

# Juhom protiv proljetnog umora

*Nutricionisti preporučuju juhe spravljene od svježeg proljetnog povrća, čija su svojstva vrlo hranjiva te uvelike pomažu u pročišćavanju jetre*



TVRTKO ŠAKOTA, glavni kuhar restorana Nova i autor kuharice 'Juhe' u izdanju Planetopije



Dolaskom proljeća i toplijeg vremena nutricionisti preporučuju juhe skuhane od proljetnog povrća. Preporučene juhe pomažu proljetnom čišćenju jetre i svladavanju proljetnog umora. Tvrtko Šakota, glavni kuhar u restoranu Nova za ZG News je rekao: "Juhe koje kuham nastale su kombiniranjem tradicionalnih juha i namirnica koje su prilagođene laganijem i zdravijem stilu hranjenja kakav se danas preferira." Juha od mladog špi-

**ŠAKOTA:**  
**'Najukusnije su one juhe koje se kuhaju na temeljcu od svježeg povrća'**

nata, slanutka i pečenog tofua može biti jedan cjeloviti lagani obrok. Tofu je svježiji sojin sir. "Tofu je potrebno marinirati, u protivnom nije ukusan", rekao je Šakota i dodao, "prije mariniranja tofu treba stisnuti krpom ili ručnikom kako bi bolje upio marinadu". Šakota također preporuča korištenje divljeg bilja poput maslačka i borača kojeg u proljeće ima u izobilju, a može se naći na tržnicama ili u prirodi. "Kombiniranjem divljeg bilja koje raste po

cijeloj Hrvatskoj i svježeg povrća dobiva se potpuno nova dimenzija okusa", rekao je Šakota. Svojim jelima nastoji oponašati okuse tradicionalnih jela na koje su naši građani naviknuti. "Juhe koje kuham okusom su vrlo slične tradicionalnim mesnim juhama", rekao je Šakota i na kraju dao savjet za ukusnu juhu, "Za juhu je najbitniji temeljac. Juhe koje se kuhaju na temeljcu, pripremljenom od svježeg povrća neusporedivo su ukusnije od onih koje se dobivaju kuhanjem povrća u vodi."

— STJEPAN MARKOVIĆ

## Proljetna juha od mladog špinata, slanutka i pečenog tofua

- 200 g svježeg tofua
- 2 žlice shoyu soja umaka
- 1 žličica sezamova ulja
- 2 veća krumpira
- 5 šalica kuhanog slanutka
- 2 žlice maslinova ulja
- 3 šake mladog špinata
- 1 žličica kurkume
- 3 režnja češnjaka
- ½ žličice kumina u prahu
- ½ žličice korijandra u prahu
- 7 dl temeljca za "domaću juhu"
- ½ šalice svježe rajčice, narezane na kockice
- sol, crni papar

