

→ Vukovarka Sandra Gašparić o recepti.com

# Na kulinarској web-stranici svakog je dana 1.000 pregleda

**OZBILJAN PROJEKT** Sve je počelo kao hobi, a nakon pet godina razmišlja i o tiskanom izdanju – Vukovarskoj kuharici

**Branimir Bradarić**  
brad@bradarski.com

Kada je prije pet godina Vukovarka Sandra Gašparić počela pisati blog o kuhanju, nije ni sanjala da će u roku nekoliko mjeseci prestatiti običan hobi i postati ozbiljan projekt. Danas, pet godina od pokretanja interneta recepti.com, najposjećenija je neovisna kulinarska web-stranica u Hrvatskoj.

**Kutak za djecu, savjeti...**

Dnevno stranicu posjeti više od 10.000 korisnika iz cijelog svijeta u potrazi za raznim receptima. Uz kulinarske recepte na stranici se može pronaći i kutak za djecu, u kojem se piše o odrastanju, nude radni li-

stoviti za školu, savjeti... Najviše posjeta na stranici je iz Hrvatske, BiH i Srbije, ali bilježimo i posjete sa svih kontinenata. Svi oni na stranici mogu pronaći oko 800 različitih recepata, počevši od jaha, tjestenina, jela s mesom ili bez mesa pa sve do različitih salata. Sve su to moji recepti koje sam prije objave na stranici skuhala u svojoj kuhinji i sa svojom prijateljicom isprobala – kaže Gašparić.

Prisjećajući se početka svoga kulinarskog bloga, kaže kako se sve dogodilo sasvim slučajno i to u vrijeme kada je, kao majka troje djece, bila nezaposlena. Tada je donijela odluku da svoje dotadašnje recepte, koje je pisala i slagala, premjesti u digitalni oblik i



Tiropita – grčka pita sa sirom

**SASTAV:** 5 jaja, 180 g oštro brašna, 1,5 dl ulja (polu maslinovo / pola suncokretovo), 1 čašica jogurta (180 g), 1/2 vrećice praška za pecivo.  
**PRIPREMA:** Razvije bjeležnje i žumanjke. Mlake prvo žumanjke sa šećerom i vanilin šećerom. Dodaje ulje i jogurt, brašno i na kraju prašak za pecivo. Na kraju umiješate tučeni snijeg od bjeležnjaka. U biskvitnu smjesu umiješate jagode izrezane na komadiće i sitno sjekano bijelo čokolado. Izlijte smjesu u namašćeni pobrašljeni lim srednje veličine, poravnajte i pečite u pećnici na 170 °C 25 minuta. Kolač ohladite, izrežite na kocke, ukrasite slatkim vrhnjem i po želji svježim jagodama.



Kocke s jagodama

**SASTAV:** 6 jaja, 160 g šećera, 160 g brašna, 2 vanilin šećera, 1 prašak za pecivo, 1 jogurt (180 g), 1 dl ulja, 100 g bjele žumanjke, 1/2 kg jagoda  
**PRIPREMA:** Razvije bjeležnje i žumanjke. Mlake prvo žumanjke sa šećerom i vanilin šećerom. Dodaje ulje i jogurt, brašno i na kraju prašak za pecivo. Na kraju umiješate tučeni snijeg od bjeležnjaka. U biskvitnu smjesu umiješate jagode izrezane na komadiće i sitno sjekano bijelo čokolado. Izlijte smjesu u namašćeni pobrašljeni lim srednje veličine, poravnajte i pečite u pećnici na 170 °C 25 minuta. Kolač ohladite, izrežite na kocke, ukrasite slatkim vrhnjem i po želji svježim jagodama.



Koristim samo namirnice koje se mogu lako nabaviti, nema egzotičnih začina koji su osim toga i jako skupi

postavi na internet. Na početku broj posjeta i nije bio velik, da bi nakon dvije godine počeo rasti iz dana u dan.

– Vjerujem da je u tome bilo presudno što je riječ o jedinim receptima. Uz ovaj recept koji objavljuje ide i popratni uvodni tekst. Upotrebljavam samo namirnice koje se mogu lako nabaviti, tako da nema nekih egzotičnih začina koje je teško pronaći ili su jako skupi. Uz to, sve faze nastajanja jela popraćene su fotografijama, a ostim toga stvaranje jela popraćeno je korak po korak objašnjenima kako bi ga i manje spretno osobe u kuhinji mogle pripremiti – kaže Gašparić.

**Prevođenje na engleski** Činjenica da je recepti.com iznimno posjećena na inter-

netu nije promakla oglašivačima, koji su postali zainteresirani za suradnju. U obliku ove godine Gašparić je postala i ambasadorica Coca-Cole u kampanji „Podijelimo radost za stolom“, kojoj je cilj spajanje obitelji tijekom objeda te širenje trenutaka radosti i stvaranje uspomena, što je misao vodilja Sandrine stranice recepti.com. Koliko god svi ovi uspjesi bili dobri, Gašparić zajedno s obitelji već sada razmišlja što i kako dalje kako bi stranica bila još bolja i posjećenija.

– Plan nam je sve recepte prevesti na engleski jezik jer mislimo da bi stranica tada bila još posjećenija, a istražujući tržišta engleskog govornog područja zaključili smo da interese postoji – najavuje Gašparić. Recepti.com odnedavno ima i nov dizajn koji se jako sviđa i nama i našim čitateljima, kaže, ali kako uvijek može biti, razmišlja se o daljnjim poboljšanjima. – Moja je želja i da izdam kuharicu u tiskanom obliku. Bila bi to svojevrsna „Vukovarska kuharica“ – zaključila je Gašparić.

Domaća pita s koprivom i krumpirom (desno) te punjeni krumpir (dolje) neki od recepata na blogu



Spajanje obitelji za stolom širi trenutke zajedničke radosti i stvara uspomene



**SUB:** Osvježavajuća salata s povrćem i jajima

**30 min**  
LAGANO  
250 KCAL  
oko 40 kn

**SASTOJCI:** 2 avokada, rotkvice, 2 kupa kukuruzna, salata po izboru, po želji tvrdo kuhana jaja, sol, papar, maslinovo ulje, sok od limete, bosiljak, jogurt, češnjak (po želji)  
**PRIPREMA:** Narežite avokado na ploške, pokapajte ga sokom limete. Salatu operite i osušite. Rotkvicu narežite na tanke ploške, a kukuruz koji ste skuhali oromite od vode. Napravite dressing od jogurta sa sitno sjekanim češnjakom, bosiljkom. Na salatu stavite rotkvicu, avokado, kukuruz, jaja, pečite maslinovim uljem. Dressing poslužite sa strane.



**NED:** Saltimboca, teleći odresci s kaduljom u umaku od proška

**35 min**  
400 KCAL

**ZAHTEVNIJE**  
oko 100 kn

**SASTOJCI:** 600 g telećih odrezaka, desetak ploški peršuta, listovi kadulje, maslinovo ulje, maslac, papar, sol, prošek.  
**PRIPREMA:** Odreske potužite i stanjite pa začinite samo jedne strane i stavite na njih list kadulje. Svaki odrezak polebite na prst, omotajte i pričvrstite čačkalicom. Ispecite na toplom ulju po 3 minute sa svake strane pa stavite malo maslaca na svaki komad. Izvadite ih iz tave, spremite na toplo, u tavu dodajte prošek, kratko zakuhajte pa vratite saltimboca u tavu da povuče umak. Poslužite uz njoke.



**PON:** Brzi minestrone za zaposlene

**40 min**  
JEDNOSTAVNO  
400 KCAL  
oko 40 kn

**SASTOJCI:** 100 g graha, 100 g graška, 150 g kratke tjestenine, pire od rajčice, nekoliko mrkvice, maslinovo ulje, sol, papar.  
**PRIPREMA:** Na maslinovom ulju koje ste aromatizirali češnjakom pirjajte mrkvu, grah koji ste prokuhali i bacili prvo vodu, grašak. Podignite pire od rajčice i svojom ujednakim omjerima. Ostavite da kuha 30-ak minuta. Začinite po ukusu. Dodajte tjestenu koja će popiti višak tekućine. Kad je kuhana, pospite sjekanim peršinom ili bosiljkom. Prije serviranja pospite parmezanom.



**UTO:** Heljda s grilanom povrćem

**30 min**  
JEDNOSTAVNO  
450 KCAL  
oko 50 kn

**SASTOJCI:** 2 šalice (čajne) heljdine kaše, sol, papar, maslinovo ulje, povrće po izboru – paprika, patlidžani, tikvice, komorač, mrkva.  
**PRIPREMA:** Heljdinu kašu kratko pirjajte na maslinovom ulju, začinite po ukusu, promiješajte. Podignite toplom vodom. Kuhajte. Za to vrijeme povrće ispecite na grill tavi ili u pećnici prekriveno papirom za pečenje. Heljdu ocijedite, servirajte je na tanjur kao podlogu, na nju stavite pečeno povrće, pokapajte maslinovim uljem i po želji dodajte češnjak i peršina te dosolite.



**SRI:** Vegetarijanski ručak: palenta i jaja

**20 min**  
JEDNOSTAVNO  
300 KCAL  
oko 25 kn

**SASTOJCI:** 200 g palente, 4 jaja, sir za tost, vlasac, glavica luka, maslinovo ulje, sol, 2 dl mlijeka  
**PRIPREMA:** U mješavini mlijeka i vode u istom omjeru skuhaite palentu ai dente. Ocijedite. Na maslinovom ulju kratko pržite kobasice da pušte aromu, dodajte prerezane mli ribiće i narezane sušene rajčice koje ste prethodno namočili u proziranu suhu vrganje uštinute do dna. Dodajte kobasicama i rajčicama. Podignite s malo bijelog vina, dodajte tjesteninu. Prije posluživanja pospite bosiljkom.



**ČET:** Tjestenina s rajčicama i kobasicama

**35 min**  
JEDNOSTAVNO  
450 KCAL  
oko 60 kn

**SASTOJCI:** 250 g kratke tjestenine, 200 g domaćih kobasica, maslinovo ulje, sol, papar, 150 g mli rajčica, nekoliko suhih rajčica, nekoliko suhih vrganja, bosiljak.  
**PRIPREMA:** Skuhajte tjesteninu u slanoj vodi al dente. Ocijedite. Na maslinovom ulju kratko pržite kobasice da pušte aromu, dodajte prerezane mli ribiće i narezane sušene rajčice koje ste prethodno namočili u proziranu suhu vrganje uštinute do dna. Dodajte kobasicama i rajčicama. Podignite s malo bijelog vina, dodajte tjesteninu. Prije posluživanja pospite bosiljkom.



**PET:** Paprike s ječmom i sojinim ljuskicama

**60 min**  
JEDNOSTAVNO  
580 KCAL  
oko 60 kn

**SASTOJCI:** 8 paprika babura različite boje, 150 g ječmene kaše, 150 g sojinih ljuskica, luk, češnjak, maslinovo ulje, sol, papar, peršin, pine od rajčice, češnjak.  
**PRIPREMA:** Sojne ljuskice ostavite u vodi sat-dva. Ocijedite i stisnite, pirjajte na luku i začinite. Dodajte proziranu ječmu. Ječmu kaju skuhaite, ocijedite, dodajte pirjanim ljuskicama, pomiješajte i začinite. Napunite paprike, ostavite gornje dijelove za poklopce. Skuhajte u loncu, podignite mješavinom pirea od rajčice i vode, kuhajte.

7 RUČKOVA

**PROVEDI LUDO ZNANSTVENO LJETO UZ**

**FORA RADIONICE**

**Programiraj!**

**Izvedi pokus!**

**ZABAVLJA I SE UZ NAJBOLJE ZNANSTVENE PROGRAME U NEKOJ OD NAŠIH RADIONICA**

- znanost za predškolce
- znanstveni eksperimenti za djecu od 7 do 11
- programiranje je fora!
- od robota do struje

**Napravi robota!**

**Više informacija potražite na adresi radost.hr, adresi e-pošte: foraradionice@vecernji.net te na broju telefona: 01 553 0749**

**RADOST**

Cijene znanstvenih radionica su od 250 do 300 kn.