku žlicu. Poklopiti i kuhati. Kada je bob napola gotov dodati očišćene listove listove blitve. Ne poklapati lonac da blitva ostane zelena. Kad je sve omekšalo, procijediti i preliti djevičanskim maslinovim uljem te dodati malo nasjeckanog češnjaka. Ovo slano jelo može biti prilog mesu i ribi.

Izvor: Eko-centar Zeleno sunce Eko-Objekti

## **Bob sa dagnjama**

### **Sastojci:**

2 kg dagnji  
[dobro očišćenih i opranih]  
1 kg mladog očišćenog boba  
1 žličica suhih mediteranskih/  
dalmatinskih trava  
1 vezica peršina  
8 režnjeva češnjaka  
2 srednje velika crvena luka  
[kapule]  
4 zrele rajčice (ili limenka pelata)



### **Priprema:**

U većoj teći na malo maslinovog ulja zažutite usitnjen češnjak, nasjeckanu kapulu, peršin i trave pa dodajte dagnje i podlijte s malo vina. Čim su se dagnje otvorile, izvadite dio ili pak sve prazne ljuštare, dodajte rajčice ili pelate, bob, preostalo vino te malo mlake vode. Kuhajte na lagano dok bob posve ne omekša, a služite s prethodno skuhanim i procijedjenim – a onda zajedno s dagnjama izmiješanim ili fusilima.

Izvor: Zlatko Gall

## **Bob sa piletinom i tikvicom**

### **Sastojci:**

300g očišćenog mladog boba  
450g okoštenih pilećih bataka  
500g mlađe očišćene tikvice  
150g crvenog luka  
1 srednja mrkva  
3-4 češnja luka  
1l pileće juhe  
maslinovo ulje  
3-4 žlice brašna  
čubar u prahu  
kari, mljeveni crni papar  
sol



### **Priprema:**

Zagrijati posudu. Dodati na lističe isječen luk i na kolutove nasječenu mrkvu. Propržiti. Kada malo omekša dodati isječene batake i posoliti. Pržiti uz miješanje dok meso ne pobijeli sa svih strana, pa dodati na kockice isječene tikvice, popariti, dodati po ukusu čubar i kari, sjeckani bijeli luk i bob. Naliti pripremljenom juhom, poklopiti i kuhati uz povremeno miješanje još 30 minuta. 5 minuta prije kraja zgušnuti brašnom razmućenim u мало hladne vode, tek toliko da nema grudvica i po potrebi, još malo začiniti. Poslužiti toplo.

Izvor: Dragana Pušica, Moje grne, Bor, Srbija

## **Bob s ljutikom**

### **Sastojci:**

1 kg boba  
5-6 ljutika srednje veličine  
3 dcl maslinovog ulja  
Struk petrusimula  
Sol i papar



### **Priprema:**

Skuhati bob i pomiješati ga narezanim ljutikama i petrusimulom. Posoliti, popariti i obilato zaliti maslinovim uljem. Dobro promiješati i poslužiti odmah.

Izvor: Gastrobajter.hr

## **Bob s manistrom na brudet s filetimi ribe**

### **Sastojci:**

1 kg mladog očišćenog boba  
1 kg ribe po volji – veća i manja  
25 dag kozica  
4 režnja češnjaka  
1 vezica zeleni za juhu  
50 dag tjestenine [penete]  
3 velika crvena luka  
2 grančice peršina  
4 zrele rajčice [ili pelata]  
2 velike žlice pirea od rajčica  
1 dcl maslinovog ulja  
3 dcl maslinovog ulja  
½ dcl vinskog octa [kvasine]  
Sol i papar



### **Priprema:**

Manju ribu za brudet očistite, a veću filetirajte te očistite bob. Od glava i riblje drače [kostiju] napravite temeljac [zajedno sa zelenjem za juhu glave stavite u hladnu vodu i kuhatje dok ne zavrije. Sve skupa propasirajte, pustite da još jednom zavrije te procijedite dobiveni temeljac]. Na maslinovom ulju zažutite kapulu, dodajte pire od rajčica, pelate ili zrele rajčice narezane na komade, peršin i češnjak, a onda manju ribu predviđenu za brudet nakanju kvasinom te kuhatje na laganoj vatri protresajući teču, ali bez mijehanja, dok riba nije dopola gotova. Bob skuhajte odvojeno dok ne smekša, a polovicu kuhanog boba pasirajte. Dodajte u brujet zajedno s repičima kozica, dobro protresite da se prožme, dodajte očišćene riblje filete te dobro podlijte temeljcem da pokrije ribu i kuhatje na lagano dok riba nije gotova. Tjesteninu skuhajte odvojeno u slanoj vodi te služite s bobom, brujetom i filetimi ribe.

Izvor: Zlatko Gall

## **Bob s manistrom**

### **Sastojci:**

1/2 očišćenog boba  
1 veća kapula [crveni luk]  
2 režnja češnjaka  
1 žlica usitnjenog petrusimula  
3 deblje fete pancete  
1/2 dcl ulja za prženje  
Manistra po volji  
1 žlica konšerve [pire od rajčica]  
Sol i papar



### **Priprema:**

Na vrelom ulju zažuti se usitnjena kapula, na kockice rezana panceta, češnjak i petrusimul. Doda se bob i šufiga uz miješanje pa nadolije vode da prekrije bob. Pusti se lagano kuhati, a kada je bob skoro posve omekšao, doda se manistra te žlica konšerve. Nadolije se ponovo vode da prekrije manistru te kuha, uz povremeno miješanje, dok manistra nije gotova.

Izvor: Zlatko Gall

## **Bob s patlidžanom i preljevom od limuna na turski način**

### **Sastojci:**

2 patlidžana  
6 žlica maslinova ulja  
sol, papar  
200 g očišćenog boba  
Limun  
200 g feta sira  
100 g prženih pinjola (ili pistacija)  
žlica sezama  
nasjeckani svježi peršin.



### **Priprema:**

Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva. Prepolovite patlidžan, zarežite ga oštrim nožem na nekoliko mjesta, namažite maslinovim uljem te začinite solju i paprom. Pecite 20 minuta ili dok ne poprimi zlatnosmeđu boju. Kratko popržite sezam na tavi bez ulja, sameljite u mlincu za kavu ili istucite u mužaru. Zakuhajte slanu vodu, kuhatje bob oko deset minuta, ocijedite i prelijte hladnom vodom. U zdjelici pomiješajte limunov sok i koru, sezam te maslinovo ulje. Posolite i popaprite pa dodajte bob. Prelijte preko pečenih patlidžana te pospite zdrobljenom fetom, peršinom i pinjolima.

Izvor: Ida Borovac, 24 sata

## **Bob s pršutom i manistrom**

### **Sastojci:**

1 kg boba  
1 kost od pršuta [čunčuk]  
10 dag pršuta isjeckanog na kockice  
5 kapula [najbolje ljutika srednje veličine]  
3 dl mesnog temeljca  
3-4 litre vode  
1 dl maslinovog ulja  
Sol, papar  
Pešt: 5 glavica mladoga češnjaka,  
10 dag pancete, struk petrusimula [isjeckat na sitno, pomiješat i istuć batom].  
200 dkg šubjoti ili domaćih makaruni



### **Priprema:**

Kost od pršuta dobro oprat i malo prokuhat [prvu vodu baciti]. Bob i prokuhanu kost [čunčuk] staviti kuhati u veliku teću s dosta vode. Odmah dodati malo pešta i cilu veliku kapulu [ili nekoliko ljutika], maslinovo ulje i temeljac. Potrebno je ostaviti dugo kuhati [bob i čunčuk se kuhaju podjednako].

Nakon sto je sve kuhalo oko sat dodajte sol [nemojte odmah dodavati sol da bob ne otvrđne]. Sad dodati još pešta i komadiće pršuta te dalje ostaviti da kuha. Kad je pršut готов izvaditi ga, po potrebi dosoliti.

Prije serviranja ukuhati šubjote ili makarune [nek ostane al dente].

Pazite da manistru ne prekuhate!

Ovo jelo je izvorno iz Dalmatinske zagore ali vrlo brzo je postalo prihvaćeno i u ostalim dijelovima Dalmacije. Ovo je jednostavno, jeftinom i vrlo hranjivo i ukusno jelo. Tradicionalna težačka spiza – glavno jelo.

Izvor: GastroBajter.hr

## **Bob s vinogradskim pužima**

### **Sastojci:**

1/4 kg očišćenih puževa  
1 kg mladog očišćenog boba  
1 vezica peršina  
8 režnjeva češnjaka  
2 srednje velika crvena luka  
[kapule]  
4 zrele rajčice [ili limenka pelata]  
2 dcl bijelog vina  
Nekoliko žlica prošeka  
2 dcl povrtnog temeljca  
1 žličica listića ruzmarina  
2-3 lista lovora  
1dcl maslinovog ulja



### **Priprema:**

Ako ste se odlučili sami loviti puževe, evo nekoliko načina njihove temeljne pripreme za kuhanje. Žive puževe ostavite preko noći u prozračnoj, najbolje mrežastoj vrećici za krumpire, da se očiste a onda ih isperite hladnom vodom. Stavite ih u lonac i kuhajte na jakoj vatri dok ne zavrije.

Izvor: Zlatko Gall

## **Bob sa sipom**

### **Sastojci:**

1 kg sipe  
maslinovo ulje  
2-3 kapule  
3 zrela pelata [ili iz konšerve]  
1 glavica luka  
peršin  
3-4 dcl žutine  
malo parmezana



### **Priprema:**

Očistiti kilogram sipe i sačuvati crnilo. Ako vam se ne da, u trgovini kupite gotovo crnilo u kesici.

Zažutiti na maslinovu ulju dvi, tri kapule, dodati tri narezana zrela paradajza ili pelata, jednu očišćenu glavicu luka, sипу narezanu na kockice, nasjeckanog peršina pa sve kuhati oko pola sata. Potom u jelo uliti tri do četiri decilitra žutine i malo vode pa ostaviti da kuha još oko 15 minuta. Onda dodati bob i kuhati još pola sata, a pred kraj kuhanja uliti i decilitar do dva prošeka, ako imate. Ostaviti da prokuha i poslužiti s naribanim sirom, ako volite.

Vrhunsko posno jelo, ali nemojte pretjerati, jer stara narodna pjesma kaže:

Jedi mala pure i murava,  
Nemoj boba,  
Boliće te droba.

Izvor: Igor Perlić, Knin

## **Bob, grašak i poprženi njoki s gorgonzolom**

### **Sastojci:**

100 g graška  
200 g boba  
2 stručka očišćenih šparoga  
600 g njoka  
2 ½ žlice ulja  
12 kom cherry rajčica  
15 dg gorgonzole  
Začini po želji



### **Priprema:**

Blanširajte povrće na 2 minute, zatim ga ocijedite. Skuhajte njoke u posoljenoj vodi kojoj ste dodali ½ žlice ulja.

Preostale 2 žlice ulja zagrijte u dubokoj tavi. Ubacite njoke i pržite dok ne porumene. Izvadite ih iz tave i ostavite na toplom mjestu. Dodajte rajčice i šparoge Kuhajte dok ne omekšaju a onda dodajte povrće i pustite da se prožmu. Vratite njoke u tavu i promiješajte. Kad maknete s vatre, dodajte gorgonzolu, pospite začinima i poslužite.

Izvor: Taste.com.au

## Boranija sa bobom

### Sastojci:

1 srednji crni luk  
1 srednja mrkva  
1 manji korijen celera  
250g smrznutih žutih mahuna  
250g smrznutog mladog boba  
malo ulja  
2 kašićice brašna  
100ml pirea od rajčice  
malo bibera, aleve paprike, mješavina začina  
100ml kisele pavlake  
svježi peršin  
kopar



### Priprema:

Luk sitno isjeckati na malo ulja i izdinstati. Mrkvu i celer izrendati na krupno. Dodati u posudu s lukom i još malo zajedno prodinstati. Dodati mahune i bob, pa naliti sa 1l vode. Malo posoliti, poklopiti i kuhati na umjerenoj vatri. Kada povrće omešati dodati pire od rajčice i pavlaku izmiješanu sa 2 kašićice brašna. Promiješati i pustiti da vri par minuta. Začiniti po ukusu. Prije služenja posuti svježim peršinom i koprom.

Izvor: Dragana Pušica, Moje grne, Bor, Srbija

## **Brusketa s bobom i svježom metvicom**

### **Sastojci:**

350 g boba [mladi sirovi]  
1 režanji češnjak  
1 žlica limunovog soka  
3 žlica ekstra djevičanskog masli-  
novog ulja  
10 kom masline, zelene, slane kon-  
zervirane  
1 šaka menta  
sol  
svježe mljeveni papar  
8 krišaka ciabatte



### **Priprema:**

Srednje velik lonac napunite vodom i dodajte 1 žličicu soli. Pustite da zakipi. U kipućoj, slanoj vodi 6 minuta [ili dok ne omekša] kuhajte bob i češnjak. Ocijedite i isperite hladnom vodom. Ostavite da se ohladi. Skinite kožicu s boba i stavite ga u multipraktik, zajedno s češnjakom i limu- novim sokom. Polako miksaјte dok ne dobijete kašu, uz postupno dodavanje ulja kako biste dobili glatku smjesu koju možete namazati na kruh. Ako je smjesa previše gusta, dodajte malo vode. Potom umiješajte masline i polo- vinu listića metvice te začlinite paprom i soli. Odložite. Zagrijte tavu pa kad postane dovoljno vruća na njoj popržite kriške ciabatte otprilike 3 minute sa svake strane ili dok ne postanu hrskave i zlatnosmeđe. Namažite namaz od boba na bruskete i posložite ih na veliki tanjur. Pospite ostatkom metvice i poslužite.

Izvor : 'Talijanska kuharica'; Gino D'Acampo

## Cavtatska figureca od sardela i mladog boba

### Sastojci:

2 kg svježih sardela  
1 kg mladog boba u mahuni  
limun  
6 jaja  
1 l mlijeka  
brašno 0,20 kg  
ulje (maslinovo) 0,10 l  
ulje (biljno) 0,10 l  
umak od kopra  
sol, papar i petrusin



### Priprema:

Sardelama se očiste ljske, odstrane crijeva i glava a zatim se rastvori i izvadi središnja kost. Meso sardela se posoli i nakapa sokom od lemunu. Posebno se sastavi i izmiješa kašica (tekuće tijesto) od jaja, mlijeka, brašna i soli. Kašica se pusti pola sata da počine. Očišćene sardele umaču se u kašicu i rumeno prigaju u vrućoj mješavini maslinovog i biljnog ulja, a zatim izvade i polože na papirnate ubruse da se ocijedi višak masnoće. Očišćeni mladi bob (u mahunama i zrnima) skuha se u kipućoj slanoj vodi i ocijedi.

Rostijera se namaže maslinovim uljem i u nju slaže: red pohanih sardela, red kuhanog boba i tako se nastavlja. Trebaju biti tri reda sardela i dva reda boba. Jelo se stavi u vrelu pećnicu kratko vrijeme, a zatim zalije mješavinom od preostalog mlijeka, jaja i soli. Zapeče se dok ne dobije lijepu zlatno-rumenu boju. Jelo se izvadi iz pećnice i pusti stajati određeno vrijeme, a zatim siječe na komade prikladne za posluživanje. Dio serviranog jela prelje se umakom od kopra, kojega će te napraviti na isti način kao što se pravi umak od kapara ili kiselih krastavaca.

Izvor: Božo Lučić, Dubrovnik.net

## **Crna tjestenina u umaku od sipe i boba**

### **Sastojci:**

1 kg sipe, crnilo od sipe  
300 g boba [svježi ili zaledjeni]  
8 komada mladog luka [bijeli dio]  
5 češnjača  
300 ml pasirane rajčice  
peršinov list, lovorov list  
maslinovo ulje  
sol, papar  
300 g durum brašna  
3 svježa jaja  
žlica maslinovog ulja



### **Priprema:**

Očistite i narežite sipe na približno jednake komade. Poželjno je kupovati više sipa, a ne jednu veliku, ako želite doći do njezinog crnila jer se zna dogoditi da su neke sipe u samoobrani potrošile sve crnilo. Za izradu tjestenine dovoljno vam je jedno crnilo.

Pronadite sipu s najizdašnjom indigo vrećicom koja ima specifičan kruškoliki oblik. Odvojite indigo vrećicu od ostalih organa tako da uzmete uži dio vrećice i lagano ga odvojite od ostalih organa.

Narežite luk i češnjak i stavite ih da se dinstaju na laganoj vatri. U međuvremenu prosijte brašno i napravite krater u sredini hrstice u koji ćete uliti jaja. Razmutite tri jaja, malo soli i žlicu maslinovog ulja.

Odrežite škarama uži dio indigo vrećice i doslovno iscijedite crnilo u jaja. Bit će dovoljna samo dva zamaha vilicom da se žuta boja pretvorí u crnu. Crno da ne može biti crnje. Divota!

Lagano zamijesite tijesto [mijesite nekih desetak minuta], zamotajte u foliju i ostavite na sobnoj temperaturi da se odmori.

U lonac ubacite lovor i narezanu sipu i pustite da se lagano dinsta. Nakon desetak minuta ubacite i bob i zalihte pasiranom rajčicom. Korigirajte začine.

Pustite dvadesetak minuta da se krčka na laganoj vatri. Po potrebi ubacite i malo vode ako umak postane pregust.

Stavite lonac sa zasoljenom vodom na vatru. Razradite tijesto valjkom i oblikujte tjesteninu u oblik kakvu želite. Meni se nekako najviše sviđaju tagliatelle, srednje široki rezanci koji su zbog durum pšenice grubi i pomalo hrapavi pa puno bolje upijaju i zadržavaju umak. Tjesteninu doslovno kuhajte tri minute, lagano procijedite i ubacite u lonac sa sipom i bobom. Serviranje jela završite sa svježe mljevenim paprom i peršinom. Dobar tek!

## Crostoni sa zelenim pireom

### Sastojci:

100 g očišćenog mladog graška  
150 g očišćenog mladog boba  
25 g naribano pecorina  
maslinovo ulje  
sok 1 limuna  
stručak svježih listića mente  
sol, papar  
4 kriške kruha  
2 mozzarelle [di bufala]  
1 češanj češnjaka



### Priprema:

Očistite grašak i bob [ako su zrna boba mala ostavite ih cijele, ako su veća i imaju tvrdu opnu, skinite i nju]. Ostavite nekoliko zrna graška i boba za ukras. Ostatak graška smrvite štapnim mikserom zajedno s listićima mente i malo soli. Dodajte pomalo i bob i sve izmišljajte, nije neophodno da smjesa bude sasvim glatka, čak naprotiv. Dodajte ulje, naribani pecorino i pomalo sok od limuna. Dodajte ulje i limun po okusu, tako da ih izbalansirate s okusom graška i boba. Po potrebi dodajte još soli i papar.

Prepecite kriške kruha [u pećnici ili na gril tavi], natrljajte ih s obje strane češnjem češnjaka koji ste prerezali na pola.

Rasporedite zeleni pire na kriške kruha i na svaki stavite pola razlomljene mozzarelle.

Servirajte s kojim zrnom graška i boba, pospite s malo maslinovog ulja i po želji još naribano pecorina.

Izvor: Recept je pripreman po uzoru na isti iz knjige Jamiea Olivera "At home with Jamie", Coolinarka.

## **Dalmatinska juha od boba i divljeg koromača**

### **Sastojci:**

500 g očišćenog mladog boba  
1 glava mladog crvenog luka  
2 mrkve  
stapka celera  
kitica paska [izdanci mladog češnjaka] ili 2/3 češnja češnjaka  
4 jž pirea od rajčica  
bogata kitica divljeg koromača [zamjena može biti kopar]  
2 lista lovora  
malo ljute papričice  
3 jž maslinovog ulja  
100 – 200 g lijepo šarene dimljene pancete [ili rebarca]  
200 g sitnije, ali uvjek rustikalne tjestenine [male mašnice, pužići, kolutovi]



### **Priprema:**

Isjeckajte povrće – crveni luk, mrkvu i celer. Mlade paske izrežite na komade, odsjekavši im vrh [od zadebljanja pri vrhu]. Ako nemate paske možete koristiti 2-3 režnja mladog češnjaka.

Na maslinovom ulju najprije prevrnite crveni luk sa 2 lista lovora, zatim dodajte mrkvu, celer i paske. Kratko prodistajte i dodajte pire od rajčica i bob. Opet samo malo dinstajte i tada zalijte s 2l vode.

U zavisnosti kakvu pancetu imate odaberite da li ćete je izrezati na velike komade ili ostaviti u komadu. Računajte da je povrće jako mlado i da se panceta neće potpuno raskuhati. Ako imate rebarca, tada ih dobro operite, stavite dodatno povrće za juhu, uz obvezatna 2 lista lovora i stavite posebno kuhati. Tu juhu ćete koristiti za dolijevanje u čorbu.

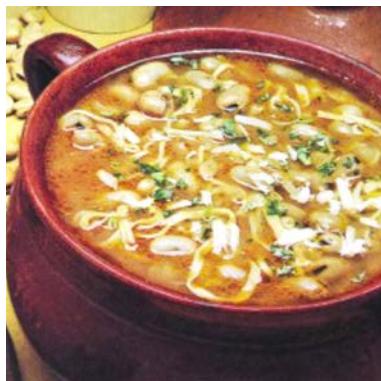
Nastavite kuhati dok se povrće ne skuha. Dodajte paštu i fino isjeckani divlji koromač. Probajte na kraju da li je dovoljno začinjeno. Ovakva jela naprosto zovu ljutu papričicu – različite su, od mljevenih do samo usitnjениh. Na tanjur posebno paše i posipanje dimljenom papričicom, uz nekoliko kapi gustog maslinovog ulja.

Izvor: Damira Skansi, Kužina s pogledom

## Dalmatinska juha s bobom

### Sastojci:

300 g tjestenine  
400g suhog boba  
1 glavica luka  
2 češnja češnjaka  
1celerov korijen  
1 vezica peršina  
2 žlice pirea od rajčica  
Maslinovo ulje  
Sol  
Papar  
Ribani paški sir



### Priprema:

Bob namočite preko noći. Sitno nasjeckajte luk i češnjak, naribajte celer pa sve zajedno pirjajte na tihoj vatri na maslinovu ulju sa žlicom vode. Dodajte namočeni bob, zalijte vodom, pokrijte i kuhajte dok bob ne omekša. Tada uspite tjesteninu pa kad zakuha umiješajte pire od rajčica i dalje kuhajte na tihoj vatri. Kad je tjestenina skuhana, izlijte juhu u zdjelu za posluživanje, pospите je sjeckanim peršinom i ribanim paškim sirom. Poslužite vruće.

Izvor: Gastronomika. hr

## Dalmatinski punjeni artičoki – uz bob i mladi grašak

### Sastojci:

4 kom artičoka  
[ili više ako su mali, domaći]  
5 režnjeva mladog češnjaka  
kitica peršina  
2 – 3 žlice krušnih mrvica  
30dkg mladog boba [može i više]  
30 dkg mladog graška [može i više]  
1,5 dl dobrog maslinovog ulja  
2 dl bijelog vina  
sol, papar



### Priprema:

Sameljite u blenderu [ili isjeckajte] peršin i češnjak, ja uvijek dodam i malo divljeg koromača, stavite soli, svježe mljevenog papra i 2 – 3 žlice krušnih mrvica [tako rade Dalmatinци . U Istri, ali i u Italiji, dodaju i fino narezane dimljene pancete, npr. 1 krišku]. Stavite na dno zdjele, ubacite artičok i pokušajte ga što više napuniti ovom smjesom između listova. Svako malo udarite s njim na dno, kako bi se punjenje bolje sleglo.

Izaberite posudu u kojoj će artičoki stajati [zato smo im porezali dno], a uz njih nabacajte mlađi bob i grašak, te dijelove stabljike i dna. Sve posolite i popaprite. Ako vam je ostalo punjenja, pospite po povrću. Zatim pažljivo nalijavajte u svaki artičok maslinovo ulje. Za ovo jelo ide "obilato" dobrog maslinovog ulja

Najprije pustite da se artičoki zapeku na suhom, par minuta. Tada, pored artičoka, dodajte bijelo vino, sačekajte da alkohol ishlapi i naliјte vodu, kako je na slici. Samo do rubova artičoka. Poklopite – kada ih ima više i posuda je onda šira, u početku se stavi na njih jedan plitki tanjur, da ne bi iskakali vani. Kuhajte na tihoj vatri, uz povremeno tresenje posudom – nekih 45 -50 min. Katkada i manje – probajte jedan list, ako je mekan, znači da su kuhanici.

Izvor: Damira Skansi, Kužina s pogledom

## **Gratinirani fileti bakalara s pireom od boba**

### **Sastojci:**

450 fileta bakalara  
5 žlice krušnih mrvica  
3 žlice ribanog tvrdog sira  
1 žlica maslinovog ulja  
1 režanj češnjaka  
1 žličica mješavine sušenog pro-vansalskog začinskog bilja  
Bjelanjak 1 jaja



### **Priprema:**

Zagrijte pećnicu na 220°C.

Odmrznuti filet bakalara razrežite na četiri jednaka manja fileta, blago ih posolite i popaprite te smjestite u nauljenu dublju posudu za pečenje tako da im je koža okrenuta prema dolje.

Dobro pomiješajte krušne mrvice, ribani sir, kukuruznu krupicu i mješavinu sušenog začinskog bilja. Ovim sastojcima potom dodajte maslinovo ulje i vrlo sitno sjeckani češnjak i smjesu dobro promiješajte.

Bjelanjak lagano "istucite" vilicom i njime obilno namažite gornju stranu fileta. Na filete nanesite smjesu s krušnim mrvicama. Pecite 10-15 minuta, dok bakalar ne poprimi pahuljastu teksturu.

Za pire od boba, kuhanje smrznuti bob u slanoj vodi 10 minuta. Kuhani bob isperite pod mlazom hladne vode i odstranite mu vanjsku opnu.

Na maslinovom ulju 1 minutu pirjajte usitnjeni češnjak, pa dodajte bob i nastavite s pirjanjem narednih 5 minuta. Pred kraj pirjanja, gnječilicom za krumpir protisnite bob.

Nakon što bob sklonite s izvora topline, odmah mu dodajte ribani tvrdi sir i sok limuna te ga po potrebi začinite sa soli i paprom.

Izvor: Ledo.hr

## **Grdobina, crvena riža, bob**

### **Sastojci:**

Grdobina [najbolje 2 od kila]  
250 g crvene riže  
150 g mladog boba  
0,2 dl crnog polusuhog vina  
1 ljubičasti luk  
3 češnja češnjaka  
2 rajčice  
Maslac  
Maslinovo ulje  
Svježi bijeli kruh  
Timijan, peršin, kopar, origano, sol  
i papar



### **Priprema:**

Grdobinu očistimo i izvučemo filet. Pazimo da tripice [želudac] ostanu cijele dok ih odvajamo od tijela. Od kosti skuhamo riblji temeljac. Crvenu rižu skuhamo u ribljem temeljcu. Procijedimo je i sačuvamo tekućinu. Očistimo i blanširamo bob, te ogulimo ovojnici. U slanoj vodi blanširamo tripice, ohladimo ih i narežemo na trakice. Sotiramo luk i češnjak na maslinovu ulju, zalijemmo s malo crnog vina i dodamo oguljene komade rajčice te malo ribljeg temeljca. Pustimo da se umak ukuga pa u njega dodamo narezane tripice. Kuhanu rižu i bob. Začinimo solju i paprom. Dodamo kockicu hladnog maslaca i sjeckanog peršina. Iz kruha izvadimo sredinu i razradimo u multipraktiku [želimo teksturu sličnu krušnim mrvicama, ali od svježeg kruha – mie de pain]. Dodamo svježe usitnjene začine. Filet grdobine posolimo i poparimo pa zapečemo u vrućoj tavi sa svih strana. Zapečeni filet uvaljamo u mie de pain, poprskamo maslinovim uljem i dovršimo u pećnici zagrijanoj na 150° C 6-8 minuta.

U duboki tanjur stavimo rižoto a na rižoto položimo filet grdobine.

Izvor: MasterChef

## Hobotnica s bobom i ječmom

### Sastojci:

1 manja hobotnica (oko 700 g)  
maslinovo ulje  
5-6 ljudske ili jedna veća glavica  
kapule  
7 režnjeva češnjaka  
1 žlica konzerve  
[koncentrata rajčice]  
400 g cherry rajčica  
[može i konzerva pelata]  
1,5 dl bijelog vina  
450 g očišćenih zrna boba  
150 g ječma  
1 žlica domaće kvasine  
[može i aceto balsamico]  
sol, papar  
pola vezice svježeg peršina  
nekoliko grančica svježeg timijana  
2 žlice kapara [po želji]  
ribani paški sir [po želji]



### Priprema:

Ako imate svježu hobotnicu, očistite je: odstranite joj oči i izvadite Zub između krakova. Iz glave odstranite iznutrice. Glavu obično potpuno izokrenem kako bih je lakše očistila. Očišćenu hobotnicu dobro operite i spremite u vrećicu za zamrzavanje ako je nećete odmah koristiti. Čak se preporučuje prethodno zamrznuti hobotnicu, tako da sam svoju ostavila u zamrzivaču preko noći.

Napunite lonac vodom i pustite neka zavrije. U kipuću vodu ubacite hobotnicu [ne trebate je odmrzavati]. Neka se kuha dok ne omekša, oko 60-75 minuta. Bitno je da hobotnici tijekom kuhanja ne dodajete sol jer će ostati previše žilava.

Dok se hobotnica kuha, pripremite ostale namirnice. Ječam kratko namočite u hladnoj vodi kako bi se što brže skuhao, a prije korištenja ga još malo isperite u cijedilu.

Ako želite, bobu ogulite opnu sa svakog zrna: plitko je zarežite oštrim nožićem i skinite. Ja sam to odradila kako bi tekstura i boja zrna bila bolja, ali zbilja ne morate, posebno ako vam ne smetaju opne.

Ljutiku i češnjak ogulite i nasjeckajte na ploškice, rajčice operite i prerežite na 2 ili 4 dijela [ovisno o veličini]. Timijanu odvojite listiće od stabljika koje ne koristimo, a peršin sitno nasjeckajte.

Kuhanu hobotnicu izvadite na tanjur. Vodu u kojoj se kuhala sačuvajte. Neka se hobotnica malo ohladi, a zatim joj [ako želite] odstranite dio kože na mjestima gdje je ima previše [uz korijen krakova]. Nasjeckajte krakove na kolutice, a glavu na sitnije komade.

Na 2-3 žlice maslinovog ulja pržite ljutiku kako bi omekšala, te joj dodajte češnjak. Nakon 10-15 sekundi ubacite koncentrat rajčice i kratko ga pržite, stalno miješajući. Dodajte rajčice i nastavite kuhati dok se ne raspadnu. Ulijte bijelo vino i kuhatje još 5-10 minuta.

Na šalšu dodajte nasjeckanu hobotnicu i oprani ječam. Podlijevajte [malo po malo] vodom u kojoj se hobotnica kuhala. Posolite, popaprite, dodajte pola količine peršina, listiće timijana i kvasinu. Često miješajte kuhačom kako se ječam ne bi zalijepio za dno posude. Po potrebi podlijevajte kako biste dobili jelo željene konzistencije. Svakako ne bi trebalo biti previše suho.

Nakon 20 minuta kuhanja ječma, ubacite i bob i kuhatje dok se svi sastojci ne skuhaju, dakle još dvadesetak minuta. Dodajte i kapare.

Testirajte gotovo jelo da vidite je li dobro začinjeno, umiješajte ostatak peršina i poslužite vruće, posuto naribanim paškim sirom.

Izvor: Blog „Možeš se udat“ Anite Karaman

## **Hobotnica s bobom, maslinama i tvrdim ovčjim sirom**

### **Sastojci:**

60 dag boba  
1,5 – 2 kg hobotnice  
Tridesetak crnih maslina  
30 dag tvrdog ovčjeg sira  
1 dcl maslinovog ulja  
2 velike kapule [crveni luk]  
4-5 režnjeva češnjaka  
2 lista lovora  
1,5 kg krumpira  
1 grančica celera  
2 mrkve  
1 grančica peršina  
4-5 mlađih kapulica ili ljutike  
Sol i papar



### **Priprema:**

U hladnu vodu stavite kuhati očišćenu mrkvu rezanu na kolutiće,krumpir rezan na prst debele ploške,celer u listu i korijenu te luk narezan na debele fete.

Kad uzavre, dodajte prethodno bar jedan sat kuhanu hobotnicu rezanu na velike komade te pustite na srednje jakoj vatru dok posve ne smekša. Izvadite je i stavite sa strane. Na maslinovom ulju zažutite drugu polovicu luka da samre,dodajte češnjak i peršin, podlijte sve vodom ili ribljim temeljcem pa dodajte bob. Kad je bob pri karje, dodajte masline i hobotnicu rezanu na manje komade pa kuhajte na lagano još desetak minuta.

Zatvorite vatru, dodajte ljutiku ili mladu kapulicu, podlijte dobro maslinovim uljem pa – za kraj- po volji i tvrdi ovčji sir rezan na komadiće. Služite toplo.

Izvor: Zlatko Gall

## **Indijski prženi bob (Avarakai Poriyal)**

### **Sastojci:**

1/4 kg mlađih mahuna boba  
2 žlice ulja  
1 crveni luk  
1 rajčica  
4 češnja češnjaka  
1/4 čajne žlice senfa  
1/2 čajne žlice kima  
1-2 chilly papričice  
Prstohvat asafetide  
Nekoliko listova currya  
1/4 čajne žlice kurkume  
1 žlica crvene paprike  
1/2 žlice korijandera u prahu  
sol



### **Priprema:**

Operite i izrežite mahune boba na male komadiće. Zagrijte ulje u dubokoj tavi. Dodajte senf, kim, papričice, listove currya i asafetidu. Dodajte isjeckani luk i pržite dok ne omeša. Dodajte nasjeckani češnjak i malo ga sotirajte. Dodajte nasjeckanu rajčicu. Dodajte kurkumu, crvenu papriku i korijander. Dodajte nasjeckane mahune boba, sve promiješajte i pustite da mahune omešaju. Dodajte 1/2 šalice vode, poklopite i pustite da kuha. Dodajte žlicu ulja te ostavite da krčka na vatri . Promiješajte i ostavite da odstoji 2-3 minute.

Izvor: [Tastyappetite.com](http://Tastyappetite.com)

## Jadranski složenac sa bobom, slanutkom i graškom

### Sastojci:

2 dl ulja [  $\frac{3}{4}$  maslinovo i  $\frac{1}{4}$  biljno]  
1 žličica origana  
2 žlice grubo sjeckanog komorača  
2 žlice sjeckanog peršina  
1 žličica ljute paprike  
 $\frac{1}{2}$  žličice mljevenog papra  
Sol  
1l mesne juhe ili vode  
100 g slanutka [čičvarde]  
100g graška  
200g boba  
150 g mrkve  
100g mesne crvene paprike  
200g luka  
2 režnja češnjaka



### Priprema:

Najbitnije kod složenca sa bobom, slanutkom i graškom je da sve sastojke dobijemo kuhanе, odnosno dinstane u isto vrijeme.

Zato najbolje slanutak i grašak, svaki posebno, prvo skuhajte al dente u jako slanoj vodi ([35 g soli/litra = kao more] slanoj vodi. Vodu ne bacajte.

Kod kuhanja nemojte stavljati puno vode, nego kuhanje u najmanjoj posudi sa dva prsta vode iznad.

Na mješavini maslinovog i biljnog ulja prodinstajte luk narezan na kolutiće i papriku narezanu na sitne kockice. Dinstajte dok luk ne uvene. Na luk i papriku dodajte oprani bob, na kolutiće narezanu mrkvu i nasjeckani češnjak. Na laganoj vatri dinstajte dok ima soka.

Kada sve postane suho dodajte slanutak i grašak. Posipajte tucanom ljutom paprikom i paprom. Opet prodinstajte dok ima soka. Sada podlijite sa mesnom juhom, toliko da sve bude pokriveno jedan prst više. Voda od kuhanja graška i slanutka je jako slana, ali puna arome. Zato je možete razrijediti mesnom juhom pa njome podlijevati složenac od boba i slanutka. Kada jadranski složenac zakipi dodajte suhi origano i list komorača. Posolite po ukusu i kuhanje poklopjeno i podlijevajte povremeno tako dugo dok slanutak, grašak i bob ne budu mekani odnosno tvrdi po vašem ukusu. Kod mene traje 30-tak minuta. Na kraju dodajte sjeckani peršin, te ostavite sa strane poklopjeno samo 10 min da se okusi sjedine.

Izvor: Kuhar Tomek, Moja kuhinja – s nama ne možete ostati gladni

## **Janjetina s mladim bobom**

### **Sastojci:**

3 osobe  
40 dag janjetine  
30 dag mladog boba  
10 dag suhe slanine  
1 češanj češnjaka  
5-5 listova bosiljka  
2 žlice sjeckanog peršina  
1 glavica luka  
15 dag narezane rajčice  
ulje za prženje  
Vegeta, sol, papar



### **Priprema:**

Narezati janjeće meso na komadiće veličine zalogaja. Osim janjetine za ovo jelo možete koristiti junetinu i svinjetinu. Malo prokuhati bob i skinuti mu kožicu [ako za to imate vremena i strpljenja – ali isplati se]. Na ulje staviti luk, malo posoliti i pirjati dok ne postane staklast, zatim dodati janjetu i pirjati polagano oko sat vremena uz podlijevanje vodom po potrebi. Na polovini pirjanja dodati žlicu Vegete. Za to vrijeme sitno narezati slaninu, češnjak, listove bosiljka i sjeckani peršin. To isto možete izraditi u sjekaču u jednoličnu masu ili “pešt”. Kada je janjetina na pola gotova, dodati pripremljenu smjesu [“pešt”], promiješati i još malo pirjati pa dodati rajčicu narezanu na kockice. Popaprati i posoliti te uliti toliko vode da prekrije sve sastojke pa kuhati na laganoj vatri uz povremeno miješanje i dodavanje vode po potrebi. Nakon dva sata kuhanja umiješati mladi bob, i sve zajedno kuhati još petnaestak minuta te poslužiti povezani.

Izvor: Mema, Coolinarka.hr

## **Juha od artičoka i boba s domaćim tortellinima**

### **Sastojci:**

5-6 manjih artičoka 200 g očišćenog boba  
sol i papar  
1.5 dl maslinovog ulja  
1 dl bijelog vina  
2-3 šnите pancete  
5 režnjeva češnjaka  
polu vezice peršina  
10-15 tortellina s ricottom



### **Priprema:**

Ako želite, bob kratko blanširajte u kipućoj vodi i zrnima odstranite kožicu. Artičokama odstranite vanjske tvrde listove i drvenasti sloj sa stabljike. Prerežite ih na pola i izvucite dlačice iz srži. Stavite ih u hladnu vodu u koju ste dodali malo limunovog soka da ne pocrne dok priprematostatak jela. Na žlici maslinovog ulja popecite pancetu nasjeckanu na kockice. Dodajte sitno nasjeckani češnjak, artičoke i bob. Kratko pirjajte, podlijte vinom i vodom [sami odredite gustoću juhe]. Posolite, popaprite, dodajte sjeckani peršin i ostatak maslinovog ulja. Lagano kuhanje dok bob i artičoke ne omekšaju. Pred kraj kuhanja u juhu ubacite 10-15 tortellina i kuhanje još 5 minuta. Poslužite vruće.

Izvor: Anita Karaman, blog Možeš se udat

## **Kineski bob s prženim krumpirom i tjesteninom**

### **Sastojci:**

200 g špageta  
7 1/2 ml sezamovog ulja  
45 ml običnog ulja  
4 češnja češnjaka  
Cca 1 1/2 cm očišćenog i zgnječe-nog đumbira  
4 sjeckane mlade kapulice  
1 smrvljeni anis  
6 zrna papra  
2 srednje velika krumpira  
450 g boba  
45 ml tamari soja umaka  
7 1/2 ml rižinog octa



### **Priprema:**

U puno vode skuhajte špagete i ostavite 2dcl vode od špageta sa strane. Špagete osušite i zalijte s pola žlice sezamovog ulja. Stavite sa strane. U woku zagrijte ulje te neprekidno miješajući 1 minutu dodavajte postepeno češnjak, đumbir, kapulicu, anis i papar. Zatim dodajte krumpir i bob. Često miješajte i kuhajte oko 8 minuta dok ne postane mekano. Dodajte oko 1/2 šalice vode od kuhanih špageta te smanjite srednje jaku vatru. Pokrijte i kuhajte narednih 10 minuta dok krumpir ne postane kremast. Često miješajte. Po potrebi dodavajte vode od špageta da krumpir i bob ne zagore. Dodajte kuhanе špagete i zalijte preostalom vodom od špageta. Kuhajte narednih 1 – 2 minute. Servirajte toplo. Ukoliko želite, ovo jelo možete napraviti s junetinom ili svinjetinom narezanom na male kockice. Meso stavite nakon češnjaka, đumbira i kapulice te kuhajte 3-5 minuta dok meso ne potamni. Tada nastavite kuhati po već navedenim uputama.

Izvor: RecipeLand.com

## **Krem juha od graška i boba**

### **Sastojci:**

0.50 kom luka  
200 g boba [mladi sirovi]  
100 g graška  
100 g mrkve crvene  
1 kom krumpir zreli  
1 žlica maslinovog ulja  
sol  
svježe mljeveni papar  
peršin  
list



### **Priprema:**

Krumpir oguliti, narezati na manje komade i kuhati u vodi 15-20 minuta. Na žlici maslinovog ulja nekoliko minuta pirjati sitno nasjeckani luk pa dodati bob, grašak i mrkvu te pirjati 1-2 minute. Začiniti sa soli, svježe mljevenim paprom i peršinom. Dodati vodu da prekrije sav sadržaj posude, zagrijati do vrenja pa kuhati još 6-8 min. Povrću dodati ocijedeni kuhani krumpir i sve zajedno usitniti štapnim mikserom do željene gustoće.

Izvor: [gastro.hr](http://gastro.hr)

## **Krem juha od krumpira i boba**

### **Sastojci:**

1 ljubičasti luk  
500gr krompira  
1l povrtne juhe  
Jogurt  
2 režnja češnjaka  
500gr boba  
2 žlice nasjeckane mente



### **Priprema:**

U zagrijanu tavu ulijemo malo maslinovog ulja i dodamo očišćeni i narezani luk, a očišćeni češnjak protisnemo. Sastojke malo posolimo i pržimo na srednje jakoj vatri.

Skuhani krumpir ogulimo i narežemo na komadiće te dodamo u tavu. Nakon 4-5 minuta u tavu stavimo bob i sve zajedno prelijemo povrtnom juhom.

U izmiksane sastojke dodamo natrag odvojeni krumpir i bob te sve zajedno začinimo s malo listića sjeckane mente. Zatim pustimo da juha još jednom zavrije 1-2 minute i možemo je poslužiti. Na vrh poslužene juhe stavimo malo jogurta i ukrasimo s listićima mente.

Izvor: Almo Čatlak, Fini recepti

## **Krem juha s mladim bobom**

### **Sastojci:**

300 g mladog boba  
800 ml povrtnog temeljca  
150 g svježeg krem sira  
100 ml vrhnja za kuhanje  
40 g maslaca  
1 glavica luk  
40 ml prošek  
sol i papar bijeli



### **Priprema:**

U tavi, na ugrijani maslac, dodamo sjeckani luk, posolimo i pržimo na laganoj vatri dok malo ne omeša.

Zatim ulijemo prošek, promiješamo i kuhamo 1-2 minute.

Potom ulijemo povrtnu juhu, promiješamo i kada zavri kuhamo na laganoj vatri.

Nakon 10-ak minuta dodamo svježi krem sir, ulijemo vrhnje za kuhanje, začinimo bijelim paprom i sve zajedno izmiksamo štapnim mikserom.

Zatim dodamo mlađi bob, promiješamo i kuhamo na laganoj vatri 10-ak minuta.

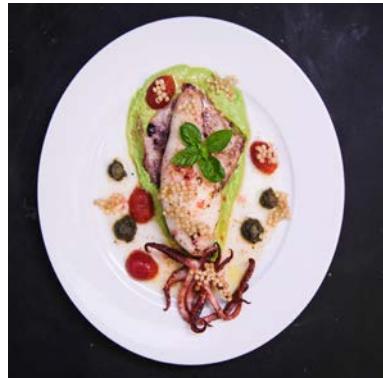
Gotovu juhu stavimo u tanjure i poslužimo.

Izvor: Fini recepti.hr

## **Lignje na zeleno**

### **Sastojci:**

lignje  
bob  
maslac  
maslinovo ulje  
sol  
papar  
češnjak  
timijan  
sok limuna  
peperoncino



### **Priprema:**

Bob kuhamo desetak minuta, ogulimo kožu, te dodamo malo maslaca, sol, papar i maslinovo ulje. Sve zajedno izblendamo štapnim mikserom. Češnjak pečemo u pećnici dok ne omekša, dodamo malo maslinovog ulja i izblendamo u pire. Lignje lagano premažemo mješavinom soli, peperoncina i timijana te kratko ispečemo na roštilj tavi da bi lignje ostale mekane. Na kraju lignje poslužimo na razvučenoj crti pirea od boba i češnjaka, te ih lagano pošpricamo sokom od limuna.

Izvor: Ivan Vučković, Masterchef

## Ljetni rižoto od boba

### Sastojci:

200 g svježeg boba očišćenog od opne  
150 g riže arborio  
maslinovo ulje  
sol, papar  
1 žlica putra  
30 g grana padano sira  
1 korijen peršina  
1 poriluk  
1 luk  
4 mrkve



### Priprema:

Stavi kuhati temeljac. U oko 2 litre vode kuhaj mrkvu, poriluk i luk. Temeljac nemoj soliti da ti rižoto ne bi na kraju ispaо previše slan. Lakše ćeš dodati soli direktno u rižoto. Očisti bob od ljske. U veliku posudu stavi da zakuha voda. Kad zakuha dodaj sol tako da voda bude slana kao more. Posuda za blanširanje povrća mora biti uvijek velika da omjer povrća u odnosu na vodu bude barem 1:4. U međuvremenu uz pomoć nožića odvoji opnu od boba. Svježi bob blanširaj oko šest do sedam minuta te ga zatim izvadi i uroni u hladnu vodu. Kad radiš rižoto uvijek pazi da ostane al dente po završetku kuhanja jer i kasnije kad riža više nije na vatri, a dok je pripremaš za serviranje ona se od akumulirane topline može prekuhati! Na 2 žlice maslinovog ulja kratko poprži rižu i dodaj joj povrtni temeljac u količini dovoljnoj da pokrije rižu i povremeno miješaj. Kad je riža napola kuhanja dodaj bob u rižu i sve dobro promiješaj. Temeljac dolijevaj nekoliko puta dok riža ne bude kuhanja al dente. Dodaj soli i papra po želji. Dok se kuha rižoto ne pokrivaj ga poklopcem, cilj je da sav temeljac ispari i upije ga riža. Kad je rižoto al dente dodaj jednu žlicu putra i postepeno dodaj grana padano sir neprestano miješajući. Serviraj odmah.

Izvor: Marinela Prodan, 24 sata

## **Maneštra od ječma i boba**

### **Sastojci:**

150 g ječma  
200 g očišćenog boba, bez vanjske opne  
200 g krumpira  
250 g suhe pancete  
lovorov list  
120 g luka  
30 g češnjaka  
2 žlice pirea od rajčice



### **Priprema:**

Ječam prokuhati i ocijediti. U lonac staviti očišćeni bob, ječam, krupno rezani luk, pešt i na kockice narezan špek i lovorov list. Sve kuhati na laganoj vatri, posoliti, popapriti i pred kraj kuhanja dodati 2 žlice pirea od rajčice.

Izvor: Vesna Miletić iz zagrebačkog restorana Tač

## **Manistra s bobom**

### **Sastojci:**

500 g bob  
50 ml ekstra djevičanskog maslinovog ulja  
100 g luka  
4 češnja češnjaka  
 $\frac{1}{2}$  vezice peršina  
50 g pancete  
50 ml prošeka  
40 g sira ribanca  
1 žlica krušnih mrvica  
300 g tjestenine  
sol  
1 povrtni temeljac



### **Priprema:**

Bob i penne zasebno skuhajte u blago posoljenoj vodi, ocijedite ih, isperite, a bobu odstranite opne.

U tavi na zagrijano maslinovo ulje stavite sitno narezani luk i popržite ga do zlatnožute boje. Dodajte sitno nasjeckani češnjak i peršin, pa kratko popržite. Dodajte kuhanji bob i sitnije narezanu pancetu.

Kratko popržite pa dodajte prošek i povrtni temeljac. Podlijte s malo vode i kuhajte nekoliko minuta da sve lijepo omekša. Pospite krušnim mrvicama i još kratko prokuhajte.

Dodajte kuhanje penne i zagrijte ih lagano miješajući, pa ih maknite s vatrem. Poslužite toplo posuto sirom ribancem.

Izvor: Veteran, Coolinarika

## **Mladi bob s janjetinom**

### **Sastojci :**

janjetine od buta (oko 2 kg)  
žlica masti  
krupna sol  
graničica ružmarina  
1 kg mladog boba  
glavica mladog češnjaka  
1 limun  
1 dl maslinova ulja  
sol, papar



### **Priprema:**

Janjetinu natrljajte mašću, krupnom soli i ružmarinom. Pustite neka tako stoji barem sat vremena. Stavite meso u lim za pečenje, pa u zagrijanu pećnicu (200 stupnjeva) pokriveno aluminijskom folijom. Neka se tako peče prvih sat vremena. Nakon toga otklopite, dobro podlijite meso masnoćom od pečenja i vratite u pećnicu nepokriveno. Očistite bob iz mahuna (osim ako je još toliko mlad da se može jesti i mahuna). U dubokoj tavi zagrijte maslinovo ulje.

Bacite na njega češnjeve mladog češnjaka, očišćene samo od vanjske ljeske. Pirjajte poklopljeno tri minute, pa dodajte bob i koricu limuna narezanu na dulje trake. Podlijte šalicom vode i šalicom laganog bijelog vina. Pustite da se kuha petnaestak minuta poklopljeno, a onda otklopite i kuhajte dok voda gotovo sasvim ne ispari. Posolite i popaprite pa poslužite uz pečenu janjetinu i svježu salatu.

Izvor:Dubrovnik.net

## **Namaz od avokada, crne belugo leće i boba**

### **Sastojci:**

Avokado  
Polutvrđi ili tvrdi kozji sir  
Mladi bob  
Beluga crna leća  
Povrtni temeljac  
Zeleni papar  
Češnjak (ako je moguće mladi)  
Peršin  
Korijander  
Maslinovo ulje  
Krupna morska sol



### **Priprema:**

Mladi bob kratko skuhati u nesoljenoj vodi, očistiti od košuljice. Crnu belugu leću skuhati u osoljenom povrtnom temeljcu uz dodatak maslinovog ulja. Očišćeni avokado i bob zajedno s maslinovim uljem štapnim mikserom pretvoriti u homogenu pastu koju treba posoliti i dodati zdrobljeni crni papar. Na malo ulja usahnut malo nakosanog češnjaka i peršina te ih mikserom također pretvoriti u homogenu masu. U to umiješati pastu od boba i avokada. Kuhanu leću ocijediti, ostaviti da se ohladi te zajedno s naribanim sirom umiješati u smjesu.

Namaz se može puniti u staklenke koje se pasteriziraju u vodenoj kupelji na 80° kroz pola sata. Čuvati u hladnjaku.

Primjena namaza je višestruka, od namaza za kanape do umaka za rižoto ili tjesteninu.

Izvor: Pellaprat kuharica

## **Namaz od boba i kruh od heljdine kaše i prosa**

### **Sastojci:**

400 g očišćenog boba  
2-3 režnja češnjaka  
2-3 žlice maslinovog ulja  
malo himalajske soli  
začina po ukusu - svježe mljeveni  
papar, chili



### **Priprema:**

Bob očistite ako je u mahuni, operite ga i stavite da se kuha u uzavreloj, slanoj vodi. Ako su zrna boba manja, kuhajte 5 minuta. Ako su veća, kuhajte 7-8 minuta. Šupljikavom žlicom prebacite kuhanu bob u posudu ledene vode. Vodu u kojoj se kuhao bob nemojte bacati, dio kasnije upotrijebite za namaz.

Ostavite da se bob malo ohladi pa skinite košuljice. Pritisnite s jedne strane i istisnite zrna. Stavite očišćeni bob u blender, dodajte nasjeckani češnjak i malo maslinova ulja. Blendajte pa dodajte malo vode u kojoj se kuhao bob, sol i druge začine.

Trebali biste dobiti kremasti, mazivi pire pa polako dodavajte maslinovo ulje i/ili vodu od kuhanja dok ne dobijete tu konzistenciju. Namaz sam poslužila uz pečeno jaje i bezglutenски kruh.

Izvor:Ordinacija.hr

## **Njoki s mladim bobom**

### **Sastojci:**

800 g njoki  
200 g mladog boba  
40 g maslaca  
5-6 listova bosiljka  
60 g naribano parmezana  
ekstra djevičansko maslinovo ulje  
sol i papar



### **Priprema:**

U loncu zavrimo po prilici jednu litru vode, dodamo mladi bob, malo ga posolimo, kuhamo 10-15 minuta i ocijedimo.

U zaseban lonac s vrelom posoljenom vodom kuhamo njoke po uputama na pakiranju ili dok ne isplivaju na površinu, te ih ocijedimo.

U tavi rastopimo maslac, dodamo kuhanе njoke i mladi bob, na trakice narezan svježi bosiljak, začinimo solju i paprom, ulijemo malo maslinovog ulja i izmiješamo sastojke.

Potom u njoke umiješamo naribani parmezan i možemo poslužiti.

Izvor: Fini recepti.hr

## **Omlet od boba, sira i slanine**

### **Sastojci:**

250 g suhog boba  
150 g slanine  
6 kom jaja  
75 g parmezana  
15 g maslaca  
sol  
svježe mljeveni papar



### **Priprema:**

U kipućoj vodi kuhati bob četiri-pet minuta. Ocijedite i isperite hladnom vodom. Ogulite ako je potrebno. Zagrijte tavu i ispržite narezanu slaninu. Ocijedite. Obrišite tavu. U zdjeli istucite jaja te dodajte dvije trećine sira, sol i papar. Zagrijte tavu i dodajte maslac. Kad se otopi, dodajte bob i slaninu te jaja. Polako pomiješajte vilicom i pecite na laganoj vatri. Preko omleta postavite ostatak sira i stavite u pećnicu da se sir otopi.

Izvor: [gastro.hr](http://gastro.hr)

## **Oslić s pireom od boba**

### **Sastojci:**

Za ribu:

3 fileta oslića

sol, papar

maslinovo ulje

grančica svježeg ružmarina

Za prilog:

1 kg boba u mahuni [kada se očisti ispadne puno manja količina] ili oko

450 g u zrnu

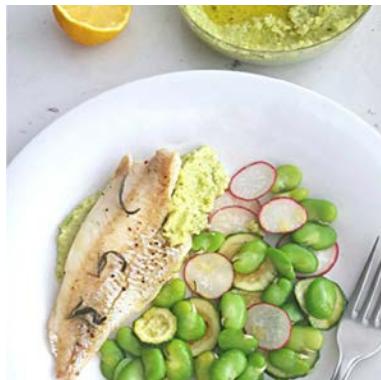
nekoliko rotkvica

1 manja tikvica

2-3 režnja češnjaka

maslinovo ulje

malo limunovog soka



### **Priprema:**

Ribu posolite i popaprite pa stavite na lim za pečenje koji ste prethodno obložili masnim papirom. Sve zalijte s malo maslinovog ulja i posipajte listicima ružmarina.

Zagrijte pećnicu na 200°C. Pecite 15-20 minuta. Bob očistite tako da izvadite zrna iz mahuna i operete ih. U lonac stavite kuhati vodu pa kad proključa, ubacite bob i kuhajte 1-2 minute. Procijedite i zalijte hladnom vodom. Jedan dio boba odvojite pa mu odstranite opnu. Procijenite količinu...otpri-like da kod serviranje imate za svaki tanjur 15-20 zrna boba. Ostatak boba s opnom stavite u multipraktik pa dodajte sol, maslinovo ulje, malo limunovog soka, papar, češnjak pa sve izradite u pire. Kušajte pa, ako je potrebno dorađite okus dodajući još limuna ili soli. Izvadite u zdjelicu i dodajte još malo maslinovog ulja. Tikvicu operite, izrežite na tanje kolute, posolite, premažite maslinovim uljem i pecite na vrućoj tavi minutu sa svake strane. Rotkvice operite i izrežite na kolutove. Na tanjur servirajte malo pirea od boba, na njega stavite ribu, a sa strane složite očišćeni bob u zrnu, tikvice i rotkvice. Obavezno sve pokapajte s maslinovim uljem i ne zaboravite čašu hladnog bijelog vina! U slast!

Izvor: Nasja Duplančić,Mama ja sam gladan

## **Paprika punjena bobom Slavena Ajkića [Marenduri]**

### **Sastojci:**

40 dag mladog boba  
40 dag mljevenog mesa [junetina, svinjetina]  
1 luk  
7-8 paprika  
5 režnjeva češnjaka  
 $\frac{1}{2}$  vezice peršina  
Oko 2 žlice maslinovog ulja  
1 žlica krušnih mrvica  
1 jaje  
2 prstohvata soli  
papar  
vrh žličice čilija  
konzerva pelata  
 $\frac{1}{2}$  žlice brašna



### **Priprema:**

Mladi bob blanširajte pet minuta, a potom napravite smjesu od mesa, boba, jaja, sitno isjeckanog luka, češnjaka i peršina, krušnih mrvica te začina, pa njome napunite paprike i zatvorite ih s još nekoliko zrna boba. Zažutite sitno isjeckani luk na maslinovom ulju u posudi, pa dodajte usitnjene pelate, brašno i vodu dok ne dobijete umak. Kad umak postane kompaktan maknите posudu s vatre, pa složite u nju punjene paprike i dolijte vode skoro do vrha paprika. Kuhajte ih na laganoj vatri uz povremeno protresanje posude. Paprike će biti gotove za oko sat i pol.

Izvor: Gastrobajter.hr

## **Pašta sa bobom i pancetom**

### **Sastojci:**

40 dag pašte  
40 dag zrna boba  
20 dag mladog luka  
15 dag pancete  
10 dag gratanog tvrdog sira  
Ožicu sjeckane svježe mažurane ili  
mente  
Maslinovo ulje  
So, papar



### **Priprema:**

Zrna boba kuhati 3 – 4 minuta, procijediti i potopiti u studenu vodu, pa sa svih zrna skinuti koru. Pancetu izrezati na tanke fetice, pofrigati bez masnoće i ostaviti sa strane. Luk [ samo bijeli dio ] isjeckati na fetice i frigati na vrelom ulju dok ne omeša. Dodati bob, pancetu, sol, papar i kačicu vode u kojoj se kuhalo pašta. Kad prokuha dodati ocijeđenu paštu i mažuranu, lagano promješati, posuti sirom i poslužiti.

Izvor: Miško Mašo Čekić, Tivat, Crna Gora

## Piletina u pećnici s bobom

### Sastojci:

1 veće pile ili dvoja manja prsa i četiri manja batka  
4 žlice maslinovog ulja  
4 režnja češnjaka  
1 manja crvena paprika  
2 dcl pilećeg temeljca  
1 dcl ribljeg temeljca  
 $\frac{1}{2}$  limuna [iscijediti sok]  
4 žlice prošeka [ili crnog vina s 1 žlicom šećera]  
2 narezane mlade kapulice  
40 dag boba  
1 mala kavena žličica timijana  
Sol i krupno mljeveni papar  
1 žličica naribana hrena ili đumbira



### Priprema:

Pile dobro natrljajte solju i paprom te malo popecite u dubokoj tavi, woku ili teći s obje strane na malo maslinovog ulja. Dodajte narezanu – i pret-hodno na malo ulja propirjanu – papriku, češnjak rezan na lističe i timijan te sve skupa još malo popecite. Dodajte temeljac i pustite da zavrije, držite na jakoj vatri još nekoliko minuta, a onda sve zajedno prebacite u vatrostalnu posudu te stavite peći četrdesetak minuta u prethodno zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva. Dok se piletina peče, sitno nasjeckajte mladu kapulicu te je u zdjelici promiješajte s prošekom, limunovim sokom i ribljim temeljcem. Po volji se može dodati i malo naribana hrena ili đumbira. Pomiješane sastojke dodajte piletini pa vratite u pećnicu zajedno s prethodno skuhanim oocijeđenim bobom na još malo pečenja dok piletina posve ne omeša. Služi se toplo s piletinom u sredini, a bobom i paprikom preko mesa.

Izvor: Zlatko Gall

## Pire od boba i batata

### Sastojci:

200 g batata  
250 g očišćenog boba  
50 g maslaca  
2 žlice mlijeka ili slatkog vrhnja  
sol



### Priprema:

Očišćeni bob stavite u kipuću vodu. Kuhajte ga par minuta, a zatim procijedite i malo prohладите. Svaku grašku očistite od vanjske tvrde opnice tako da noktom malo zagrebete po površini a zatim istisnute mekanu grašku tako što ju pritisnete između kažiprsta i palca.

Ogulite batat, narežite ga na kockice i stavite kuhati i posoljenu vodu. Kuhajte dok ne omeša a zatim procijedite.

U vrući batat dodajte maslac i miješajte dok se maslac ne otopi. Dodajte i bob, a zatim sve zajedno zdrobite i izmiksajte u kašastu smjesu štapnim mikserom. Dodajte mlijeko ili slatko vrhnje. Prema potrebi dodajte još soli.

### Posluživanje

Poslužite vruće kao prilog bijeloj ribi ili peradi. Ja sam uz ovaj pire imala pureće odreske na naglo začinjene solju, paprom i malo majčine dušice. Po želji možete u ovaj pire dodati i režanji češnjaka koji će se kuhati zajedno s batatom i/ili malo limuna, ali meni je najfiniji ovako skroz najjednostavniji. Batat slobođeno možete zamijeniti običnim krumpirom. Ovo je prilog u kojem posebno uživaju djeca zbog slatkastog okusa.

Izvor: Nokturna, Coolinarka.hr

## **Pire od boba s koprom i limunom**

### **Sastojci:**

1/4 šalice ekstra djevičanskog maslinova ulja, plus 2 žlice  
2 luka srednje veličine, sitno nasjeckana  
450 g očišćenog mladog boba  
1 krumpir srednje veličine, oguljen i narezan na kockice  
2,5 šalica vode  
12 žličica šećera  
1/4 šalice plus 2 žlice svježeg limunova soka  
sol  
1/4 šalice svježeg kopra, nasjec-kanog  
topli pita kruh



### **Priprema:**

U velikoj tavi zagrijte 2 žlice maslinova ulja. Dodajte luk, smanjite vatru na srednju jačinu i pržite luk oko 5 minuta stalno miješajući. Dodajte bob, krumpir, vodu, šećer, 2 žlice limunova soka i sol, pustite za zakuhu. Napoljte poklopac i kuhatjte na srednjoj vatri dok bob i krumpir ne omekšaju, a tekućina se skoro potpuno ne reducira. Trebat će najviše sat vremena.

Povrće prebacite u blender i sameljite u pire. Posolite, dodajte 2 žlice kopra i sve pomiješajte. Pire stavite u zdjelu za posluživanje i pustite da se ohladi na sobnoj temperaturi.

U zdjelicu pomiješajte preostalo maslinovo ulje, limunov sok i kopar. Posolite i prelijte pire od boba dresingom. Poslužite sa zagrijanim pita kruhom. Pire se može čuvati u hladnjaku do 3 dana, prije posluživanja ga ostavite vani da dostigne sobnu temperaturu.

Izvor: Kult Plave Kamenice

## **Piroške s bobom**

### **Sastojci:**

1 kg glatkog brašna  
1 margarin  
pola boce piva

### **Priprema:**

Rastopite margarin, pomiješajte ga s brašnom i dolicite u smjesu pola boce piva.

Kad umijesite tjesto ostavite ga dva do tri sata u frižider.

Nakon što se tjesto stegne, razvaljajte ga i napravite krugove kao za rafhole.



### **Sastojci smjesa za punjenje:**

½ kg boba  
½ kg šampinjona  
dva luka  
20 dag slanine  
Jaje  
0,5 dcl maslinovog ulja  
prstohvat origana  
sezam  
papar  
žličica soli

### **Priprema:**

Luk se zažuti na ulju u tavi, stavite kockice pancete, a potom bob i gljive, te sve kuhajte pola sata.

Začinjite organom, po želji posolite i popaprite.

Potom smjesu smiksajte i njome napunite tjesteninu koju ste izrezali na krugove, te preklopite tjesto s punjenjem.

Piroške premažite razmućenim jajetom i pospite sezamom.

Pecite pola sata u pećnicu na 180 stupnjeva i dobit ćete izvrsnu hranu uz pivo.

Izvor: Margarita Tešija iz Poljske kulturne udruge "Polonez"

## **Pita od boba i graška**

### **Sastojci:**

150 g maslaca  
prstohvat soli  
2 žlice hladne vode  
300 g glatkog brašna  
1 jaje



### **Priprema:**

Najprije napravite tijesto: u posudu stavite brašno, dodajte jaje, sol, 2 žlice hladne vode i maslac natrgan na komadiće i umijesite tijesto. Napravite kuglu, omotajte prozirnom folijom i stavite u hladnjak na sat vremena. Maslacem namastite kalup, posipajte ga s malo brašna, razvlijajte tijesto i njime obložite kalup. U zagrijanu pećnicu na 180°C stavite tijesto da se peče 10 minuta, a u međuvremenu pripremite nadjev.

### **Sastojci za nadjev:**

500 g svježeg sira  
400 g milerama ili kiselog vrhnja  
4-5 kockica topljenog sira  
150 g feta sira  
150 g pečene šunke  
200 g domaće kobasice izrezane na kolutiće  
2 jaja

### **Priprema:**

Kobasicu narežite na kolutiće, šunku na trakice, luk na kolutiće i sjedinite sa svim sastojcima i dobro izmiješajte. Izvadite tijesto iz pećnice i stavite nadjev na tijesto, vratite u pećnicu i pecite 30 - 35 minuta na 180°C. Kad je pečeno, izvadite iz pećnice i ostavite da se malo ohladi prije posluživanja.

Izvor: Dobra hrana

## **Polpete od boba**

### **Sastojci:**

500 g boba  
2 ljutike ili mlada luka  
2 režnja češnjaka  
1 cijelo jaje  
2 žlice parmezana  
oko 2 žlice sitno sjeckanog svježeg  
peršina  
oko 2 žlice sitno sjeckane majčine  
dušice  
sol, papar  
krušne mrvice, za valjanje polpeta



### **Priprema:**

Bob stavite kuhati u malo neslane vode pa pustite da se skuha nekih 15 minuta. Kada je bob gotov skinite ga s vatre, ocijedite vodu i očistite od opne. Očišćeni bob protisnite vilicom da se usitni, pomiješajte s parmezanom, začinima, češnjakom, ljutikama (sve sitno sjeckano, može i naribano) te jajem da se smjesa poveže.

Smjesa mora biti kompaktna da se oblikuju polpete, ali ne previše tvrda jer će nakon pečenja biti presuhe. Bolje da su polpetice još malo mljeckave. Gotove polpete uvaljajte s obje strane u prezle, popržite na grill tavi pa poslužite još tople.

Izvor: Dalmatia gourmande

## **Popečci od boba**

### **Sastojci :**

3 žličice sjemenki kumina  
3 žličice sjemenki korijandra  
3 žličice sjemenki koromača  
225 g očišćenog špinata  
500 g očišćenog boba  
5 žlica maslinovog ulja  
350 g oguljenog i krupno narezanog krumpira  
1/4 svježe sitno narezane zelene čili papričice bez sjemenki  
1/4 žličice kurkume  
3 žlice sitno narezanog lista korijandra  
40 g krušnih mrvica  
1 jaje, suncokretovo ulje za prženje  
sol i papar po želji  
kriška limuna



### **Priprema:**

Sjemenke kumina, korijandra i koromača prepržiti u suhoj tavi i usitniti u mužaru. Špinat popržiti na maslinovom ulju dok ne uvene. Ocjijediti, ohladiti i narezati. Bob blansirati te skinuti ovojnicu. Pomiješati s kuhanim krumpirom i usitnjenim sjemenkama. Dodati čili, češnjak, kurkumu i 2 žlice maslinovog ulja. Krumpir usitniti gnječilicom. Dodati špinat, svježi korijandar i mrvice. Umiješati jaje, posoliti i popaprati po želji. Promiješati te vlažnim rukama oblikovati popečke. Ostaviti u hladnjaku najmanje pola sata. Peći u ulju 5-7 minuta sa svake strane.

Izvor: Tanja Kralj, šefica kuhinje zagrebačkog bistroa Bulldog Pub

## Proljetna šalša od boba i cikorije

### Sastojci:

400 g očišćenog boba  
300 g mlađe cikorije  
100 g dobre, dimljene pancete  
1 manja glavica crvenog luka  
150 g paska [ili manja glavica mlađog češnjaka]  
3 jž maslinovog ulja  
1 jž krušnih mrvica [po želji]  
10 tak listića metvice [mente, nane]



### Priprema:

Oljuštite zrna boba iz mahuna; isjeckajte mlađi crveni luk i cikoriju na 2cm dugačke komade, isto napravite i sa paskima, ako ih imate – odsjecite ih do vrhova, odnosno »loptice« . Ako nemate paske onda isjeckajte mlađi češnjak. Pancetu narežite na prugice.

Na maslinovo ulje ubacite crveni luk , pancetu i dva lista lovora. Popecite da se panceta lijepo zazlati – tada dodajte bob, cikoriju, paske [odnosno češnjak] i sve zajedno malo prodinstajte. U ovom trenutku možete dodati i 1 jž krušnih mrvica koje će se popeći, kasnije malo zagustiti umak ali i dodati lijepi ukus. To je bilo uobičajeno kod starih dalmatinskih recepata kada su se radili umaci »na žgvacet« [sguazzetto, tal.] . Zalijte čašom tople vode – tako ćete i nastaviti, samo po čašu tople vode – kuhati na laganoj vatri uz često dolijevanje vodom da ne zagori.

Kada se bob skuha, posolite i popaprite vrlo malo, jer se bob brzo užesti. Dodajte obavezno listiće metvice koja izvršno paše uz sve leguminoze, posebno uz jela od boba.

Na vrh možete posuti malo ljute papričice [ili isjeckajte svježu ako je imate], te dodatno začiniti sa par kapi dobrog maslinovog ulja.

Izvor: Damira Skansi, Blog Kužina s pogledom

## **Pržene mahune boba (čips od mahuna)**

### **Sastojci:**

Mahune boba  
120-150 g brašna  
Kim  
Crvena paprika  
150 ml mlijeka  
Sol i papar  
Ulje za prženje



### **Priprema:**

Odstranite s mahune vrhove te ih narežite dijagonalno na dijelove veličine 3 cm. Brašno začinite solju, paprom te kimom i crvenom paprikom. Neka ulje zavre u dubokoj tavi. Uvaljajte mahune u brašno, prođite kroz mlijeko te u vruće ulje. Pržite 3 -4 minute dok mahune ne dobiju smeđu boju. Izvadite ih na papirnati kuhinjski ubrus kako bi se ocijedio višak ulja. Kad se osuše posolite i popaprite.

Izvor: Suttoncommunityfarm.or.uk

## **Quiche s bobom i pancetom**

### **Sastojci za tijesto:**

250 g glatkog brašna  
100 g maslaca sobne temperature  
1 jaje, prstohvat soli



### **Sastojci za nadjev:**

150 g očišćenog kuhanog boba  
1 vezica mladog luka  
90 g pancete  
sol i papar  
200 ml mlijeka  
200 ml vrhnja za kuhanje  
3 jaja  
1 žutance

### **Priprema:**

Pomiješati brašno i maslac sobne temperature. Dodati jaje, malo soli te umijesiti tijesto. Umotati u foliju i ostaviti u hladnjaku 1 sat. Razvaljati tijesto, rasporediti u namaščen kalup i nabostiti vilicom. Rasporediti bob, narezanu pancetu i narezani mladi luk. U posudi umutiti jaja i žutance te dodati mlijeko i vrhnje. Posoliti, popaprati i preliti 1 tijesto. Peći na 180 stupnjeva 40-45 minuta.

Izvor: Tanja Kralj, šefica kuhinje zagrebačkog bistroa Bulldog Pub

## Raštika sa bobom i suhim mesom

### Sastojci:

1 kg raštike  
200 g boba  
200 g slanutka  
suha svinjska rebra  
400 g domaćih kobasica  
4 češnjaka  
3 luka  
lovor  
sol, papar  
pešt (panceta, peršin, kim i  
češnjak usitnjeni u pastu)



### Priprema:

Razrežite suho meso na manje komade i stavite da se kuha u vodi 45 minuta. Zažutite luk na maslinovom ulju, dodajte lovor, sol, papar i meso. Ulijte novu vodu i pustite da se kuha na laganoj vatri. Ubacite komade domaće kobasice. Raštiku operite i odstranite središnji tvrdi dio stabljike. Raštiku narežite na deblje trake. Nakon nekih 40 minuta kuhanja dodajte bob i raštiku te po potrebi možete dodati pešt. Ostavite da se lagano krčka pola sata. Pred sam kraj ubacite kuhanji slanutak i po potrebi korigirajte slanoću.

Izvor: Šime Sušić, pobjednik 1. sezone Masterchefa

## Riblja pašteta od boba

Skuhati temeljac od ribe [Riba 1-2 kg, 3 veće kapule, 1 poriluk, sol] Procijediti juhu i očistiti ribu od drače. Odvojeno skuhati bob [6kg očišćenog] i oljuštiti ga od vanjske kore.

U multipraktiku u paštetu smik-sati bob i ribu podlijevajući smjesu sa ribljim temeljcem. U paštetu još dodati limunov sok, glavice svježeg luka [češnjak] i poriluk [500g] poprženog na maslacu. Sve ovo staviti u frižider da se hlađi.

Pašteta se servira na prepečenom kruhu s mediteranski začinima i maslinovim uljem te se na vrh još dodaju svježe nasjeckane masline.

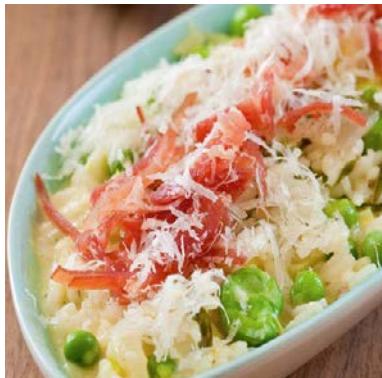


Izvor: Goran Pavlov, Udruga maslinara „Mastrinka“ Kaštela Lukšić

## Rižoto od boba

### Sastojci:

300g očišćenog boba  
1 i pol šalica riže za rižota  
3 režnja češnjaka  
maslinovo ulje  
sol  
papar  
Grana Padano  
1 žlicu maslaca



### Priprema:

Bob prokuhajte 10 minuta u neslanoj vodi. Sačuvajte vodu.

Usitnite češnjak pa ga kratko popržite na ulju na pusti aromu. Dodajte bob i zaliјite s malo temeljca. Dodajte rižu i posolite. Sve izmiješajte pa zaliјite s oko 2 dl vode u kojoj se kuhao bob.

Miješajte na laganoj vatri oko 8 minuta. Dosolite ako je potrebno i posipajte s malo svježe mljevenog papra.

Izvor: Jedozovni duo

## **Salata od boba**

### **Sastojci:**

60 dag kuhanog boba  
40 dag kuhanog i očišćenog kukuruza ili slanutka  
Dvadesetak crnih maslina bez koštice  
1 veliki crveni luk  
10 dag ovčjeg tvrdog sira svježe naribanoj ili na kockice  
3-4 žlice maslinovog ulja  
1-2 žlice domaćeg vinskog octa  
Po volji žlica kapara  
Sol i papar



### **Priprema:**

Skuhajte bob i kukuruz ili pa, prethodno, prethodno namočen, slanutak. Kukuruz očistite te zajedno s bobom pomiješajte u zdjeli s crvenim lukom narezanim na rebarca, crnim maslinama bez koštica, uljem, octom i kaparima. Posolite i poparite te preko svega naribajte tvrdi ovčji sir i još malo poškropite ulje.

Izvor: Zlatko Gall

## **Salata od mladog boba i parmezana**

### **Sastojci:**

250 g mladog boba  
100 g rikule  
1 žlica maslinovog ulja  
1 žlica octa  
parmezan, narezan na tanke ploške  
sol  
papar



### **Priprema:**

Mladi bob u mahunama kuhajte oko desetak minuta. Ako se radi o starijem bobu, izvadite ga iz mahune, kuhajte oko 15 minuta, a zatim mu skinite opnu. Ohlađeni bob stavite u zdjelu, dodajte mu salatu, začinite s malo maslinovog ulja i octa ili limuna, posolite, promiješajte, a zatim salati dodajte parmezan i sve posipajte svježim paprom. U slast!

Izvor: Maja Nikolović, Gastronomija

## **Sladoled i hladni napitak od boba**

Sladoled i hladni napitak od boba koje smo svojedobno dijelili na Fešti o boba pripremili smo uz pomoć naših vlastitih proizvoda za pripremu hladnih slastica. To su praškaste smjese [baze] koje sadrže stabilizatore i emulgatore koji daju potrebnu kremoznost, strukturu i teksturu gotovom proizvodu. Za ove proizvode potrebna je profesionalna oprema kao što je stroj za sladoled i granita aparat za napitak.



### **Sladoled od boba:**

1 litra mlijeka  
150g smjese PERFEKTA 150  
250g šećera  
100ml biljnog šлага  
50g arome za sladoled VANILIJA  
3g emulgatora EFEKT GEL  
50g pasiranog kuhanog boba [s korom]

### **Kremasti hladni napitak od boba:**

1 litra mlijeka  
250 g smjese KREMA FREDA  
150 g pasiranog kuhanog boba [s korom]

Izvor:Ivana Tangar, Kaštela

## **Slani bob (Portugalski prženi bob)**

### **Sastojci:**

½ kg sušenog boba  
Sol i papar  
Voda  
Biljno ili suncokretovo ulje



### **Priprema:**

Potopite preko noći sušeni bob. Kad je bob dobro natopljen prepovoljite polutke zrna boba.

Iscijedite vodu i pustite da se bob osuši.

U maloj tavi zagrijte ulje. Nježno spustite šaku prepovoljenih zrna boba u ulje. Kad zrna dobiju smeđu boju, izvadite ih na papirnati ubrus da se ocijedi višak ulja.

Lagano ih posolite i ostavite da se ohlade da bi se postigla hrskavost. Postupak ponavljati.

Izvor: Pineterest.com

## **Slasni sendviči s bobom i pršutom**

### **Sastojci:**

50 g očišćenog boba  
4 velika peciva  
8 kriški pršuta  
2 kuhanе cikle  
125 g kozjeg sira  
2 žlice maslinova ulja  
sol, papar



### **Priprema:**

Kuhajte bob 3-4 minute i prema potrebi mu ogulite kožicu. Prerezite peciva napola i na svaku polovicu stavite krišku pršuta. Rasporedite ciklu, sir i bob u peciva, poškropite maslinovim uljem te posolite i popaprite. Na vrh stavite još jednu krišku pršuta, poklopite i poslužite.

Izvor: Ida Borovac, 24 sata

## **Suha rebra s bobom**

### **Sastojci:**

1/2 kg boba u zrnu  
200 do 300 gr rebara ili komadić  
pancete, oglavine, pršuta,  
što se već ima pri ruci  
1 do 2 žlice masti  
1 do 2 kapule  
1/2 glavice bijelog luka,  
1-2 mrkve,  
komadić celera i peršuna  
2 do 3 krompira  
par žlica konzerve [ili malo sos  
paradajza]  
so,biber  
vegeta po želji



### **Priprema:**

Na masti dinstati sitno nasjeckanu kapulu, dodati isjeckan luk, te ostalo korjenasto povrće. Dodati bob, krupno sječen krompir i paradajz, pa onda sve skupa prodinistati par minuta. Staviti na vrh prethodno oprana rebra i prelititi 1/5 do 2 litre mlake vode. Začiniti, pustiti da prokuha, a onda smanjiti i pustiti da se lagano krčka oko 1h. Ukoliko želimo da čorba bude gušća u konzervu dodamo žlicu-dvije brašna. Napomena - najbolje je koristiti domaće namirnice, uključujući i suho meso.  
Dobar tek!

Izvor: Snježana Kukolj, Knin

## **Suhi bob i manistra**

### **Sastojci :**

1 kg sušenog boba  
1 kg sušene kaštradine [rebra]  
10 dkg pešta [mješavina  
pancete,luka i petrusimula]  
1 kapula  
1 žličica soli  
Prstohvat papra  
200 dkg šubjoti ili domaćih  
makaruni



### **Priprema:**

Bob dan prije stavite topit u vodu da omekša [isti postupak kao s fažolom]. Kaštradinu dobro oprat i malo prokuhat [prvu vodu baciti]. Namoteni bob i prokuhanu kaštradinu staviti kuhati u veliku teću s dosta vode. Odmah dodati malo pešta i cilu kapulu. Potrebno je ostaviti dugo kuhati [bob i kaštradina se kuhaju podjednako]. Nakon sto je sve kuhalo oko sat dodajte sol [nemojte odmah dodavati sol jer je sušeni bob dosta tvrd]. Sad dodati jos pešta i dalje ostaviti da kuha. Kad je kaštradina gotova izvaditi je, ako juhu treba dosoliti sad to napravite.Prije serviranja ukuhajte šubjote ili makarune [neki vole dodati i zapršku pa i vi možete ako volite gušće jelo].Pazite da manistru ne prekuhate [nek ostane al dente].

Izvor: Bračka kužina, Brač online

# Šiša

## Sastojci:

Janjeća crijeva  
2 žlice masti  
1 kapula  
2 mrkve  
Sol i papar  
25 dag mladog boba u mahuni  
Malo biža  
Malo pešta [5dag slanine,  
češnjak,peršin]  
25 dag domaćih rezanaca



## Priprema:

Janjeća crijeva dobro operite, malo prokuhajte. Na dvije žlice masti zažućite nasjeckanu kapulu, dodajte narezana crijeva da zažute, potom 2 mrkve, papar, mahune izrezane na komadiće, malo biža i pešt. Kad se sve dobro skuha uspite rezance i dalje kuhajte dok ne bude posve mekano.

Izvor: Dika Marjanović Radica, Specijaliteti dalmatinske zagore

## **Špageti s bobom i slanim srdelama**

### **Sastojci:**

1 ½ kg boba u mahunama  
1 glavica češnjaka  
½ stručka petrusimula  
3 slane srdele  
1 dcl maslinova ulja  
¾ kg špageta  
10 dag ribanog parmezana  
Papar



### **Priprema:**

Na maslinovom ulju blago prepržite podlijevajući povrtnim temeljcem nekoliko sjeckanih, praznih mahuna mlađeg boba, zajedno sa sjeckanim lukom i petrusimulom. Kad sve blago zazlati, dodajte skuhana zrna istog boba i dvije, tri sjeckane i filetirane slane srdele. Kad se sve prožme, ubacite već skuhane špagete i začinite friskim petrusimulom i čašicom maslinovog ulja. Služite s tvrdim ribano sirom.

Izvor: Veljko Barbieri

## **Špageti s bobom, šparogama i dimljenim lososom**

### **Sastojci:**

2 žlice maslaca  
6 komada mladog luka  
nasjeckanog  
90 ml suhog bijelog vina  
200 g milerama  
sol i svježe mljeveni papar  
2 žlice svježeg vlasca, nasjeckanog  
sok 1/2 limuna  
300 g svježeg ili smrznutog boba  
200 g svježih šparoga  
samo vrhova, nasjeckanih  
350 g špageta  
180 g dimljenog lososa  
nasjeckanog na komadiće



### **Priprema:**

U tavi otopite maslac i pržite mladi luk dok ne omekša, oko 1 minutu. Dodajte vino i pirjajte dok se ne reducira na trećinu. Umiješajte mileram i dobro začinite. Zakuhanjte i pirjajte dok se umak ne zagusti, oko 2-3 minute. Umiješajte vlasac i limunov sok, sklonite s vatre i ostavite sa strane. Prokuhanjte bob u slanoj vodi 2-3 minute. Ohladite ga pod mlazom hladne vode i ocijedite. Zarežite vrh svakog zrna boba i odstranite kožu. Skuhajte špagete al dente u slanoj vodi, a tri minute prije kraja dodajte šparoge. Ocijedite, ali ostavite malo vode. Tjesteninu, šparoge, bob i dimljeni losos dodajte u umak. Ako je potrebno razrijediti umak, dodajte malo vode u kojoj su se kuhali špageti. Poslužite špagete u dubokom tanjuru i ukrasite ostatkom mladog luka.

Izvor: Food and home entertaining

## Šubijoti s bobom na brujet

### Sastojci:

1 kg riblje mišance  
[ugor, škarpunići, lastavica...]  
3-4 crvena luka  
4 režnja češnjaka  
4 velike zrele rajčice  
½ kg mladog boba u zrnu  
40 dag šubijota [peneta, bigula...]  
4-5 žlica maslinovog ulja  
2 dcl bijelog suhog vina  
2 dcl ribljeg temeljca  
Sol i papar u zrnu  
Grančica peršina



### Priprema:

Ribu očistite i posušite. Na maslinovom ulju мало заžutite kapulu rezanu na deblje fete, narezan češnjak pa dodajte nasjeckan peršin, rajčicu rezanu na debele krške, vino i riblju „mišancu“. Dodajte nekoliko decilitara vode, soli, papra u zrnu i stavite kuhati na lagano uz povremeno protresanje teće. Nakon desetak minuta kuhanja dodajte kvasinu pa kuhatje sve dok nije gotov. Ribu potom pažljivo izvadite sa strane, a sve sastojke iz brujeta pasirajte. Dodajte malo ribljeg temeljca ili vode i vina pa u svemu skuhajte bob dok gotovo posve ne omekša, a onda tjesto da bude „al dente“. Služite kao prilog odvojeno od ribe.

Postoji i druga inačica ovog recepta. Kad se riba izvadi, očisti se i vrati natrag u brujet te služi pomiješana zajedno s prethodno kuhanim tjestom.

Izvor: Zlatko Gal

## **Teletina s pireom od boba**

### **Sastojci:**

500 g boba [mladi sirovi]  
4 kom krumpira, zreli  
2 žlice kiselog vrhnja [10% masti]  
40 g maslac, slani  
8 kom teletine, srednje masne  
1 žlica limunove korice  
1 režanj češnjaka  
1 žlica kapara  
2 žlica maslinovog ulja  
2 žlica vlasca [listovi]



### **Priprema:**

Kuhajte odvojeno bob i krumpire dok ne omekšaju, zatim ih procijedite. Bob izmiksajte sa žlicom vrhnja da dobijete glatku smjesu, a od krumpira napravite pire s maslacem i vrhnjem. Zatim te dvije smjese pažljivo pomiješajte pomoću drvene kuhače. Teleće odreske pecite na naglo na malo nauljenoj tavi, s obje strane dok ne posmeđe. Uživajte u mekanom telećem mesu uz mekani pire od boba pomiješan s krumpirom.

Izvor:Gastro.hr

## **Teletina u bijelom vinu sa kaduljom i bobom**

### **Sastojci:**

5-6 telećih šnicela  
maslinovo ulje  
brašno  
nekoliko listića kadulje  
2 dcl bijelog vina  
10 dkg masla  
sol, papar  
10-15 dkg boba u zrnu



### **Priprema:**

Teleće šnicele lagano natući batom, posoliti, pa uvaljati u brašno sa obje strane.

U tavu staviti maslinovo ulje, dobro ga zagrijati, pa šnicele ispržiti na naglo, sa obje strane. Ubaciti listiće kadulje u meso i pustiti da se malo isprže i puste miris. Zatim dodati vino, smanjiti vatru i pustiti da lagano krčka na srednjoj vatri, dok vino ne ispari.

Ubaciti maslac, još sve zajedno malo posoliti i popaprati. Maslo će sve lijepo zgusnuti i povezati.

Bob u zrnu skuhati, pustiti da se malo ohladi, pa očistiti od ljuške. Zrna boba ubaciti u meso i umak, promiješati, i odmah poslužiti.

Izvor : Coolinarka.hr

## **Tjestenina s bobom i pršutom**

### **Sastojci:**

250 g tjestenine  
cca 100 g graška  
cca 100 g očišćenog boba  
maslinovo ulje  
 $\frac{1}{2}$  malog ljubičastog luka  
2-3 češnja češnjaka  
3-4 šnite pršuta ili slanine, narezano na sitno  
Dva tri lista mente [može i bez nje]  
Malo vrhnja za kuhanje i/lili mas-carponea  
Pinjoli [po želji]  
Sol i papar



### **Priprema:**

Skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju.  
Skuhajte i grašak i bob pa odvojite polovicu i blenderom pretvorite u pire.  
U tavi ugrijte мало maslinova ulja pa zažutite luk, češnjak i pršut. Dodajte pire od graška i boba i dobro izmiješajte.  
Smanjite vatru, dodajte mentu, vrhnje za kuhanje i pinjole pa promiješajte, posolite i popaprite.  
U dobiveni umak dodajte procijeđenu tjesteninu pa sve dobro izmiješajte. Po želji na vrh stavite još malo svježeg pršuta.

Izvor: Ana Marija Bujić, Da mi je nešto slatko [restoran Pantarul Dubrovnik]

## Tjestenina s mladim bobom i umakom od rajčice

### Sastojci:

500g tjestenine "tortiglioni"  
300g pelata rajčice  
200g sira mozzarella  
250g svježeg kravljeg sira  
100g mladog boba  
2 jaja  
2 režnja češnjaka  
100 ml bijelog vina  
2 žličice šećera  
 $\frac{1}{2}$  žličice origana sušenog  
1 žličica majčine dušice sjeckane  
2 žlice sjeckanog bosiljka  
 $\frac{1}{2}$  žličice umaka od ljutih papričica  
ekstra djevičansko maslinovo ulje  
sol i papar



### Priprema:

U lonac s vrelom i posoljenom vodom stavimo tjesteninu i kuhamo ju po uputama na pakiranju. U tavi, na ugrijano maslinovo ulje, dodamo ocijedene pelati rajčice, protisnuti češnjak, umak od ljutih papričica, šećer, origano, ulijemo bijelo vino, dodamo mladi bob, začinimo solju i paprom, promiješamo i kuhamo na laganoj vatri 15-ak minuta. Za to vrijeme zdjelu s umućenim jajima dodamo majčinu dušicu, začinimo solju i paprom, te izmiješamo sastojke. Zatim dodamo svježi kravljji sir i sastojke dobro promiješamo. Kuhanu i ocijedenu tjesteninu premjestimo u zdjelu, prelijemo ju s malo maslinovog ulja, promiješamo, dodamo smjesu od sira i jaja, dobro izmiješamo i premjestimo u vatrostalnu posudu. Zatim tjesteninu prelijemo govorim umakom od rajčica i boba, posipamo sjeckanim bosiljkom, prekrijemo ploškama sira mozzarelle i stavimo peći u pećnicu, zagrijanu na 200°C, 25 minuta. Jelo je gotovo i možemo ga poslužiti.

Izvor: Fini recepti by Crochef

## Uskrsni doručak

### Sastojci:

2 vezice šparoga  
8 jaja  
100 g dimljenog ombola  
1 grančica ružmarina  
200 g boba  
1 komorač  
1dl bijelog vina  
2 žlice kiselog vrhnja  
1 češanj češnjaka  
1 ljubičasti luk  
Maslinovo ulje  
Sol i papar



### Priprema:

Šparoge operemo i otkinemo samo vrhove koje blanširamo u vodi s malo soli, 2-3 minute da ostanu al dente. Izvadimo i stavimo u hladnu vodu da sačuvamo boju.

Očistimo bob od korice i kuhamo ga u slanoj vodi oko 10 minuta. Narežemo komorač na trakice i prepećemo na maslinovu ulju. Bob procijedimo i izblendamo štapnim mikserom zajedno s komoračem, vinom, solju, paprom i vodom u kojoj se kuhao bob. Češanj češnjaka isjeckamo nasitno i bacimo na vruće maslinovo ulje. Popržimo i dodamo u izmiksanu smjesu, sve zajedno prokuhamo, a na kraju dodamo kiselo vrhnje.

Ljubičasti luk isjeckamo na sitne kockice i karameliziramo na maslinovu ulju i šećeru.

Jaja razbijemo u zdjelu, dodamo sjeckani ružmarin, sjeckani luk, sol i papar i dobro izmutimo pjenjačom. Izlijemo smjesu u vruću teflonsku tavu i ispečemo 4 palačinke.

Ombole narežemo na tanke ploške i kratko ga zapržimo s obje strane da omekša.

Omlet, ombolo i šparoge zarolamo u palačinku. U tanjuru razvučemo moussu od boba i komorača pa stavimo u palačinku. Prelijemo s malo maslinovog ulja i ukrasimo grančicom ružmarina.

Izvor: Ivana, Masterchef

## **Varivo od boba s mljevenim mesom**

### **Sastojci:**

150gr boba  
300gr mljevenog miješanog mesa  
1 veća mrkva  
1 crvena paprika  
1 struk poriluka  
sol, vegeta, mljeveni papar u granulama  
suhi kopar, mljevena crvena paprika  
svježi peršin



### **Priprema:**

Na ulju propržiti na kolute isječenu mrkvu da se malo zarumeni, pa zatim dodati isjeckani poriluk, također na kolute. U posebnu posudu staviti bob i skuhati ga, vodeći računa da se ne raskuhaju zrna.

Sada u posudu s povrćem dodati mljeveno meso, naliti sa malo vode i krčkati. Dodati sitno nasjeckanu papriku. Po potrebi dolijevati s malo vode da se ne bi ljestvilo. Posoliti. Dodati kopar i bijeli luk u granulama. Kada je bob skukan, ocijediti ga od vode i dodati u posudu s povrćem. Naliti sa vodom. Pred kraj dodati crvenu papriku po želji i vegetu. Nasjeckati sitno peršin pa dodati i njega.

Izvor: Dragana Pušića, Moje grne, Bor, Srbija

## **Varivo od boba**

### **Sastojci:**

200 g očišćenog boba  
1 mrkva  
2 krumpira  
1 glavica crvenog luka  
2 režnja češnjaka  
sol, papar  
1 čajna žličica crvene paprike  
1 žlica maslinovog ulja



### **Priprema:**

U posudu na žlicu maslinovog ulja stavite nasjeckani luk.

Kada luk omekša, dodajte naribamu mrkvu.

Kada mrkva omekša dodajte sitno sjeckani češnjak i bob te kada češnjak pusti miris zalijte vodom.

Krumpir ogulite i izrežite na kockice te dodajte u vodu.

Začinjite solju, paprom i crvenom paprikom i kuhatje dok krumpir ne omekša.

Ukoliko vam odgovara rjeđe varivo možete ga odmah poslužiti.

Ako, ipak, volite gušća jela, žlicu gustina razmutite u 50 ml vode i dodajte varivu te kuhatje još 5 minuta.

Poslužite uz crni kruh i uživajte!

Izvor: Trudnoća.hr

## **Varivo od janjeće jetrice i boba**

### **Sastojci:**

450g janjeće „crne“ jetrice  
1 veća glavica crnog luka  
3 manje mlade mrkve  
3 češnja bijelog luka  
1 lovorov list  
200g suhog boba  
1 žlica gustina  
mljeveni papar, sol, ulje  
1/2 žličice crvene paprike  
2 žličice kisele pavlake  
sveži peršin



### **Priprema:**

Luk sitno isjeckati i na ulju propržiti da postane staklast. Jetricu isjeckati na kockice. Luku dodati na kolute isječenu mrkvu, gnječeni bijeli luk, lovor i dinstati zajedno nekih 5 minuta. Dodati jetricu. Zajedno propržiti par minuta stalno miješajući dok jetrica ne pobijeli sa svih strana, pa naliti 1l vode. Posoliti. Kada provri smanjiti temperaturu, dodati bob i kuhati poluotklopljeno nekih pola sata. Po potrebi nalijevati vodu, ali ne suviše. Dodati zatim crvenu pariku, začiniti mješavinom začina i paprom po ukusu. U malo hladne vode razmutiti gustin i sipati u varivo. Kuhati toliko da jelo postane kremašto. Ne treba biti suviše rijetko. Pred sam kraj kuhanja, kada već isključite vatru dodati kiselu pavlaku i sitno sjeckani svježi peršin.

Izvor: Dragana Pušica, Moje grne, Bor, Srbija

## **Zapečene mahune boba**

### **Sastojci:**

½ kg boba u mahuni  
¼ šalice maslinovog ulja  
Sol



### **Priprema:**

Dobro operite mahune, posušite ih ne odrežujući vrhove mahuna. Dobro nakapajte mahune maslinovim uljem i obilno posolite. Raširite ih po tepsiji i pecite u pećnici na 250°C 25 – 30 minuta. Kad mahune pocrne, izvadite iz pećnice i servirajte toplo.

Ukoliko želite mahune pripraviti na grillu, ponovite postupak s tim da ih stavite u aluminijsku foliju i grilate 20-30 minuta.

Izvor: [Greekvegan.com](http://Greekvegan.com)

## Zapečeni bob s povrćem

### Sastojci :

900 g mladog boba  
50 ml ulja  
220 g kranjskih kobasicica  
300 g krumpira  
200 g poriluka (bijeli dio)  
150 g mrkve  
250 g svježe crvene paprike  
1 ljuta papričica  
1 žlica Vegete  
prstohvat soli  
250-300 ml soka od rajčica  
150 g skute



### Priprema:

Bob stavite u kipuću vodu i kuhatjte oko 5 minuta. Nakon toga bob ocijedite, malo ohladite i ogulite tj. maknite ljuškice. Na ulju kratko popecite kobasice narezane na kolutiće. Dodajte oguljeni krumpir narezan na kockice, poriluk narezan na kolutiće i mrkvu narezanu na kockice. Povrću dodajte malo vode i pirjajte 15-ak minuta. Nakon toga umiješajte papriku narezanu na kockice, ljutu papričicu, Vegetu i nastavite pirjati još 10 minuta. Pred kraj umiješajte pripremljeni bob, malo soli i sok od rajčica. Povrće dobro izmiješajte, stavite na pleh i pecite u pećnici zagrijanoj na 220°C oko 15 minuta. Pred kraj pečenja bob s povrćem posipajte naribonom skutom.

Izvor: Coolinarika.hr



Čuvajmo prirodna staništa za sebe i buduće generacije !!!

Za sve informacije molimo vas da se javite na kontakte udruge:



Knin, Tvrtkova 3

Tel/fax: +385 [0] 22 664 608

e-mail: [ekoloska.udruga.krka@si.t-com.hr](mailto:ekoloska.udruga.krka@si.t-com.hr)

Web: [www.eu-krka-knin.hr](http://www.eu-krka-knin.hr)

Ova knjiga je tiskana je u okviru projekta „Prvi poduzetnički koraci“ kojeg financira Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost  
Ekološke udruge „Krka“ Knin.

Knjiga je tiskana na recikliranom papiru.  
Izrada: Ekološka udruga „Krka“ Knin

Naklada: 200 komada