

Umak od kopra - zdravi i ukusni recepti za ukusni začin jelima od ribe



Kopar (*Anethum graveolens*) je jednogodišnja biljka žutih cvjetova podrijetlom iz Azije. Danas je raširena po cijelom svijetu, a najviše se koristi kao **začin**. Zbog [eteričnih ulja](#) djeluje pozitivno na [probavu](#) i [imunosti sustav](#). **Umak od kopra** je izvrstan **dodatak jelima od ribe**, mesa ili [povrća](#).

U nastavku članka donosimo više recepata za **ukusni umak** od kopra kojim već danas možete upotpuniti svoja jela.

Kopar - začin

Kopar je zeljasta jednogodišnja biljka koja može narasti do otprilike 1 metra visine. Cvjeta od kasnog proljeća do kraja ljeta, a **sjemenke** kopra sazrijevaju na jesen. Aromu kopru daju [eterična ulja](#) kojih najviše ima prije nego biljka procvjeta.



Biljka [kopar](#), a posebno čaj od kopra, se koristi za **liječenje** i poboljšavanje:

- [probave](#),
- [apetita](#),
- [imuniteta](#),
- protiv infekcija,
- [nadutosti](#).

Ljekoviti dijelovi biljke su listovi, cvjetovi i sjemenke. **Ljekovita svojstva** se pripisuju sljedećim spojevima:

- [mineralima](#) - magneziju, fosforu, cinku, kalciju, željezu i bakru,
- [vitaminima](#) - vitaminu C, vitaminu A, tiaminu, niacinu, pantotenskoj kiselini, folnoj kiselini,
- monoterpenima - limonenu, karvonu i anetofuranu,
- [flavonoidima](#) - kemferolu i viceninu.

Kao začin se [kopar](#) najviše koristi u europskoj kuhinji. **Umak od kopra** davno je pravio i popularni kuhar **Stevo Karapandža**. Kupljeni svježi [kopar](#) možete čuvati u malo vode da ne uvene, a kao takav je najviše dostupan ljeti. **Suhi kopar** možete kupiti tijekom cijele godine jer se pakira u celofanske ili plastične vrećice.

Sam po sebi [kopar](#) ima slatkast i pomalo gorak **okus**, s tim da sjemenke imaju jači i ljući okus.

Kopar - recepti

Umak od kopra je najčešći dodatak jelima od ribe i vegeterijanskim jelima. Umak od [kopra](#) se koristi [za ribu](#):

- losos,
- pastrvu,
- šarana,
- haringe.



[Kopar](#) se također lijepo slaže s:

- plodovima mora,
- [jelima s rižom](#),
- [vegeterijanskim jelima](#) s krompirom, ciklom, kupusom ili grahom.

Umak od kopra i vrhnja

[Kopar sos](#) sa vrhnjem je lagan i osvježavajuć. Nadopunite ga [limunom ili češnjakom](#) te prelijte preko pripremljenog jela od ribe ili povrća. **Vrijeme** pripreme je svega 15 minuta.

Sastojci koje ćete trebati su:

- 1 čaša kiselog vrhnja,
- 2 žličice nasjeckanog ili sušenog kopra,
- 1 sitno nasjeckani češanj [češnjaka](#),
- malo soka od [limuna](#),
- malo [limunove](#) korice,
- 1 jušna žlica mlijeka,
- pola žličice šećera,
- sol.

Kako biste napravili **umak od kopra**, samo trebate dobro pomiješati sve sastojke. Malo šećera će izbalansirati gorčinu [kopra](#), a mlijekom dajete punoću okusu. Umak možete pohraniti u zdjelici i čuvati u hladnjaku par dana, a **hladni umak** od [kopra](#) upotrijebiti će bilo koje jelo.

Sos od kopra s mlijekom

[Veganski recept](#) za sos od [kopra](#) ne sadrži mlijeko životinjskog porijekla, već kokosovo. Ovaj **ukusni** umak podignut će okus bilo kojeg jela, od salate do ručka. Možete ga koristiti kao **dip** za sjeckano povrće ili kao preljev za salatu.

Trebat će sljedeće **sastojke**:

- 2 žličice svježeg ili sušenog kopra,
- pola čaše [kokosovog mlijeka](#),
- malo soka od [limuna](#),
- prstohvat [kurkume](#),
- sol i papar po želji.

Sve sastojke izmiješajte u zdjeli i ohladite prije posluživanja. Umak od [kopra](#) i [mlijeka](#) možete izmiješati i u blenderu ako želite jako finu teksturu. [Kurkuma](#) će umaku dati posebni blago gorki i ljutkasti okus. Ako dodate više [kurkume](#) sos od kopra i [mlijeka](#) će poprimiti žućkastu boju.

Ako želite koristiti **kravlje mlijeko**, možete napraviti drukčiju verziju umaka od [kopra](#) i mlijeka. Trebat ćete:

- pola šalice običnog [grčkog jogurta](#),
- pola šalice nemasnog kravljeg mlijeka,
- 1 žličica [maslinovog ulja](#),
- 1 žličica sjeckanog svježeg ili sušenog kopra,
- malo soka od [limuna](#),
- sol i papar po želji.

Sve sastojke dobro izmiješajte pjenjačom ili u blenderu. **Umak od kopra** stavite u hladnjak minimalno sat vremena da se ohladi. Umak možete čuvati i do par dana u zdjelici s poklopcem.

Umak od kopra i vlasca

[Vlasac](#) je mirisna biljka iz porodice luka. Jako se lako uzgaja i raste u gotovo svim klimatskim uvjetima. Ima lijepe ljubičaste cvjetove, a listovi mu se koriste kao začin. Štiti od [bolesti srca](#) i krvnih žila jer ima [antioksidacijsko](#) djelovanje. [Antioksidansi](#) su flavonoidi:

- karoten,
- zeaksantin,
- lutein.

U kulinarnom smislu se upotrebljava samo **svjež** ili sušen, bez termičke obrade. Termolabilni sastojci vlasca inaktiviraju se pri višim temperaturama. [Vlasac](#) se lijepo slaže s raznim jelima, od [juha](#) i salata do ribljih jela.

Umak od [vlasca](#) i [kopra](#) napravite od sljedećih sastojaka:

- pola čaše kiselog vrhnja,
- pola čaše [jogurta](#),
- 2 žličice svježeg ili sušenog kopra,

- 2 žličice svježeg ili sušenog [vlasca](#),
- sol i papar po želji.

Sve sastojke pomiješajte, a **umak** prije posluživanja ohladite.

Umak od limuna i kopra

Aroma [limuna](#) će istaknuti prirodni okus [kopra](#) u jelima koja začinite ovim umakom. Priprema se jako **brzo**, u svega 10 minuta. Ukusni umak od [limuna](#) i [kopra](#) možete spremirati u hladnjak i koristiti par dana.

Potrebni **sastojci** su:

- mala žličica sušenog kopra,
- malo soka od [limuna](#),
- 2 jušne žlice kiselog vrhnja,
- 2 jušne žlice niskomasnog [jogurta](#),
- sol,
- na vrhu žličice šećera.

Priprema je veoma **jednostavna**, trebate dobro pomiješati sve sastojke i ostaviti umak par minuta u hladnjaku. Ohlađeni umak će poboljšati okus jelima od [kopra](#).



Umak od kopra i senfa

Za svega 5 minuta možete pripremiti ukusni i **pikantni** umak od [kopra](#) i senfa. Uz ta dva osnovna sastojka možete kombinirati i druge poput octa, [krastavaca](#) ili luka. Preporučuje se upotreba **Dijon** senfa.

Jedna verzija umaka pravi se od sljedećih **sastojaka**:

- pola šalice senfa,
- dva nasjeckana kisela [krastavca](#),
- pola glavice nasjeckanog crvenog luka,
- 1 žličica sušenog [kopra](#).

Druga verzija je **pikantnija** jer se u umak dodaje malo ljutog sosa. Sastojci su:

- pola šalice senfa,
- 2 žličice sušenog [kopra](#),
- par kapi ljutog umaka,
- 2 jušne žlice [jabučnog octa](#),
- pola male žličice šećera.

Slatki umak od [kopra](#) i senfa napravite od sljedećih sastojaka:

- 3 jušne žlice senfa,
- 1 žlica meda,
- 1 žlica [jabučnog octa](#),
- 2 jušne žlice maslinovog ulja,
- 1 žličica sušenog [kopra](#).

Ove umake možete čuvati u **hladnjaku** par dana, a pohranite ih u zdjelici s poklopcem.

Umak od kopra i jogurta

Gusti kremasti umak od [kopra](#) i **grčkog jogurta** napravite kao prilog pripremljenom pečenom lososu ili povrću. Vrijeme pripreme je svega 5 minuta, a ovakav umak od kopra i **češnjaka** sadrži samo 42 kalorije.

Potrebni **sastojci** su:

- 2 čaše običnog [grčkog jogurta](#),

- 2 žličice sjeckanog ili sušenog [kopra](#),
- malo limunovog soka,
- 2 sjeckana češnja [češnjaka](#),
- 2 sjeckana kisela krastavca.
- sol,
- papar.

Priprema je jednostavna. Nakon što nasjeckate krastavce i [češnjak](#), stavite sve sastojke u zdjelu i dobro ih izmiješajte. Umak od [kopra](#) i [češnjaka](#) ohladite prije posluživanja.