

JEDI V NOVI PREOBLEKI

ŠTUDIJSKI
KROŽEK

Osnovno

Jedi v novi preobleki

Študijski krožek

Izdal in založil: Šolski center Celje

Mentorica: Mateja Rajh Jager

Oblikoval: Andraž Pušnik

Celje, september 2024

Predstavljamo vam knjižico kuharskih receptov, ki iz ostankov hrane ustvarjajo nove kulinarične mojstrovine! Ta posebna zbirka receptov ni le pripomoček v kuhinji, temveč rezultat čudovite skupne izkušnje – medgeneracijskega druženja, kjer se prepletajo modrost starejših in ustvarjalnost mlajših. Srečanja, na katerih smo kuhali, ustvarjali, se učili in predvsem uživali, so nas povezala v prizadevanju za bolj trajnostno ravnanje s hrano.

V času, ko se svet sooča s številnimi izzivi, je odgovorno ravnanje z našimi viri pomembnejše kot kdaj koli prej. Prevečkrat hrana, ki bi lahko bila okusna jed, konča v smeteh. Z našo knjižico želimo pokazati, da lahko s kančkom domišljije in malo truda ostanki hrane postanejo osnova za čudovite obroke.

Vsak recept v tej knjižici je rezultat sodelovanja različnih generacij, kjer so starejši delili svoje bogate izkušnje in trike iz kuhinje, mlajši pa so prispevali sveže ideje in sodoben pristop. Skupaj smo raziskovali načine, kako zmanjšati zavrženo hrano, jo ponovno uporabiti in iz nje ustvariti okusne jedi. Ob tem smo se učili drug od drugega, gradili vezi in se zavedali pomena trajnostnega načina življenja.

Upamo, da vas bo naša knjižica navdihnila, da boste sami začeli raziskovati, kako lahko prispevate k bolj trajnostnemu ravnanju s hrano v svojem gospodinjstvu. Naj vam služi kot vir idej in navdihov za ustvarjanje v kuhinji, kjer se prepletajo okusi, generacije in vrednote.

Naj bo vsak obrok priložnost za povezovanje, učenje in uživanje. Skupaj lahko ustvarimo boljši svet – en obrok naenkrat.

1. poglavje





»Otročje« enostavne jedi

V tem poglavju boste našli preproste in okusne recepte, ki jih lahko pripravijo tudi najmlajši. Kuhanje je lahko zabavno in ustvarjalno, še posebej, če pri tem sodelujejo mladi kuharji. Naj vas te ideje navdihnejo, da boste skupaj z otroki ustvarjali okusne in hranljive obroke, ki bodo zadovoljili celotno družino.

Barvita solata iz ostankov testenin



Sestavine

- Ostanki kuhanih testenin
- Paradižnik
- Kumara
- Paprika
- Koruzna zrna (iz pločevinke)
- 1/2 skodelice naribanega sira
- Oljčno ali bučno olje
- Limonin sok
- Sol in poper po okusu

Priprava

- Testenine daj v večjo skledo.
- Paradižnik, kumaro in papriko nareži na majhne koščke.
- Zelenjavo in koruzo dodaj k testeninam.
- Vse skupaj prelij z oljem in limoninim sokom.
- Dodaj nariban sir, sol in poper ter dobro premešaj.
- Postreži takoj ali ohladi v hladilniku.

Hrustljavi sendviči z ostanki pečenega piščanca

Sestavine

- Ostanki pečenega piščanca
- Rezine (polnozrnatega) kruha
- Listi solate
- Paradižnik
- Kumara
- Majoneza ali gorčica

Priprava

- Kruhove rezine rahlo popeci v toasterju ali na ponvi.
- Pečenega piščanca nareži na tanke rezine.
- Kruh premaži z majonezo ali gorčico.
- Na kruh položi list solate, rezine paradižnika, kumare in piščanca.

Sadna solata s prelivom iz jogurta

Sestavine

- Ostanki svežega ali prezrelega sadja (npr. jabolka, banane, jagode, grozdje)
- 1 skodelica navadnega jogurta
- 1 žlica medu ali javorjevega sirupa
- 1 žlička limoninega soka

Priprava

- Sadje olupi in nareži na majhne koščke.
- V večji skledi zmešaj narezano sadje.
- V majhni posodi zmešaj jogurt, med ali javorjev sirup in limonin sok.
- Jogurtov preliv prelij čez sadje in nežno premešaj.
- Postreži takoj ali ohladi v hladilniku.

Tortilje s sirom in šunko



Sestavine

- Tortilje
- 1 skodelica naribanega sira
- 1 skodelica narezane šunke

Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:



Priprava

- Tortilje položi na pekač in jih na eni strani prereži do polovice.
- Potresi z naribanim sirom in šunko ter zloži na četrtine (glej video).
- Popeci na ponvi, dokler se sir ne stopi in tortilje rahlo zapečejo.

Tor-pice ali pica-tilje



Sestavine

- Tortilje
- Ostanki paradižnikove omake ali kečapa
- Ostanki mesa (npr. piščanec, šunka) ali zelenjave (npr. paprika, koruza)
- 1/2 skodelice naribanega sira
- Suha zelišča (npr. origano, bazilika)

Priprava

- Pečico segrej na 180°C.
- Tortilje položi na pekač in premaži s paradižnikovo omako ali kečapom.
- Nareži meso ali zelenjavo na majhne koščke in jih enakomerno razporedi po tortiljah.
- Potresi z naribanim sirom in suhimi zelišči.
- Peci v pečici približno 10 minut, dokler se sir ne stopi in tortilje rahlo zapečejo.
- Nareži na kose in postreži.

2. poglavje





Zelenjavne čarovnije

Vstopite v čarobni svet kuhanja, kjer se bomo prelevili v prave čarodeje, ki znajo iz preprostih ostankov zelenjave pričarati čudovite jedi. Odkrivali bomo skrivnosti čarobnega kuhanja, kjer niti najmanjši košček zelenjave ne bo šel v nič, temveč bo postal zvezda naših krožnikov.

Čarovnije v kuhinji bodo vključevale bogate juhe, hrustljave polpete, slastne rižote in še mnogo več. Pripravite svoje čarobne palčke (ali kuhalnice) in se podajte v svet zelenjavnih čarovnij!

Kremna juha iz pečene zelenjave

Sestavine

- Ostanki pečene zelenjave (npr. paprika, bučke, paradižnik, korenje)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 krompir
- 1 liter zelenjavne juhe
- 1/2 skodelice smetane za kuhanje
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje

Priprava

- Na olivnem olju v večjem loncu popraži sesekljano čebulo in česen.
- Dodaj narezano pečeno zelenjavo in krompir ter premešaj.
- Zalij z zelenjavno juho in kuhaj, dokler krompir ni mehak (približno 20 minut).
- Juho zmiksaj s paličnim mešalnikom, dokler ni gladka.
- Dodaj smetano, sol in poper ter še enkrat dobro premešaj.
- Postreži vroče, okrašeno s svežimi zelišči ali kapljico olivnega olja.

Zelenjavne polpete

Sestavine

- Ostanki kuhane zelenjave (npr. krompir, korenje, brokoli, cvetača)
- 1 jajce
- 1/2 skodelice drobtin
- 1/4 skodelice naribanega sira
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje

Priprava

- Kuhano zelenjavo pretlači v večji skledi.
- Dodaj jajce, drobtine, nariban sir, sol in poper ter dobro premešaj.
- Iz mase oblikuj majhne polpete.
- Na olivnem olju v ponvi polpete peci na srednjem ognju, dokler niso zlato rjave z obeh strani.
- Postreži toplo z jogurtovo omako ali solato.

Enostavna zelenjavna juha



Sestavine

- Ostanki kuhane ali surove zelenjave (npr. korenje, krompir, bučke, grah)
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 1 liter zelenjavne juhe (ali vode)
- Sol in poper po okusu
- Sveža zelišča (npr. peteršilj)

Priprava

- Čebulo in česen drobno sesekljaj.
- Na olivnem olju v večjem loncu popraži čebulo in česen, dokler nista zlato rjava.
- Dodaj narezano zelenjavo in zalij z zelenjavno juho ter dodaj začimbe.
- Kuhaj na zmernem ognju, dokler zelenjava ni mehka (približno 15-20 minut).
- Juho lahko po želji zmiksaš s paličnim mešalnikom.
- Po okusu dodaj sol in poper.

Zelenjavna rižota

Sestavine

- Ostanki kuhane zelenjave (npr. grah, koruza, bučke, šparglji)
- 1 skodelica riža
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1/2 skodelice belega vina
- 1 liter zelenjavne juhe
- 1/4 skodelice naribanega parmezana
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje

Priprava

- Na olivnem olju v večji ponvi popraži seseklano čebulo in česen.
- Dodaj riž in praži, dokler ne postane rahlo prosojen.
- Po želji dodaj belo vino in kuhaj, dokler ne izhlapi.
- Postopoma dodajaj zelenjavno juho, po eno zajemalko naenkrat, in stalno mešaj, dokler se juha ne vpije in je riž kuhan (približno 20 minut).
- Dodaj kuhano zelenjavo in premešaj.
- Vmešaj parmezan, sol in poper.
- Postrezi takoj, okrašeno s svežimi zelišči.

Krompirjeva solata iz ostankov pečenega krompirja

Sestavine

- Ostanki pečenega krompirja
- 1 rdeča čebula
- 2 stebila zelene
- 1/2 skodelice majoneze
- 1 žlica gorčice
- 2 žlici kisle smetane
- Sol in poper po okusu
- Sveža zelišča (npr. koper, peteršilj)

Priprava

- Pečen krompir nareži na kocke.
- Seseklaj rdečo čebulo in zeleno ter ju zmešaj s krompirjem.
- V skledi zmešaj majonezo, gorčico, kislo smetano, sol in poper.
- Preliv prelij čez krompir in zelenjavo ter dobro premešaj.
- Postavi v hladilnik za najmanj 30 minut, da se okusi premešajo.
- Pred postrežbo potresi s svežimi zelišči.

Fritata iz ostankov zelenjave



Sestavine

- Ostanki kuhane ali sveže zelenjave (npr. špinača, paprika, krompir, paradižnik, koruza)
- 6 jajc
- 1/2 skodelice mleka ali smetane
- 1/2 skodelice naribanega sira
- 1/2 skodelice šunke (po želji)
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje
- Sveža ali posušena zelišča (npr. drobnjak, peteršilj)



Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:

Priprava

- Pečico segrej na 180°C.
- Na olivnem olju v ponvi, ki je primerna za uporabo v pečici, popraži ostanke zelenjave in šunke.
- Jajca stepaj z mlekom, soljo, poprom in naribanim sirom.
- Jajčno zmes prelij čez zelenjavo v ponvi.
- Peci na zmernem ognju, dokler se jajca ne začnejo strjevati ob robovih (približno 5 minut).
- Ponev prestavi v pečico in peci še približno 10 minut, dokler fritata ni zlato rjava in popolnoma pečena.
- Potresi s svežimi ali posušenimi zelišči in postreži.

3. poglavje





Mesne in ribje preobrazbe

Vsakdanje kuhanje ponuja neskončne možnosti za ustvarjalnost, še posebej, ko gre za ponovno uporabo ostankov mesa in rib. Namesto da zavržete okusne ostanke, jih lahko preobrazite v povsem nove in slastne jedi. V tem poglavju bomo raziskovali, kako lahko iz ostankov pečenega piščanca, govedine ali rib pripravimo raznovrstne jedi, ki bodo navdušile vaše brbončice. Z našimi recepti boste odkrili, kako lahko z minimalnim trudom in osnovnimi sestavinami ustvarite okusne obroke za vso družino.

Piščančje tortilje



Sestavine

- Ostanki pečenega piščanca
- Tortilje
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- 1 rdeča čebula
- 1 skodelica naribanega sira
- Pelati
- Salsa omaka
- Kisla smetana
- Olivno olje

Priprava

- Papriko in čebulo nareži na trakove.
- Na olivnem olju v ponvi popraži papriko in čebulo, dokler ne postaneta mehki.
- Piščančje meso natrgaj na manjše koščke in dodaj v ponev, da se pogreje.
- Na vsako tortiljo razporedi pelate, piščanca z zelenjavo, potresi z naribanim sirom in zavij.
- Tortilje po želji pogrej v pečici, da se sir stopi.
- Postreži s salsa omako in kislo smetano.

Ribje polpete

Sestavine

- Ostanki pečene ali kuhane ribe (npr. losos, trska, orada)
- 1 jajce
- 1/2 skodelice drobtin
- 1/4 skodelice naribanega parmezana
- 2 žlici nasekljanega svežega peteršilja
- Sok polovice limone
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje

Priprava

- Ribe pretlači v večji skledi.
- Dodaj jajce, drobtine, parmezan, peteršilj, limonin sok, sol in poper ter dobro premešaj.
- Iz mase oblikuj majhne polpete.
- Na olivnem olju v ponvi polpete peci na srednjem ognju, dokler niso zlato rjave z obeh strani.
- Postreži toplo s svežo solato ali jogurtovo omako.

Goveja enolončnica

Sestavine

- Ostanki pečene govedine
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 2 korenja
- 2 krompirja
- 1 pločevinka paradižnikovih koščkov
- 1 liter goveje juhe
- 1 lovorjev list
- 1 žlička timijana
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje

Priprava

- Na olivnem olju v večjem loncu popraži sesekljano čebulo in česen.
- Dodaj narezano korenje in krompir ter praži nekaj minut.
- Dodaj paradižnikove koščke, govejo juho, lovorjev list in timijan.
- Kuhaj na zmernem ognju, dokler zelenjava ni mehka (približno 30 minut).
- Dodaj narezano pečeno govedino in kuhaj še nekaj minut, da se meso pregreje.
- Po okusu dodaj sol in poper.
- Postreži vroče s kosom svežega kruha.

Polpeti iz govedine iz juhe



Sestavine

- Kos kuhane govedine (iz juhe)
- 2 rezini kruha (ali 2 žlici drobtin)
- 3-4 žlice mleka
- 1 manjša čebula
- 2-3 stroki česna
- 1 jajce
- Sol in poper po okusu
- Zelišča po želji (peteršilj, drobnjak ...)
- Olje za pečenje

Priprava

- Kruh nareži na kocke. Stresi ga v posodico in prelij z nekaj žlicami mleka, da se prepoji. Če pri roki nimaš kruha, lahko uporabiš tudi krušne drobtine ali toast.
- Čebulo in česen očisti ter ločeno nareži oziroma nasekljaj. Čebulo prepraži na malo olja. Na koncu dodaj nasekljan oz. strt česen in ga skupaj s čebulo praži toliko, da zadiši.
- Kuhano govedino nareži na kocke in jo skupaj s prepraženo čebulo zmelji. Dodaj namočen kruh, jajce, sol, poper in po želji tudi nasekljana zelišča. Vse skupaj dobro premešaj, da dobiš enotno zmes.
- Ponev, v kateri se bodo pekle polpete, dobro segrej in naolji. Na ponev polagaj kupčke mase, ki jih z žlico ali lopatko malce splošči. Polpete na vsaki strani peci par minut oziroma do zlato rjave barve.

Ribji namaz



Sestavine

- Ostanki pečene ali kuhane ribe (npr. orada)
- 1 topljeni sirček za mazanje
- 1 žlička majoneze
- 1 žlička tatarske omake
- 1 strok česna
- 1 žlička nasekljanega svežega peteršilja
- Sol in poper po okusu

Priprava

- Ribe sesekljaj v sekljalniku.
- Dodaj vse ostale sestavine in dobro premešaj.
- Postreži s toastom in maslom.

Piščančja solata s kuskusom

Sestavine

- Ostanke pečenega piščanca
- 1 skodelica kuhanega kuskusa
- 1 rdeča paprika
- 1 kumara
- 1 rdeča čebula
- 1/2 skodelice koruze (iz pločevinke)
- Sok polovice limone
- 2 žlici olivnega olja
- Sol in poper po okusu

Priprava

- Piščančje meso nareži na manjše koščke.
- Papriko, kumaro in čebulo nareži na majhne koščke.
- V večji skledi zmešaj piščanca, kuskus, papriko, kumaro, čebulo in koruzo.
- Dodaj limonin sok, olivno olje, sol in poper ter dobro premešaj.
- Postreži hladno kot osvežilno glavno jed ali prilogo.

4. poglavje





Ko zadiši po babičini kuhinji

Zaprite oči in se prepustite spominom, da vas popeljejo nazaj v čas, ko je babičina kuhinja dišala po sveže pečenem kruhu in sladkih pekovskih dobrotah. V teh vonjavah je bil ujet duh skrbno pripravljenih obrokov, kjer noben kos hrane ni bil zavržen zaman. Z malo domišljije in navdihom iz teh časov bomo odkrivali, kako lahko ostanke kruha in pekovskih jedi preoblikujemo v jedi, ki bodo ne le nasitile telo, temveč tudi obudile spomine na toplino in ljubezen, ki so ju babice vlagale v vsak obrok. Skupaj bomo ustvarjali jedi, ki bodo dišale po domačnosti in povezovanju z našo kulinarično dediščino.

Francoski toast oz. šnite



Sestavine

- Ostanki kruha (npr. bageta, beli kruh, polnozrnat kruh)
- 2 jajci
- 1/2 skodelice mleka
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 1 žlica sladkorja (po želji)
- Cimet
- Ščepec soli
- Maslo za pečenje
- Javorjev sirup, sveže sadje ali sladkor v prahu za serviranje

Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:



Priprava

- V plitki posodi stepaj jajca, mleko, vaniljev ekstrakt, sladkor in sol.
- Vsako rezino kruha potopi v jajčno zmes, da se dobro prepoji.
- Na maslu v ponvi peci rezine kruha na srednjem ognju, dokler niso zlato rjave z obeh strani.
- Postreži toplo z javorjevim sirupom, svežim sadjem ali posuto s sladkorjem v prahu.

Slane kruhove šnite

Sestavine

- Ostanki kruha
- 2 jajci
- 1/2 skodelice mleka
- 1/2 skodelice naribanega sira (npr. čedar, mocarela, parmezan)
- 1 žlička gorčice
- Sol in poper po okusu
- Maslo za pečenje

Priprava

- V plitki posodi stepaj jajca, mleko, gorčico, sol in poper.
- Vsako rezino kruha potopi v jajčno zmes, da se dobro prepoji.
- Na maslu v ponvi peci rezine kruha na srednjem ognju, dokler niso zlato rjave z obeh strani.
- Potresi z naribanim sirom in postreži toplo.

Kruhovi čipsi

Sestavine

- Ostanki kruha
- Olivno olje
- Sol in poper po okusu
- Posušen rožmarin ali timijan (po želji)

Priprava

- Kruh nareži na tanke rezine.
- Razporedi rezine kruha na pekač in jih premaži z olivnim oljem.
- Posoli, popopraj in po želji posuj s posušnim rožmarinom ali timijanom.
- Peci v predhodno ogreti pečici na 180 °C, dokler niso rezine hrustljave in zlato rjave (približno 10 minut).
- Ohladi in postreži kot prigrizek ali dodatek juham in solatam.

Krutoni



Sestavine

- Ostanki kruha
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlička posušenega origana
- 1 žlička posušenega timijana
- 1 žlička česna v prahu
- Sol in poper po okusu



Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:

Priprava

- Kruh nareži na majhne kocke.
- V skledi zmešaj kruhove kocke, olivno olje, origano, timijan, česen v prahu, sol in poper.
- Kocke razporedi na pekač in peci v predhodno ogreti pečici na 180 °C, dokler niso zlato rjave in hrustljave (približno 10-15 minut).
- Ohladi in uporabi kot dodatek solatam ali juham.

Narastek z rozinami



Sestavine

- Ostanki kruha (npr. bageta, beli kruh)
- 2 skodelici mleka
- 3 jajca
- 1/2 skodelice sladkorja
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 1/2 skodelice rozin (po želji)
- 1 žlička cimeta
- Maslo za pekač



Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:

Priprava

- Kruh nareži na kocke in jih razporedi v z maslom namazan pekač.
- V posodi zmešaj mleko, jajca, sladkor, vaniljev ekstrakt, rozine in cimet.
- Prelij kruhove kocke z jajčno mešanico in pusti stati 10 minut, da se kruh prepoji.
- Peci v predhodno ogreti pečici na 180 °C, dokler ni puding zlat in sredica pečena (približno 40-45 minut).
- Postrezi toplo ali hladno.

Narastek s šunko in sirom



Sestavine

- Ostanki kruha (npr. bageta, beli kruh)
- 2 skodelici mleka
- 1 skodelica kisle smetane
- 3 jajca
- 1 skodelica šunke, tirolke ali podobne salame
- 1/2 skodelice naribanega sira
- Sol in poper po okusu
- Sveži peteršilj
- Maslo za pekač

Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:



Priprava

- Kruh nareži na kocke in jih razporedi v z maslom namazan pekač.
- Dodaj na kocke narezano salamo in naribani sir.
- V posodi zmešaj mleko, jajca, kisló smetano, sol, poper in peteršilj.
- Prelij kruhove kocke z jajčno mešanico in pusti stati 10 minut, da se kruh prepoji.
- Peci v predhodno ogreti pečici na 180 °C, dokler ni puding zlat in sredica pečena (približno 40-45 minut).
- Postrezi toplo ali hladno.

Kruhove rezine z zeliščnim maslom —



Sestavine

- Ostanki starega kruha
- 100 g masla
- 2 stroka česna
- Sveža zelišča (npr. peteršilj, drobnjak)
- Sol in poper po okusu

Priprava

- Kruh nareži na debelejšje rezine.
- Maslo zmehčaj na sobni temperaturi.
- Sesekljaj česen in zelišča ter jih zmešaj z maslom.
- Zeliščno maslo namaži na kruhove rezine.
- Pečico segrej na 180°C in kruhove rezine peci približno 10 minut, dokler niso hrustljave in zlato rjave.
- Postreži toplo kot prigrizek ali prilogo.

5. poglavje





Vitaminska bomba

Ostanki sadja ne le, da obarvajo vašo mizo, temveč tudi krepijo vaše zdravje. Sadje je bogato z vitamini, minerali in antioksidanti, ki krepijo naše telo in duha. Ko v kuhinji ostanejo delčki tega čudovitega darila narave, se odpira priložnost za ustvarjanje jedi, ki bodo ne le nasitile naše želodčke, temveč tudi pomagale ohranjati naše zdravje in dobro počutje. Z malo domišljije in sestavinami, ki jih imate pri roki, lahko preprosto preoblikujete prezrelo sadje v slastne obroke, ki bodo okrepili vaš imunski sistem in napolnili vaše telo z energijo. Pripravite se na okusne in hranljive jedi, ki bodo osvežile vaše brbončice.

Sadni smuti



Sestavine

- Ostanki mehkega sadja (npr. mango, ananas, breskve, jagodičevje)
- 1 banana
- 1 skodelica mleka (lahko tudi rastlinskega)
- 1 žlica medu ali javorjevega sirupa (po želji)
- Ledene kocke (po želji)



Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:

Priprava

- Sadje nareži na manjše koščke.
- V mešalniku zmešaj sadje, banano, mleko in med.
- Mešaj, dokler ni gladko.
- Po želji dodaj ledene kocke in še enkrat premešaj.
- Nalij smuti v kozarec in takoj postreži.

Sadni kompot

Sestavine

- Ostanki različnega sadja (npr. jabolka, hruške, slive)
- 1 skodelica vode
- 1/4 skodelice rjavega sladkorja (po želji)
- Sok in lupinica ene limone
- Cimetova palčka (po želji)

Priprava

- Sadje olupi, nareži na koščke in odstrani peške.
- V lonec zlij vodo, dodaj sladkor, limonin sok, limonino lupinico in cimetova palčka.
- Kuhaj na srednjem ognju, dokler se sadje ne zmehča in tekočina ne zgosti (približno 15-20 minut).
- Ohladi na sobno temperaturo in postreži kot samostojno sladico ali kot prilogo k drugim jedem.

Pečena sadna pita

Sestavine

- Ostanki mehkega sadja (npr. jabolka, breskve, marelice)
- Listnato testo (pripravljeno ali domače)
- 2 žlici rjavega sladkorja
- 1 žlička cimeta
- Malo masla za namastitev pekača

Priprava

- Sadje nareži na tanke rezine.
- V skledi zmešaj sadje, rjavi sladkor in cimet.
- Razvaljaj listnato testo na pekač, ki si ga namazal z maslom.
- Na testo enakomerno razporedi mešanico sadja.
- Robove testa prepogni navznoter in jih po potrebi zavijaj.
- Peči v predhodno ogreti pečici na 180 °C, dokler testo ni zlato rjavo (približno 25-30 minut).
- Ohladi malo pred rezanjem in postreži toplo.

Sadna sladica z jogurtom



Sestavine

- Ostanki mehkega sadja (npr. breskve, jagode, maline)
- 1 skodelica grškega jogurta
- 2 žlici medu
- 1 žlica limoninega soka
- Nasekljani oreščki za posip (npr. mandlji, orehi)

Priprava

- Sadje nareži na manjše koščke.
- V skledi zmešaj jogurt, med in limonin sok.
- Na dno kozarcev ali skodelic razporedi plast jogurta.
- Dodaj plast narezanega sadja.
- Ponovi postopek z jogurtom in sadjem, dokler ni skodelica polna.
- Posuj z nasekljanimi oreščki in postreži takoj.

Ovsena kaša z ostanki sadja



Sestavine

- Ostanki svežega ali kuhanega sadja (npr. jabolka, banane, jagode, breskve)
- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- 2 skodelici mleka ali vode
- 1 žlica medu ali javorjevega sirupa
- Cimet po okusu



Kako to naredijo mali kuharski mojstri?
Preveri v videu:

Priprava

- V posodi segrej mleko ali vodo in dodaj ovsene kosmiče.
- Kuhaj, dokler ovseni kosmiči niso mehki.
- Dodaj narezano sadje, med ali javorjev sirup in cimet.
- Dobro premešaj in postreži toplo.

6. poglavje





Iz stranske v glavno vlogo

Priloge, kot so testenine, riž in krompir, pogosto igrajo stransko vlogo na naših krožnikih, a se velikokrat zgodi, da jih po obroku ostane kar nekaj. Namesto da te ostanke zavržemo, jih lahko z malo domišljije in nekaj dodatnimi sestavinami preoblikujemo v slastne jedi, ki bodo prevzele glavno vlogo na mizi.

Pečeni riževi polpeti

Sestavine

- Ostanki kuhanega riža
- 1 jajce
- 1/2 skodelice naribanega sira (npr. parmezan, cheddar)
- 1/4 skodelice drobtin
- 1/4 skodelice nasekljanega svežega peteršilja
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje za pečenje

Priprava

- V skledi zmešaj riž, jajce, nariban sir, drobtine, peteršilj, sol in poper, dokler se sestavine ne povežejo.
- Oblikuj polpete in jih rahlo potlači.
- Segrej olivno olje v ponvi na srednjem ognju in polpete peci, dokler niso zlato rjave z obeh strani (približno 4-5 minut na vsaki strani).
- Postreži s solato ali kot prilogo k mesu.

Riževa solata s preostalim piščancem

Sestavine

- Ostanki kuhanega riža
- Ostanki pečenega ali kuhanega piščanca, narezani na koščke
- 1/2 skodelice nasekljanih svežih kumaric
- 1/2 skodelice češnjevih paradižnikov, prepolovljenih
- 1/4 skodelice rdeče čebule, nasekljane
- 1/4 skodelice oliv
- 1/4 skodelice feta sira
- 3 žlice olivnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- Sol in poper po okusu
- Sveža zelišča (npr. peteršilj, meta, bazilika) za okras

Priprava

- V veliki skledi zmešaj riž, piščanca, kumarice, paradižnike, čebulo, olive in feta sir.
- V ločeni posodi zmešaj olivno olje, limonin sok, sol in poper.
- Prelij solato z olivnim oljem in dobro premešaj.
- Okrasi z svežimi zelišči in postreži hladno.

Njoki iz preostankov pire krompirja —



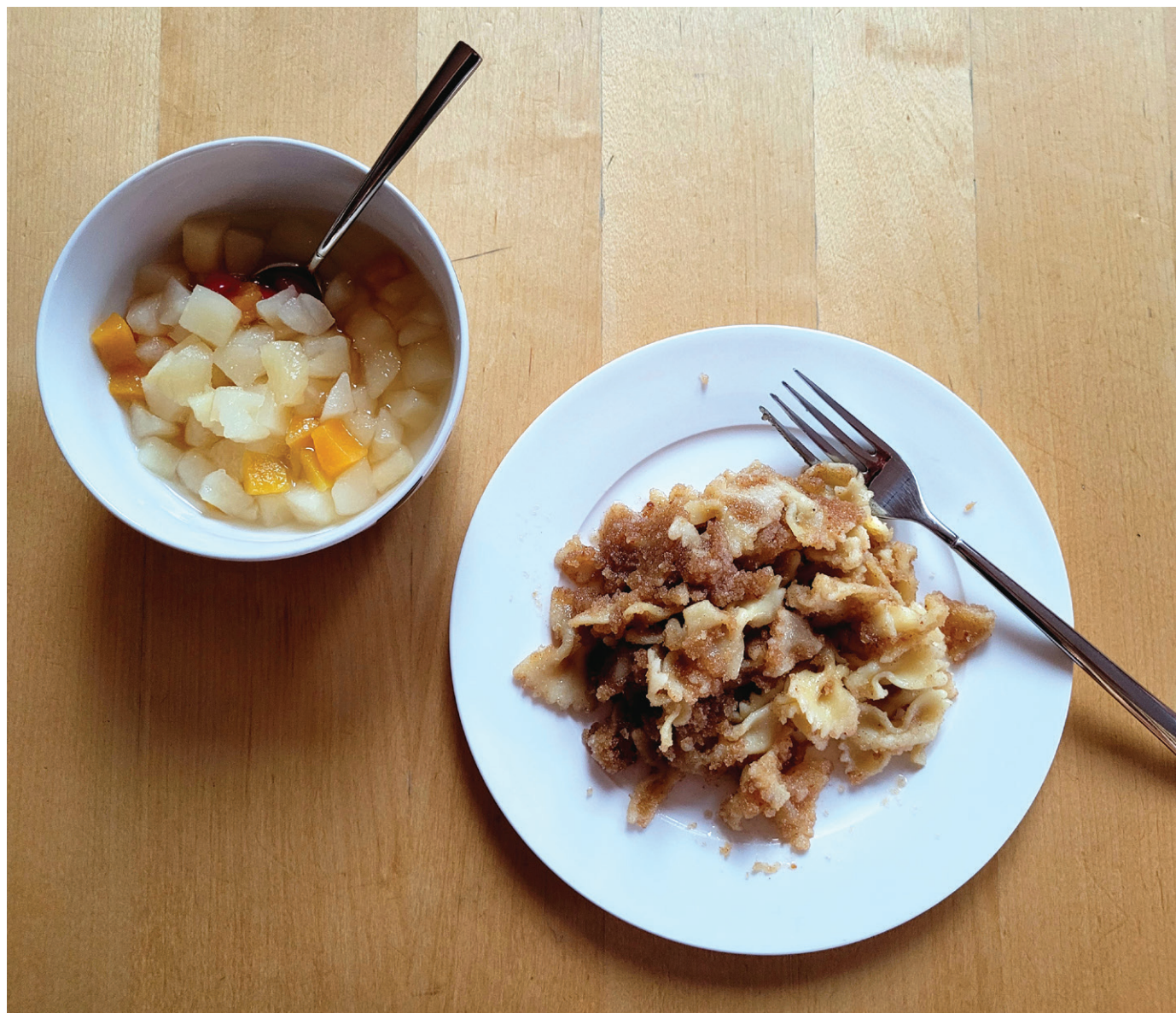
Sestavine

- Ostanke pire krompirja
- 1 jajce
- Moka
- Sol

Priprava

- Pire krompirju dodaj jajce, sol in postopoma moko.
- Zmes na hitro zgneti in oblikuj njoke.
- Njoke skuhaj v slanem kropu ali speci v olju.

Drobtinaste testenine



Sestavine

- Ostanki kuhanih testenin
- Maslo
- Krušne drobtine
- Cimet, sladkor

Priprava

- Drobtine, cimet in sladkor rahlo prepraži na maslu.
- Dodaj kuhane testenine in dobro premešaj.
- Postrezi s sadnim kompotom.

Gratinirane testenine

Sestavine

- Ostanke kuhanih testenin
- 1/4 skodelice čebule
- Ostanke različne zelenjave (paradižnik, paprika, kumarice ...)
- Šampinjoni
- Šunka
- Sladka ali kislá smetana
- Sir

Priprava

- Čebulo na drobno nasekljaj.
- Zelenjavo, šampinjone in šunko nareži na manjše koščke.
- Vse skupaj zmešaj s testeninami, dodaj smetano in prestavi v pekač.
- Posuj z naribanim sirom in za pol ure položi v ogreto pečico.

JEDI V
NOVI PREOBLEKI

