

## -Knjižica receptov-

# Priprava enostavnih in hranilnih obrokov med šolo na daljavo



Ne pozabi: V petek 20.11.2020 praznujemo Dan slovenske hrane in Tradicionalen slovenski zajtrk, zato ne pozabi na pripravo tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki sestoji iz kruha, mleka, masla, medu in jabolk.

Slike jedi, ki jih boste pripravili po receptih, lahko pošljete na naslov [tea.zmavcic@guest.arnes.si](mailto:tea.zmavcic@guest.arnes.si). Tako bomo knjižico obogatili še z vašimi slikami.



Pripravili: ga. Marjeta Škarja in ga. Tea Žmavčič

November, 2020

## 1. RECEPTI ZA ZDAV IN HRANILEN ZAJTRK

Zdrav zajtrk vas bo napolnil z energijo za celoten dan. V svoj zajtrk vključite polnovredna živila, kot so polnozrnat kruh, različne mlečne kaše, sezonsko in lokalno pridelano sadje, mlečni izdelki ter med. Pozitivne lastnosti uživanja vsakodnevnega zajtrka so: dovolj energije za učinkovito delo, izognemo se pomanjkanju določenih hranilnih snovi, boljšo rast ter razvoj, večjo zbranost zjutraj.



V nadaljevanju je predlagan nabor jedilnikov, ki se tradicionalno uporabljajo v slovenskem prostoru. Med drugim je upoštevana jesenska sezona, lokalna pridelava živil in preprostost izvedbe. Predlagano sadje in zelenjavo je možno nadomeščati z drugimi vrstami sezonskega sadja in zelenjave.

Podane imate predloge jedilnikov. Jedi, kjer so priloženi recepti pa so v jedilniku podčrtane.

### 1.1 Prosenka mlečna kaša s suhimi slivami in medom, čaj

Sestavine: mleko, sol, proso, suhe slive, med

Mleko zavremo in malo osolimo. Dodamo oprano proso ter kuhamo, da se zmehča. Dodamo suhe slive, ki smo jih prej narezali in namočili v vodo. Malo še kuhamo ob mešanju. Na koncu pokapamo z medom in postrežemo še toplo.

Namig: mlečno proseno kašo lahko postrežemo tudi hladno z žličko medu ali domače marmelade. Takšna je lahko odličen nadomestek sladice.

### 1.2 Mlečni zdrob z rozinami, hruška, nesladkan čaj

Sestavine: mlečni zdrob, mleko, rozine

Mleko zavremo in vanj zakuhamo mlečni zdrob. Kuhamo, da se zmehča. Proti koncu dodamo še rozine, ki smo jih prej namočili v vodi. Serviramo toplo.

### 1.3 Polnozrnat kruh, maslo, marmelada, kaki, nesladkan čaj

### 1.4 Polbel kruh, umešano jajce, kislina kumarica, nesladkan čaj

### 1.5 Polenta z mlekom, slive ali kaki

Sestavine: voda, koruzni zdrob, sol

Delamo v razmerju 4 enote vode in ena enota polente. Vodo solimo (po želji dodamo malo ocvirkov za okus), zavremo in vanjo zakuhamo polento. Polento kuhamo 15 minut. Serviramo toplo.

### 1.6 Ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje, voda

Sestavine: mleko, sol, ovseni kosmiči, lešniki

V vrelo osoljeno mleko dodamo kosmiče in kuhamo 20 min. Ko je kuhano serviramo na krožnik in posujemo z mletimi lešniki. Po želji lahko tudi sladkamo. Serviramo toplo.

## 2. RECEPTI ZA HRANILNO IN OKREPČILNO MALICO

### 2.1 Proteinski smuti

#### Sestavine (4 osebe):

- 4 narezane banane (lahko so tudi bolj zrele)
- 1 liter mleka
- 4 žlice medu (v primeru, da imaš raje manj sladkan smuti, lahko število žlic zmanjšaš)
- 6 zdrobljenih kock ledu
- 1 žlička in pol cimeta v prahu

#### Priprava:

Vse sestavine združiš in jih preliješ v "smoothie maker" ali mikser. Lahko jih tudi zmelješ s pomočjo paličnega mešalnika. Natočiš v kozarce in okrašaš s cimetom in slamico ali žličko.

(Recept nam je posredovala Živa Kukovec, 6.b)

### 2.2 Navadni jogurt, polnozrnata štručka

### 2.3 Narezano jabolko posuto s cimetom

### 2.4 Zelenjavno mesni namaz (kot ga pripravimo v šoli :)), koruzni kruh

**Sestavine:** poli salama ali piščančja prsa (100g), dva trdo kuhana jajca, kislá kumara, korenček, žlička gorčice, žlica masla, peteršilj, sesekljan česen.

**Priprava:** Vse sestavine na drobno naribamo in jih zmešamo v multipraktiku. Solimo po potrebi. Na koncu posujemo sesekljan peteršilj. Namažemo na kruh/krekerje.

### 2.5 Jajčni namaz (kot ga pripravimo v šoli 😊), pisani kruh

**Sestavine:** 3 kuhana jajca, 50g masla, 1 žlica majoneze, sesekljan peteršilj.

**Priprava:** Vse sestavine zmeljemo v multipraktiku in postrežemo. Solimo po potrebi. Namažemo na kruh/krekerje.

### 2.6 Tunin namaz (kot ga pripravimo v šoli 😊), ovseni kruh

**Sestavine:** 2 konzervi tune, žlica masla, 2 stroka česna, peteršilj.

**Priprava:** Vse sestavine zmešamo v multipraktiku. Solimo po potrebi. Namažemo na kruh/krekerje.

### 3. RECEPTI ZA JESENSKO KOSILO

#### 3.1 Paradižnikova juha s proseno kašo, bogata solata

##### Sestavine za 4 osebe:

- 6 paradižnikov
- 1/2 zucchini bučke
- 2 žlici prosene kaše
- 1 zelenjavna jušna kocka
- bazilika ali peteršilj
- sol in poper

**Priprava:** Paradižnike in polovico bučke narežemo na manjše koščke. Položimo jih v večjo posodo in prelijemo z vodo tako, da pokrijemo narezano zelenjavo. Dodamo zelenjavno jušno kocko, pokrijemo posodo s pokrovko in pristavimo na ogenj. Počakamo, da zavre, zmanjšamo ogenj in pustimo vreti še nekaj časa. Ko se zelenjava zmehča, s pomočjo paličnega mešalnika naredimo gosto gladko maso. Dodamo proseno kašo, posolimo in poporamo. Juho pustimo vreti še toliko časa, da se skuha tudi kaša. Proti koncu dodamo nasekljano baziliko ali peteršilj. Na krožnik juhe lahko po želji prilijete tudi malo smetane!

#### 3.2 Zelenjavni zrezki z ovsenimi kosmiči, pečen krompir, zelena solata

##### Sestavine:

- 250 g drobnih ovsenih kosmičev
- mleko
- 2 drobni jajci
- 3 manjši korenčki
- 1 manjša zucchini bučka
- muškati orešček
- poper in sol
- nasekljan peteršilj
- kokosovo maslo za peko

**Priprava:** Ovsene kosmiče pretresemo v večjo posodo in prekrijemo z mlekom. Kosmiče pustimo nekaj časa, da vpijejo mleko. Korenje in bučko naribamo ali sesekljam v mešalniku in vmešamo v ovseno maso. Dodamo 2 jajci in dobro premešamo. Na koncu dodamo še muškati orešček, poper in sol ter peteršilj. Dobro premešamo, da dobimo gosto maso. Če masa deluje preveč mokro, dodamo še kakšno žlico kosmičev. V ponvi segrejemo malo kokosovega masla (lahko uporabite tudi druge vrste olja) in z žlico v ponev polagamo ovsene kupčke, ki jih s zgladimo in naredimo obliko zrezka. Zrezke na obeh straneh zapečemo, da postanejo zlato rjavi.

Zelenjavne zrezke z ovsenimi kosmiči lahko postrežemo s kakšno prilogo ali solato.

### 3.3 Kus kus s piščancem in bučkami, rdeča pesa

#### Sestavine:

- 1 L piščančje ali zelenjavne jušne osnove
- 250g kuskusa
- 2 žlici olivnega olja
- 400 g
- piščančjih prsi brez kosti in kože
- 2 bučki
- 2 stroka česna
- 2 žlički naribane limonine lupinice
- sol in mleti poper
- limonin sok po okusu
- nariban sir (parmezan, kozji ipd.)

**Priprava:** Bučke operemo in osušimo. Po dolžini jih prerežemo na pol, nato pa jih še enkrat razpolovimo, da dobimo četrtine, ki jih narežemo na približno 0,5 cm široke rezine. Piščančje prsi narežemo na za grižljaj velike kose, česen pa olupimo in drobno sesekljam.

Jušno osnovo vlijemo v kozico in jo segrejemo do vretja. Kuskus stresemo v skledo. Prelijemo ga s toliko vroče jušne osnove, da je so vsa zrnca pokrita s tekočino. Skledo pokrijemo in pustimo, da kuskus vpije vso tekočino in se napne.

V večjo ponev vlijemo olje in počakamo, da se segreje. Dodamo piščančje meso in ga med mešanjem iz vseh strani na hitro popražimo. Dodamo bučke, pražimo še 4-5 minut, potem pa primešamo sesekljan česen. Začinimo s soljo, poprom in limonino lupinico ter sestavine med nenehnim mešanjem pražimo še 2 minuti.

Ko kuskus nabrekne, ga z vilicami razdrobimo, da razpade na posamezna zrna. Dodamo ga v ponev s popraženimi bučkami in piščancem. Po okusu začinimo z limoninim sokom, vse skupaj dobro premešamo in odstavimo.

Pripravljen kuskus serviramo na krožnike. Potrosimo ga z naribanim sirom in postrežemo.

### 3.4 Krompirjeva musaka, mešana solata

#### Sestavine za 4 osebe:

- 500 g mletega mešanega mesa
- 6-7 srednje velikih krompirjev
- 1 srednje velika čebula
- 2 stroka česna
- ščep peteršilja, bazilike
- ščep soli, popra
- 4-5 ( odvisno od velikosti) jajca
- 200 ml smetane za kuhanje
- 0,5 dcl mleka
- 2-3 pesti naribane mocarele

#### Priprava:

1. Krompir skuhamo, ga olupimo in ohladimo. Faširanemu mešanemu mesu dodamo ščepec soli in popra ter ga z rokami premešamo. Na drobne koščke narežemo česen in čebulo. Pečico segrejemo na 220 stopinj. Pekač namastimo z maslom.

2. V ponvi segrejemo 5 žlic olivnega olja. Dodamo mu čebulo in jo pražimo dokler ne postane zlato rjave barve. Dodamo ji meso in česen, ter vse skupaj pražimo dokler vsa voda od mesa ne izhlapi. Dodamo peteršilj in po potrebi še malce soli. Pomembno je da je meso dovolj slano ker sam krompir ne bo soljen.

3. V posodici zmešamo jajca, smetano za kuhanje, mleko, sol, poper in naribano mocarelo ( omako malo bolj solimo, ker krompir ni slan in če musaka ne bo dovolj slana, ne bo dobra).

4. V pekač najprej narežemo eno plast krompirjevih kolobarjev debeline 0,5 cm. Nato dodamo polovico mesne zmesi. In ves postopek še enkrat ponovimo. Na vrh pa ponovno narežemo krompir. Čez vse skupaj prelijemo zmes iz jajc in po vrhu potresemo še kakšno pest sira. Kakšno žličko preliwa lahko polijemo še med plastmi.

5. Vse skupaj položimo v pečico za 45-50 minut. Zraven se prileže velika skleda zelene solate.

### 3.5 Česnova kremna juha, rižota s piščancem in zelenjavo, rdeča pesa

#### Česnova kremna juha

##### Sestavine za 4 osebe:

- 3 ali 4 glave česna
- 3 krompirji
- 3 dl smetane za kuhanje
- 1 dl mleka
- šopek drobnjaka ali peteršilja
- olje, sol

**Priprava:** Česen olupimo, damo v lonec in prelijemo z vodo, da je pokrit. Kuhamo 15 minut in odcedimo, vodo prihranimo. Česen stresemo nazaj v lonec in ga malo pretlačimo z vilicami. Dolijemo malo olja in pražimo česen približno pet minut.

Krompir olupimo in narežemo na kocke ter stresemo k česnu. Zalijemo z vodo, v kateri se je kuhal česen, ter mlekom. Po potrebi dolijemo svežo vodo, solimo in rahlo popramo ter kuhamo približno pol ure.

Prilijemo smetano in zmeljemo s paličnim mešalnikom. Potresemo s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom in postrežemo s popečenim kruhom.

Namig: Lupljenje česna, zlasti če so stroki manjši in lupina tanka, je nadležno opravilo. Lupino bomo lažje odstranili, če vsak strok s plosko stranjo noževega rezila narahlo pritisnemo na desko za rezanje. Ne preveč, toliko, da rahlo počí. Potem z nožem zarežemo vanjo in bo sama odstopila od stroka. Še bolje je, če izbiramo večje sorte, ki imajo debelejšo lupino.

#### Rižota s piščancem in zelenjavo

##### Sestavine:

- lonček basmati riža (lahko tudi drug riž)
- 2 lončka vode
- 1 večji paradižnik
- pest koruze
- 1 manjša čebula
- 1 file piščančjih prsi
- pol lončka sladke smetane ali smetane za kuhanje
- 3-4 Zdenka sirčki (seveda lahko tudi drug sir)
- Sol
- sveže zmlet poper
- oljčno olje

**Priprava:** Na oljčnem olju prepražimo na kockice narezan piščančji file, solimo, popramo. Ko meso začne dobivati rjavo barvo, dodamo na drobno seseklano čebulo in pražimo le toliko, da postekleni in dobi sladkast okus. Dodamo riž, premešamo in zalijemo z 2x toliko vode, kot smo dali riža. Dosolimo.

Riž kuhamo odvisno od vrste riža, ki smo ga izbrali. Zadnjih 5 minut kuhanja, dodamo narezan paradižnik in koruzo. Riž ne sme biti suh ali razkuhan - pocast. Kuhano zrno riža mora biti še vedno dovolj čvrsto, ko vanj ugriznemo.

Čeprav nekateri verjamejo, da je mešati riž med kuhanjem greh, riž vseeno malo premešamo s koruzo in paradižnikom, ki mu bo dalo dodatno sočnost.

Po zadnjih minutah kuhanja, rižoto odstavimo s štedilnika, dodamo nekje pol lončka smetane, , zdenka sirček, dobro premešamo in pokrito pustimo počivati kakšni dve minuti, da se vsi okusi med sabo premešajo.

Pred serviranjem lahko na rižoto naribamo še sir.

### 3.6 Krompirjeva juha, palačinke z lešnikovim namazom ali marmelado

#### Sestavine:

- 1 kg krompirja
- 1 velika čebula
- malo peteršilja
- žlica maščobe
- paradižnikova mezga
- strok česna
- sol, poper, majaron, lovorov list, malo svežega peteršilja
- klobasa ali hrenovka po želji

**Priprava:** Na maščobi prepražimo seseklano čebulo. Dodamo sesekljan česen, na kolobarje narezano klobaso in olupljen ter na kocke narezan krompir. Vse skupaj še nekaj časa pražimo (toliko, da se krompir na pol zmehča), potem pa sestavine zalijemo z vodo. Dodamo vse začimbe in solimo. Juho kuhamo še 40 minut. Če imamo hrenovke, jih lahko dodamo narezane na kolobarje v juho zadnjih 10 min kuhanja.

Na koncu dodamo še paradižnikovo mezgo.



### **Palačinke:**

- 0,5 l mleka
- 24 dag moka
- 2 jajci
- ščep soli

**Priprava:** Najprej zmešamo mokre sestavine, nato pa dodajamo suhe. Ko je zmes pripravljena, spečemo palačinke in jih namažemo s poljubnim namazom.

### **3.7 Testenine z bolonjsko omako, mešana solata**

#### **Sestavine:**

- Mleto meso
- Čebula
- Česen
- Pločevinka pelatov ali 2 paradižnika
- Sol
- Moka
- Začimbe

**Priprava:** Na maščobi prepraži drobno seseklano čebulo. Ko porumeni dodaj mleto meso in dobro prepraži. Dodaj drobno nasekljan strok česna. Pristavi lonec z vodo za kuhanje testenin. Dodaj moko, popraži. Dodaj zmlete pelate ali drobno narezan paradižnik, po potrebi malo vode, posoli in začini. Počasi naj se kuha. Vmes večkrat premešaj.

### **3.8 Pica, zeljna solata**

#### **Sestavine:**

- 0,5 kg polnozrnate moka
- 1 zavitek svežega kvasa (42 g)
- Sol
- Voda
- 0,2 kg različnih vrst sirov (edamec, gauda, mozzarella,... )
- pločevinka tune ali nekaj rezin šunke
- 1 majhna pločevinka pelatov
- Origano
- začimbe

**Priprava:** V skodelico daj kvas, toplo vodo in malo sladkorja. Zamesi testo iz moke, kvasca, tople vode (ki jo po potrebi dolivaš) in soli. Testo naj vzhaja vsaj pol ure.

Sir naribaj. Pelate zmešaj in začini z origanom, soljo in drugimi začimbami. Vzhajano testo razdeli na dva dela in oba razvaljaj na velikost pekača. Z vilico testo večkrat prebodi. Testo premaži z pelati. Na premazano testo položi rezine šunke in potresi z naribanim sirom. Vse posuj z origanom

Peci v pečici pri 200°C približno 20 minut.

### 3.9 Piščanec v smetanovi omaki, široki rezanci, mešana solata

**Sestavine:**

- 1 piščančji file
- Moka
- Maščoba
- 1 sladka smetana
- začimbe

**Priprava:** Meso nareži na tanke trakove in ga povaljaj v moki . Popeci ga na maščobi. Dodaj sladko smetano in naj pri nizki temperaturi vre 10 min. Začini in postreži.

## 4. SLADKI RECEPTI ZA SLAJŠI DAN

### 4.1 Tiramisu

#### Sestavine:

- 150 g piškotov (bebe, lady fingers, Savoiard)i
- 100 ml skuhane, nesladkane kave, filtrirane
- 3 jajca, proste reje - **sveža**
- 2 žlici konjaka ali Vin Santo ali ruma (poljubno, lahko izpustimo)
- 75 g sladkorja
- 500 g mascarpone
- 1 žlica pomarančnega soka, sveže iztisnjene
- 1 žlica nesladkanega kakava v prahu

#### Priprava:

##### 1. PRIPRAVIMO KREMO

Rumenjake in beljake ločimo. V skledo z rumenjaki dodamo Vin Santo ali konjak (poljubno), sladkor in ščeplj soli. Penasto stepemo. Stepamo približno 10 minut na srednji hitrosti. Dodamo mascarpone in sveže iztisnjen pomarančni sok. Dobro premešamo.

##### 2. STEPAMO BELJAKE

Beljake in žlico sladkorja posebej stepemo v čvrst sneg. Tretjino stopenih beljakov hitro vmešamo v rumenjarkovo mešanico, preostali del pa vmešamo nežno, rahlo, s krožnimi gibi.

##### 3. PRIPRAVA

Piškotke v eni plasti tesno zložimo v globok pekač (dimenzije 20 cm x 25 cm). Prelijemo jih s polovico filtrirane kuhane kave. Piškoti naj bodo prepojeni, a naj ne plavajo v kavi.

##### 4. POSTREŽEMO

Polovico kreme enakomerno razdelimo po piškotih. Čez kremo razporedimo še eno plast piškotov, prelijemo s preostalo kavo in dodamo preostalo kremo.

Postavimo v hladilnik za vsaj 4 ure, oziroma še bolje, čez noč. Preden postrežemo, posujemo z nesladkanim kakavom v prahu. Hranimo v hladilniku.

### 4.2 »Lava cake«

#### Sestavine za porcijo (štiri majhne kozarce):

- 70g jedilne čokolade
- 2 jajci
- 40g moke
- 70g sladkorja v prahu
- 70g masla

**Priprava:** Stopimo čokolado v skledi nad vrelo vodo. Ko se stopi, dodamo maslo in premešamo. Nato dodamo sladkor in jajci. Bolje je, da jajci prej premešate, ker se potem lažje meša. Nazadnje dodamo moko in dobro premešamo. Zdaj damo maso v kozarce oz. modelčke za kolačke in jih damo peči v ogreto pečico na 180°C za 12-14 minut.

(Recept je prispeval Nai Strmčnik)

### 4.3 Kakijev tris

Sestavine:

- chia semena (ali prosena kaša, ali quinoja),
- cimet, kaki (ali jabolko, ali banana),
- vanilijev jogurt (ali grški jogurt),
- sladka smetana,
- oreščki,
- med

**Priprava:** Prva plast: chia semena namočena v kokosovem mleku (namakajo naj se več ur, npr.: čez noč), začinjena z veliko cimeta. Lahko jih zamenja na vodi kuhana prosena kaša ali quinoja, ki jo prav tako začinimo z cimetom in po želji še z medom.

Druga plast: zmiksani kaki (lahko tudi čežana iz jabolka ali zmiksana banana).

Tretja plast: stepena sladka smetana v katero primešamo vanilijev jogurt. Lahko je tudi samo jogurt (npr.: grški) ali sladka albuminska skuta.

Okrasimo z oreščki, cimetom in medom.

Dober tek vsem skupaj! :)