



# Študijski krožek

*e-knjiga receptov*

# ČILI, ZDRAVI, RAZGIBANI



*Na Zasavski ljudski univerzi je od 10. 5. 2019 do 5. 8. 2019, potekal Študijski krožek - Čili, zdravi, razgibani. Študijski krožki so majhne skupine za neformalno učenje, ki so pomembne za osebni in lokalni razvoj.*

*V krožek so bili aktivno vključeni: Jožica, Saša, Manuela, Drago, Peter, Andraž, Alma, Suzana, Almedina, Ekrema, Aljoša in Primož, vodila ga je mentorica Mojca Kropivc. Na srečanjih so udeleženci spoznavali, da je zdravje naša največja vrednota, da so zanj odgovorni sami. Udeleženci krožka so se seznanili z različnimi vsebinami in aktivnostmi, ki pripomorejo k boljšemu počutju in zdravju:*

- *zdrava prehrana, priprava zdravih obrokov in uporaba prehranskih dopolnil,*
- *skrb za redno vadbo in izvajanje različnih gibalnih vaj za premagovanje stresa,*
- *pravilno dihanje in pomen joge v današnjem svetu, EFT tehniko ter*
- *asertivna komunikacija, motivacija, prva pomoč, AED, sladkorna bolezen.*

*Zdravje je naša največja vrednota. Posamezniki so danes, in to bolj kot kdajkoli prej, sami odgovorni za svoje zdravje. Zdrava prehrana človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost. Vendar pa se zavedamo, da ni vse v prehrani ampak moramo tudi narediti nekaj za svoje telo z telesno vadbo. Gibanje ne vpliva pozitivno le na telesno zdravje, pač pa zmanjša tudi možnost razvoja depresije ali tesnobe, le-te pa je v Zasavski regiji vedno več.*

*Udeleženci smo z pomočjo mentorice Mojce Kropivc iskali recepte na spletu in si jih prepisovali za e-knjžico receptov. Le-te smo kasneje uporabili v tej priročni knjižici. Želimo vam prijetno branje in čim več zdravih obrokov na dan.*



## *Kaj je zdrav zajtrk?*

*Zajtrk je prvi obrok dneva, namenjen prekinitvi postnega obdobja čez noč in navadno se zaužije v dveh do treh urah po tem, ko se zbudimo; navadno vsebuje hrano ali pijačo iz vsaj ene skupine živil. Priporočeno število kalorij zdravega zajtrka je med 15 do 25 % celotnega dnevnega kalorijskega vnosa. Ta razpon se razlikuje glede na posameznikov starost, spol, dnevne energijske potrebe in način življenja. Zajtrkovanje se zdi manj pogosta navada, ko otroci odrastejo v najstnike, pri čemer nekateri znova začnejo zajtrkovati kot odrasli, vendar del prebivalstva še vedno ne zajtrkuje vsak dan.*

*Čeprav je mogoče prilagajati, katere skupine živil se lahko uživajo, se za ključni vir nadomeščanja hranilnih snovi, zlasti glikogenskih zalog, po postenju med spanjem štejejo živila, bogata z beljakovinami, hranilnimi snovmi in ogljikovimi hidrati (kosmiči, žita, sadje in/ali zelenjava).*

*V zvezi z živili, bogatimi z beljakovinami, ljudje navadno posegajo po živilih, kot so jajca, pusto meso in nadomestki mesa (beljakovine iz zelenjave), stročnice, oreščki in mlečki izdelki, s posebnim poudarkom na nadzoru nad količinami natrija in nasičenih maščobnih kislin.*

*Vsakodnevni zajtrk telesu zagotavlja raznovrstne koristi tako za fizično kot psihično zdravje. Iz dokazov je razvidno, da imajo tisti, ki redno zajtrkujejo, manj tveganj za zdravje in pri njih so manjši dejavniki tveganja za zdravje, ob tem se na splošno bolj zdravo prehranjujejo. Z drugimi besedami, tisti, ki redno zajtrkujejo, imajo bolj zdrave prehranjevalne navade čez ves dan, kar se bo pokazalo kot pozitivni učinek na njihovo zdravje na splošno, imajo boljši nadzor nad telesno težo, prava izbira živil jim omogoča preprečevanje bolezni ipd.*

## *Ali jeste zajtrk in kaj pojedete?*

*V enem dnevu pojemo veliko več dodanega sladkorja, kot ga v resnici potrebujemo. Ker se po jutru dan pozna, ga začnite z okusnimi zajtrki, pri katerih ne boste pogrešali dodatnih sladil.*

*1. **Palačinke:** Točno tako, tudi palačinke so lahko zdrav zajtrk. A tokrat v gladko maso zmešajte le jajca in banano. Zaradi slednje ne boste potrebovali dodatnih sladil, lahko pa dodate oreščke ali sadje po okusu.*

*2. **Mafini:** Če ste po naravi sladkosnedi, vam bo recept precej všeč. Mafine pripravite iz jajc, sadja in kosmičev, specite in pred vami je zajtrk za en ali dva dni (lahko jih pojedete tudi za malico).*

*3. **Kvinoja:** Zajtrk v kozarcu vsebuje kuhano kvinojo, grški jogurt, banane in jagodičje. Vse sestavine v plasteh stresite v kozarec in poskusite. Od zdaj naprej boste vedno našli čas za zajtrk.*

*4. **Jogurtova skleda:** Ljubitelji jogurtov na vse načine, pozor: v skledo dajte kokosov naravni jogurt brez dodanega sladkorja, maslo iz oreščkov (tisto, ki vam je ljubše) in sezonsko sadje ali jagodičje. Premešajte in se posladkajte.*

*5. **Puding:** Zvečer zmešajte mango, kokosovo mleko in chia semena. Ko boste odprli oči, bo zajtrk že pripravljen. Zahvaljujoč mangu, ne boste rabili dodanega sladkorja. Ljubitelji kakija pa preizkusite kakijev puding.*

*6. **Energijske ploščice:** Lahko so odličen zajtrk ali malica za na pot. Uporabite maslo iz oreščkov (brez dodanega sladkorja) ali jabolčno čežano (tudi brez sladkorja). Vmešajte kosmiče in sadje po okusu. Tu imate nešteto možnosti, da se poigrate z okusi.*

*7. **Prosenka kaša:** Tokrat ji dodajte pečeno banano, datlje in rozine.*

*8. **Rjav riž:** Riž je lahko priloga pri kosilu ali glavna jed zajtrka. Dodajte mu jajca na oko, avokado in druge (zdrave) stvari, ki si jih radi privoščite. Začinite po okusu, a ne pretiravajte.*

*9. **Jajca:** Pripravite kvinojo, ki ji dodate zelenjavo in sir. Na vrh dajte jajca na oko in postrezite toplo. Ko se bodo okusi mešali v vaših ustih in razvajali brbončice, ne boste pogrešali sladkorja.*

*10. **Popečen kruhek:** Na popečen kruh s semeni položite kose avokada, jajce na oko in skuto. Zagrizite v zajtrk in uživajte. Ker boste hoteli pojesti še en (ali dva ali tri) kos, že kar takoj pripravite več porcij.*

## *Tedenski jutranji izziv: Zdrav zajtrk za boljši začetek dneva*

*Ljubitelji zajtrka ali ne, morali bi si ga privoščiti čisto vsak dan. Tudi mi smo imeli ta izziv, ki pa se je izkazal za učinkovitega. Zato smo za vas pripravili nekaj slastnih, lahkih receptov, ki vam bodo pomagali vzljubiti jutro.*

*Tu so ideje za raznolike zajtrke, za katere vam ne bo žal "žrtvovati" nekaj jutranjih minut.*

***Ponedeljek:*** Sadni smuti z oreščki

*Smutiji so eden od najbolj enostavnih zajtrkov, saj ne zahtevajo veliko priprav in razmišljanja. V ponedeljek pripravite:*

*5 jagod*

*½ banane*

*½ skodelice borovnic*

*½ grškega jogurta brez maščob*

*sesekljani mandlji*

*led*

*Vse sestavine stresite v blender in zmešajte, da dobite okusen napitek, ki si ga kar takoj privoščite.*

***Torek:*** Palačinke

*Ne ustrašite se palačink le zato, ker bi vam priprava vzela veliko časa. Če si sestavine pripravite že dan prej, jih kasneje le zmešate in spečete nekaj palačink. Preostanek mase lahko hranite v hladilniku in si eno porcijo privoščite tudi popoldne, ali spečete vse in kasneje pogrejete.*

*1 ¼ skodelice pšenične moke*

*2 čajni žlici pecilnega praška*

*ščeploli*

*1 ¼ skodelice mleka*

*½ čajne žlice vanilije*

*sveže sadje, domača marmelada, med, oreščki (vse po želji) za polnilo*

*V skledi najprej zmešajte moko, pecilni prašek in sol. Primešajte mleko in vanilijo. Segrejte ponev in jo premažite z maslom ali oljem. Specite palačinke in jih napolnite po želji.*

## **Sreda:** Sadna skleda

Ta dan na račun pridejo ljubitelji kosmičev. Namesto navadnega mleka in žitaric, naredite skledo bolj zanimivo.

- 2 skodelici zmrznjenih jagod (ali jagodičevja)
- 2 narezani banani
- 1 skodelica (ali več) mandljevega (ali navadnega) mleka
- 2 žlici mandljevega masla
- 1 žlica medu
- semena (če želite)

Vse skupaj dajte v blender in premešajte, da dobite gladko mešanico (po potrebi zgostite ali razredčite). Maso pretresite v skledo in po želji potresite s semeni ali dodajte narezano sadje. Pa dober tek!

## **Četrtek:** Puding iz chia semen

Puding boste morali pripraviti že večer prej, saj mora nekaj ur stati v hladilniku, da bo zares okusen. Priprava je povsem preprosta, brez kuhanja ali pečenja, najboljše pri vsem tem pa je, da zjutraj kozarec le vzamete iz hladilnika in zajtrk je pripravljen.

Za puding:

- ¼ skodelice chia semen
- ¾ skodelice mleka (mandljevega, kokosovega, sojinega, navadnega ...)
- 1 žlica javorjevega sirupa
- ščepec ingverja
- ščepec cimeta
- ščepec morske soli

Za posip:

- rozine
- orehi (ali drugi oreščki)

Sestavine za puding stresite v kozarec, dobro premešajte in postavite v hladilnik čez noč. Če imate možnost, po nekaj urah ponovno premešajte. Zjutraj dodajte posip (oreščke sesekljajte) in uživajte v okusu.

### *Petek: Mleko z dodatki*

*Tokrat pripravo prepuščamo vaši domišljiji. Tu je osnoven seznam sestavin, ki jih lahko po želji zamenjate in prilagodite. V skledo dajte:*

*chia, bučna ali sončnična semena*

*mandlje, orehe, lešnike ali druge oreščke*

*borovnice, banane, jabolka, hruške in drugo narezano sadje*

*prelijte z mandljevim, kokosovim, sojinim ali navadnim mlekom*

*Ko je zajtrk pripravljen, se lahko poigrate z okusi in dodate še med ter druge sestavine, ki jih imate radi.*

### *Sobota: Jajca na kruhu*

*Jajca na oko vam bodo vzela natanko 3 minute. Medtem ko jih pripravljate, popecite dva polnozrnata kosa kruha, narežite paradižnik in papriko. Vse skupaj položite na kruh in ustrezno začinite (poprajte in solite).*

### *Nedelja: Energijske kroglice*

*Da vikend ne bo šel v nič, ampak ga boste z veseljem izkoristili za športne aktivnosti, že zjutraj poskrbite za dovolj energije.*

*Za kroglice pripravite naslednje sestavine:*

*1 skodelica ovsene kaše*

*1/2 skodelice kokosovih kosmičev*

*1/2 skodelice arašidovega masla*

*1/2 skodelice lanenih semen*

*1/4 skodelice medu*

*1/4 skodelice kakava v prahu*

*1 čajna žlica vanilijevega ekstrakta*

*Najprej zmešajte suhe sestavine, jih prelijte z medom in na koncu dodajte vanilijo ter arašidovo maslo. Iz goste mase oblikujte kroglice. Če jih boste naredili več, jih lahko naslednji dan nesete s seboj za malico*



# ZAJTRIK

*V nadaljevanju bi vam radi predstavili še nekaj zajtrkov, ki smo jih udeleženci pripravljali doma. Recepti so povzeti iz različnih spletnih strani.*





## *Korenčkovi in bučkini mafini*

*Še posebej bodo všeč ljubiteljem zelenjave, ki je tokrat nadomestila čokolado, zaradi katere imamo vedno slabo vest.*

### *POTREBUJETE*

*2 jajci*

*3 velike korenčke (naribane)*

*1 skodelico naribanih bučk*

*4 posušene paradižnike*

*3 žlice sesekljanega timijana*

*4 žlice olivnega olja*

*⅓ skodelice moko*

*2 čajni žlici pecilnega praška*

*ščepl soli*

*semena po izbiri*

### *PRIPRAVA*

*Pečico segrejte na 200 stopinj. V prvi posodi zmešajte korenje, bučke, paradižnik, timijan in olivno olje. Na koncu dodajte jajca in dobro premešajte.*

*V drugi posodi zmešajte suhe sestavine: moko, pecilni prašek, sol in semena. Mi imamo najraje bučna in sončnična.*

*Suhe sestavine vsujte v posodo in premešajte z žlico. Z mešalcem naredite gladko maso, ki jo po okusu lahko dodatno začinite.*

*Premažite pekač z maslom ali vanj položite podstavke za mafine. Z žlico napolnite vsak podstavek do polovice oziroma tako, da enakomerno razporedite maso. Za piko na i potresite s semeni in postavite v pečico za približno 20 minut. Počakajte, da se mafini ohladijo in prigriznite!*

*Mafine hranite v zaprtem in hladnem prostoru največ tri dni. Zelenjavo lahko zamenjate za svojo najljubšo oziroma sezonsko in se poigrate z okusi.*



## Zajtrk na hitro ali, morda sladkanje brez slabe vesti?

Velikokrat slišimo, da kdo reče, da ni ves dan pojedel nič, ker ni imel časa. Včasih je tako malo potrebno, da takšen problem rešimo in si poenostavimo kakšen obrok, da kljub delu in pomanjkanju časa ne zanemarimo našega prehranjevanja.

Vsi se zavedamo, da je velik problem večine, kaj pojesti na hitro. Hkrati pa velik problem večine, kaj pojesti ko pade sladkor. V obeh primerih pa seveda, v kolikor se trudimo živeti in prehranjevati zdravo morajo biti ti obroki ali pregrehe iz zdravih sestavin. Opcija so seveda že pripravljene obroki v ta namen, ki jih ponujajo športne trgovine in v tej opciji imate zares pester izbor.

Če pa niste ljubitelj tega, pa vam ponujamo tudi mi zdravo, hitro in enostavno opcijo za hitro malico, večerjo ali zgolj sladkanje brez slabe ves

### POTREBUJETE

5 žlic ovsenih kosmičev

2 banani

Žlico kakava v prahu (100%)

2 žlički chia semena (ni nujno)

### PRIPRAVA

Ovsene kosmiče lahko po želji zmeljemo ali pustimo cele. Banano dobro pretlačimo. Dodamo žličko ali dve kakava, ter chia semena. Chia semena pred dodajanjem namočimo v vodi, da dobimo želatinasto zmes. Vse sestavine dobro premešamo, da dobimo homogeno zmes. Kar z žlico jih oblikujemo in polagamo na papir za peko. Ta papir lahko po želji premažemo tudi z kokosovim oljem, da se nam piškoti ne primejo na papir. Pečemo pri 200 stopinjah približno 10-15 minut. Vmes jih lahko previdno tudi obrnemo, da se zapečejo iz obeh strani. Pečeni so ko zares rahlo porjavijo. Nikakor jih ne pecite predolgo, razen če bi želeli, da so bolj hrustljavi in trdi.

Opcijsko lahko dodate tudi: rozine, koščke črne čokolade, oreščke, kokosovo moko in podobno. Ko boste začeli raziskovati boste našli zares ogromno različic, ki jih lahko prilagodite točno po vašem okusu.



## *Prosenka kaša s pečeno banano*

*Prosenka kaša je odlična za zajtrk ali malico. Blagodejno vpliva na prebavo, ker vsebuje silicijevo kislino, koristi tudi zdravju kože, las, nohtov in zob. Kuhali so jo že naši slovenski predniki, je brez glutena ter edino žito, ki v želodcu povzroča alkalno reakcijo in tako primerno živilo tudi za občutljive želodce.*

*Ideja za zajtrk, malico ali sladico*

### *POTREBUJETE*

*1 liter ousenega napitka*

*200g oprane prosene kaše*

*Ščep soli*

*3 nasekljane datlje*

*1 žlica kokosovega olja (FairTrade)*

*Nekaj kurkume*

*Nekaj rozin, ki jih lahko izpustite ali pa dodate več namesto datljev, da se z njimi sladka*

*Za po vrhu:*

*2 banani, popečeni na kokosovem olju*

*Praženi nasekljani mandlji*

*Agavin ali javorjev sirup za preliv*

### *PRIPRAVA*

*V dovolj velik lonec nalijemo ousen napitek (2l lonec) in dodamo ščep soli. Počakamo, da zavre. Medtem na operemo proseno kašo. V vrel napitek dodamo oprano proseno kašo, zeleno suho sadje, žlico kokosovega olja. Nad šibkim ognjem kuhamo 10 - 15 minut. Občasno pomešamo.*

*Kuhano kašo predenemo v skodelice in po vrhu dodamo pečeno sadje in posujemo s praženimi mandlji ter prelijemo z agavnim ali javorjevim sirupom.*



## *Pogrejte se s sladko kvinojo*

*Nimate več idej za zajtrk? Ta hranilen in topel zajtrk vas bo nasitil in spravil iz postelje.*

### *POTREBUJETE*

*1/3 skodelica kvinoje*

*1 skodelica rastlinskega mleka (riževo, mandljevo, lešnikovo ...), lahko skuhate tudi v vodi*

*1 jabolko*

*3 klinčki*

*3 stroki karadmoma (ali pol žličke kardamoma v prahu)*

*polovica žličke cimeta*

*2 velike žlice kokosove moke ali kokosovega čipsa*

*1 žlica javorjevega sirupa ali nekaj narezanih dateljev*

*Po želji dodamo še: banano, borovnice, mandlje, zmleta lanena semena, marelice, granatno jabolko...*

### *PRIPRAVA*

*Zavremo rastlinsko mleko ali vodo, dodamo kvinojo in začimbe, naribano jabolko in kuhamo približno 15 minut.*

*Na koncu dodamo kokos, banano in oreščke po želji.*



## *Papaja, misliji, ingver in cimet*

### *POTREBUJETE*

*1/2 zrele papaje*

*2 žlici kokosovih ostružkov*

*5 g žitnih kosmičev*

*100g lahkega kefirja ali lahkega jogurta*

*za noževno konico ingverja v prahu*

*za noževno konico cimeta v prahu*

*1 žlica hruškovega gostega soka ali drugega po želji*

### *PRIPRAVA*

*1. Papajo olupite in z žličko odstranite semena. Polovico sadeža po dolžini narežite na krhlje, ki jih shranite. Preostanek sadeža narežite na drobne kocke.*

*2. Kokosove ostružke brez maščobe pražite v loncu z debelejším dnom, da zadišijo. Primešajte žitne kosmiče in papajo ter mešanico pretresite v skodelico. Kefirju primešajte ingver, cimet in hruškov sok (ali drug gosti sok po želji). Zmes prelijte preko papajinih mislijev in okrasite s krhљи papaje.*



## Ali veste da, ...



**Cimet:** zmanjšuje raven slabega holesterola, ugodno vpliva na uravnavanje krvnega sladkorja, pomaga pri vnetjih, glivicah, revmi, artritisu, depresiji in tudi pri spolnih težavah.



**Kardamom:** pospešuje metabolizem kakor tudi sposobnost izgorevanja maščob, ščiti pred infekcijami dlesni in zob, vnetjem grla in zdravi prebavne motnje.



**Klinčki:** najmočnejši antioksidant, izboljšajo prebavo, zmanjšujejo vnetje ...



**Kokos:** vir beljakovin in vlaknin.



**Kvinoja:** je lahko prebavljiva in vsebuje 9 esencialnih aminokislin, ki jih človeško telo vsakodnevno potrebuje, je bogat vir vlaknin in pospešujejo ter urejajo prebavo, nenasičene maščobne kisline pa ščitijo srce in ožilje. Ker ne vsebuje glutena, je primerna tudi za osebe s celiakijo ter alergijo na gluten in pšenico. Slovi tudi po visoki vsebnosti mineralov – železa, magnezija in fosforja ter vitaminov – vitamina B.



# K SILO

*Kosilo je obrok, na katerega skoraj nihče ne pozabi. Preglejte recepte za pripravo zdravih kosil.*



## Bučkini in cvetačni polpeti

### POTREBUJETE

*1/2 cvetače*

*2 bučki*

*1/4 skodelice moke*

*2 jajci*

*ščepl soli*

*ščepl popra*

*druge začimbe po okusu*

*kanček domišljije*

### PRIPRAVA

*Bučke dobro operite in jih zmešajte v mešalcu. Naj nastane groba masa. Cvetačo razrežite na manjše dele in dušite približno 5 minut. Dodajte jo k bučkam in vse skupaj ponovno premešajte. Maso pretresite na svežo kuhinjsko krpo ali papirnato brisačo in odcedite odvečno tekočino. Stresite v posodo in dodajte moko, jajca, sol, poper in druge začimbe po izbiri. Vse sestavine dobro premešajte (lahko tudi z žlico). Oblikujte majhne okrogle polpete.*

*V ponvi segrejte (kokosovo) olje in vanjo razporedite polpete. Pecite v segreti ponvi dve do tri minute, nato obrnite in zapecite še drugo stran.*

*Postrezite še tople. Lahko dodate tudi omake po lastni izbiri. Mi prisegamo na tiste, narejene doma. Bučke in cvetačo pa zamenjajte za svojo najljubšo zelenjavo in preizkusite več različic.*





## Špinačna rulada s sirom in brokolijem

Le malokatera zelenjava ima tako bogato hranilno sestavo in hkrati tako nizko energijsko vrednost, kot jo imata brokoli in špinača. Tokrat ju pripravljamo malo drugače.

Za 4 osebe potrebujete:

### POTREBUJETE

500 g listov špinače

2 stroka česna

250 g brstičev brokolija

sol in mleti poper

2 žlici masla

4 jajca

70 g moke

1/2 žličke sode bikarbone

20 g drobno nastrganega parmezana

250 g mocarele (koščki)

### PRIPRAVA

Špinačo oplaknite in jo odcedite. Olupljen česen zrežite na rezine. Brokoli očistite in ga nekaj minut blanširajte v vreli, slani vodi. Nato ga oplaknite pod hladno vodo in ga odcedite.

V ponvi segrejte maslo in na njem popražite česen. Dodajte sesekljano špinačo ter jo začinite s soljo in poprom. Podušite jo do mehkega, ponev nato odstavite in počakajte, da se ohladi. Nato jo stresite v posodo električnega mešalnika, dodajte 2 jajci in 2 rumenjaka ter vse skupaj zmešajte. Špinači nato primešajte še moko in sodo bikarbono. Previdno dodajte še preostala beljaka in mešanico porazdelite ter pogladite po pekaču, obloženem s papirjem za peko. 10–15 minut jo pecite v pečici, segreti na 180 stopinj. Pečeno testo prevernite na kuhinjsko krpo, potreseno s parmezanom, in počakajte, da se ohladi. Nato odstranite papir za peko. Pečeno testo potresite z mocarelo, ga prekrijte z brstiči brokolija in zvijte. Rulado tesno zvijte v papir za peko in jo 20 minut pecite v pečici, segreti na 180 stopinj.



## *Veganske polnjene paprike*

### *POTREBUJETE*

*100g sojinih koščkov – lahko nadomestite s katero drugo sestavino, kot je leča, pšenični drobljenec (lahko se polni tudi s krompirjem ali kruhovo filo)*

*50 g kuhanega polnovrednega riža*

*100g kuhane pire*

*50g ovsenih kosmičev / ali zajetna žlica koruznega škroba*

*1 drobno naribano korenje - ni nujno*

*5 žlic olja*

*čebula, peteršilj, česen, drobnjak*

### *Za omako*

*1 kg zrelih paradižnikov, pasirani – lahko uporabite tudi tiste iz pločevinke ali paradižnikovo omako*

*1 čebula*

*2 dcl vode – po potrebi*

*pol žličke trsnega ali kokosovega sladkorja*

*nekaj lističev bazilike, majaron*

*česen, sol, poper*

*lovorov list*

*pol žličke sladke mlete paprike*

### *PRIPRAVA*

#### **Omaka:**

*Na olju popražite sesekljano čebulo, dodajte pelate in paradižnik, ki ste ga pred tem "zmiksali" v mešalniku. Dodajte sladkor, sol, poper, rdečo papriko in lovorov list. Na hitro omako zavrite in jo odstavite s štedilnika. Po potrebi omako razredčite z nekaj vode.*

#### **Nadev:**

*Sojine koščke (in ovsene kosmiče) prelijte z vročo vodo in pustite stati, da se ohladijo in dodobra napojijo. Nato jih odcedite. V ponvi prepražite čebulo, dodajte odcejene sojine koščke, ovsene kosmiče, kuhan riž in piro, naribano korenje, peteršilj, česen. Solite po okusu, malce poprajte in pražite toliko časa, da se korenje rahlo razpusti. Maso ohladite.*

*Dobro očistite in operite paprike in prihranite pokrove.*

*Očiščene paprike napolnite z maso in jih pokrijte s pokrovčki. Da bodo paprike in pokrovčki ostali tam, kjer morajo, jih lahko pritrdite z zobotrebc.*

*Položite paprike v pripravljeno paradižnikovo omako.*

*Bodite pozorni, da bodo paprike prekrite z omako.*

*Postavite jih v pečico na 180°C za 1 uro. Prve pol ure pokrito potem pol ure odkrito.*

*Predusem dobro se pripravijo v lončeni posodi s pokrovom.*

*Kot priloga, se najbolj prileže pire krompir, ki ga navadno pripravim s sojinim jogurtom in kančkom margarine ali kokosove maščobe.*

*Če ostane kaj mase, jo dodelam in pripravim čufte. V skrinji lepo počakajo in razveselijo v hladnih dneh.*



## Losos v špinačni solati

Še ne veste, kaj bi danes pripravili za kosilo? Losos v solati vam ne bo vzel veliko časa, obenem pa je slasten in zdrav obrok.

Recept uporabite tudi v dneh, ko vam bo primanjkovalo časa za kuhanje, ali pa si boste zaželeli bolj obilne malice. Če solato naredite v manjši plastični posodi, si jo lahko privoščite tudi na poti.

Pripravite sestavine:

### POTREBUJETE

1 1/2 skodelice mlade špinače

1/3 skodelice lososa (ali več)

1/2 skodelice kuhanih špargljev

manjši nasekljan korenček

rižev kis (ali druge vrste kis, po vašem okusu)

olivno olje

sezamova ali chia semena za po vrhu (po želji)

mozzarella (po želji)

ščep soli

Dober in svež okus dodata limonin ali limetin sok, ki ga prelijete po solati.

### PRIPRAVA

Pred pripravo solate, toplotno obdelajte lososa po želji (skuhajte, specite ali kupite dimljenega, ki ga zgolj razrežete na kose). V veliki posodi združite vse sestavine in dodajte tudi zelenjavo, ki vam je všeč, pa smo jo v receptu pozabili.

Če si zaželite preliva, ga naredite sami, saj kupljen vsebuje veliko sladkorja in drugih umetnih snovi, ki bodo vaš obrok naredile manj zdrav. Mi ga radi pripravimo iz jogurta in kisle smetane:

Preprosto združite tekoči jogurt, žlico kisle smetane in poljubne začimbe ter prelijte solato.



## Enolončnica z zeljem in prekajenim mesom

### POTREBUJETE

Za 4 osebe potrebujete:

½ glave zelja

500 g mokastega krompirja

400 g korenja

1 čebulo

2 žlici olja

sol, poper

½ šopka peteršilja

500 g kuhane prekajene svinjine (šunka, vratovina ali rebrca)

### PRIPRAVA

Pripravite zelje in ga zrežite na majhne koščke. Krompir in korenje olupite ter zrežite na majhne kocke. Čebulo olupite in sesekljajte.

V loncu segrejte olje in na njem popražite čebulo. Dodajte zelje, krompir in korenje ter med mešanjem prepražite. Prilijte toliko tople vode, da je vse pokrito, solite in poprajte ter dodajte 1 vejico peteršilja. Juho zavrite in pokrito kuhajte 30 minut.

Meso zrežite na kocke in ga približno 10 minut pred koncem kuhanja vmešajte v juho. Vejico peteršilja odstranite iz juhe. Preostali peteršilj sesekljajte in ga vmešajte v enolončnico.

Nasvet: Če namesto svinjine uporabite govedino, boste prihranili še nekaj kalorij.



# VEČERJA



*Bi za večerjo radi zaužili tudi nekaj lahkega in zdravega? Ponujamo vam nekaj preprostih in okusnih idej.*



## *Zelenjavna juha s koruzo*

### *POTREBUJETE*

*1 korenček  
2 krompirja  
150 g belušne zelene  
1 strok česna  
1 čebula  
100 g sesekljane slanine  
2 žlici koruzne moke  
800 ml mesne juhe, 100 g koruze (iz konzerve)  
100 g smetane  
Sol  
Popper  
limonin sok*

### *PRIPRAVA*

*Korenček in krompir olupite in operite. Korenje narežite na palčke, krompir pa na kocke. Zeleno operite, osušite in narežite na rezine. Česen in čebulo olupite in drobno nasekljajte. Slanino popecite v loncu in stresite na krožnik. Na maščobi, ki je ostala od peke slanine, popražite čebulo in česen. Dodajte zeleno, korenje in krompir ter pražite 3 minute. Dodajte koruzno moko, jo med mešanjem zarumenite in zalijte z nekaj vode. Prilijte juho ter vse skupaj kuhajte približno 20 minut. Pet minut pred koncem dodajte odcejeno koruzo, slanino in smetano. Juho solite, poprajte, dodajte limonin sok in po želji okrasite s peteršiljem.*



# Ovseni polpetki

## POTREBUJETE

250 g ovsenih kosmičev  
1 čebulo  
2 stroka česna  
1 večji jajčevec  
2 rdeči papriki  
200 g tofuja  
0,5 dl vode  
50 g pšenične moke  
zeliščno sol  
sojino omako  
rafinirano kokosovo maščobo  
1/2 čajne žličke kumine  
sveže mlet poper

## PRIPRAVA

Seseklano čebulo popražimo na kokosovi maščobi. Dodamo še na kocke narezan jajčevec in paprike. Dušimo do mehkega.

V mešalniku najprej zmeljemo tofu, vodo in moko. Ko je masa gladka, dodamo podušeno zelenjavo, soyino omako, začimbe in sol ter ponovno zmeljemo. Na koncu dodamo še 150-200 g ovsenih kosmičev, premešamo in pustimo stati vsaj 15 minut.

Oblikujemo polpetke, te povaljamo v 50 g kosmičev, ki jih prej grobo zmeljemo. Na hitro jih ocvremo na malo maščobe v ponvi ali popečemo v pečici na peki papirju.

Ocirtke postrežemo s poljubno svežo ali duševno zelenjavo.





## *Pirin šmorn s suhimi brusnicami*

*Šmorn ali carski praženec je sladica, ki nikoli ne razočara. Tokrat v veganski različici iz pirine moke.*

### *POTREBUJETE*

*300 ml ovsenega ali sojinega mleka*

*50 ml pomarančnega soka in sok ene limone*

*200 g pirine moke*

*20 g koruznega škroba*

*1 čajna žlička vinskega kamna ali pecilni prašek*

*1/2 čajna žlička soli*

*2 žlici kokosovega sladkorja*

*suhe brusnice*

*začimbe: ingver, kardemom, piment, kurkuma*

### *PRIPRAVA*

*Mokre sestavine in začimbe vmešamo skupaj (uporabimo polovico sladkorja, polovica ostane za na koncu za karamelo).*

*Posebej združimo suhe sestavine, moka je še boljša, če jo presejemo. Sestavine združimo skupaj, premešamo, pustimo stati 20 minut. Mase ne stepamo, vendar moko vmešamo.*

*V ponev damo olje (kokosovo olje) in dodobra segrejemo. Vlijemo maso, da dobimo za prst debelo palačinko. Temperaturo malce znižamo in v pokriti ponvi pečemo "palačinko", jo obrnemo in do konca popečemo v odprti ponvi.*

*Ko je pečena tudi na sredini, jo z dvema kuhalnicama nadrobimo in koščke še dodatno popražimo, čisto na koncu dodamo malce kokosovega ali trsnega sladkorja, da šmorn lepo karamelizira.*

*Postrežemo prelito z agavinim ali javorjevim sirupom.*



# Lahka zelenjavna enolončnica

## POTREBUJETE

Za 4 osebe potrebujete:

1 šop jušne zelenjave

1 čebulo

3 paradižnike

500 g govedine za juho

1 lovorov list

1 žličko poprovih zrn

sol, poper

po 250 g krompirja, korenja, zelene in zelja

3 vejice peteršilja

2 žlici olja

## PRIPRAVA

Jušno zelenjavo in čebulo sesekljajte, paradižnike pa prerežite na pol. Vse denite v lonec, dodajte meso, lovor, poprova zrna in 1 žličko soli ter zalijte z 1,5 litra hladne vode. Juho zavrite in jo pri nizki temperaturi počasi kuhajte približno 2 uri.

Meso vzemite iz juhe in ga zrežite na koščke. Z juhe posnemite maščobo in juho pretlačite.

Pripravite zelenjavo in jo narežite na koščke. Peteršilj oplaknite, osušite in lističe sesekljajte. V loncu segrejte olje in na njem popražite zelenjavo. Zalijte jo z 1,2 litra juhe, solite in poprajte ter kuhajte od 15 do 20 minut.

Na koncu dodajte meso in peteršilj ter juho na hitro pregrejte.



## Grški polnjeni paradižniki

### POTREBUJETE

9 zrelih paradižnikov  
1 strok česna,  
9 črnih oliv 100-120 g sira feta  
olivno olje  
lističe bazilike za dekoracijo

### PRIPRAVA

Paradižnike operemo, jim odrežemo zgornji del in jih z žličko izdolbemo. Z luknjo navzdol jih postavimo na krožnik, da se odcedijo.

Nadev pripravimo tako, da feto narežemo na drobne koščke ter ji dodamo na drobno narezan česen in na koščke narezane olive.

Odcejene paradižnike nadevamo s pripravljeno maso, po vrhu pokapljamo z olivnim oljem in jih položimo na pomaščen pekač. V ogreti pečici pečemo 20 minut na 200 st. C. Pečene paradižnike okrasimo s svežo baziliko in postrežemo.





# SLADICE

*Sladica je tista majhna pregreha, ki si jo radi privoščimo, saj so občutki in zadovoljstvo, ki se porajajo ob uživanju, tako polni.*



## Jagodni žepki

Vikend si posladkajte z okusnimi jagodnimi žepki, ki bodo popolna sladica po kosilu. V prostih dneh si vzemite tudi čas za preizkušanje novih receptov. Mi se bomo tokrat lotili priprave jagodnih žepkov, ki pa jih lahko napolnite tudi z drugim sadjem po vašem okusu.

### POTREBUJETE

2 skodelici polnozrnate moke

3 žlice medu (ali drugega sladila)

1 čajno žlico pecilnega praška

ščeč soli

$\frac{1}{3}$  skodelice ovsenih kosmičev

$\frac{1}{4}$  skodelice masla

$\frac{1}{2}$  skodelice mleka

6 žlic zmiksanih jagod ali domače jagodne marmelade (oziroma sadje po okusu)

### PRIPRAVA

Pečico segrejte na 180 stopinj. V mikser stresite moko, med, pecilni prašek, sol in ovsene kosmiče ter dobro premešajte. Dodajte maslo in mešajte, da nastane gladka zmes. Nazadnje dodajte še mleko.

Testo stresite na pult (ali drugo delovno površino) in ga razdelite na dva enaka dela. Ne zvaljajte, ampak zgolj "zravnajte" oba dela, ju zavijte v folijo in postavite v hladilnik za približno eno uro.

Vzemite en kos testa in ga razvaljajte. Razrežite ga na enakomerne pravokotnike. Na polovico pravokotnikov nanesite zmiksane jagode ali domačo jagodno marmelado. Nato vzemite drugo polovico pravokotnikov, jih položite na prve in ob robovih previdno stisnite z vilico.

Po vrhu premažite žepke s tanko plastjo stepenega jajca in po želji potresite z ovsenimi kosmiči. Vse skupaj postavite v pečico in pecite približno 20 minut, dokler žepki ne postanejo svetlo rjavi in lepo zapečeni z vseh strani.



# *Domače limonine ploščice z jagodičjem*

## *POTREBUJETE*

*1 skodelico ovsenih kosmičev*

*1/2 skodelice mandljev*

*1 žlico sladkorja*

*ščepl soli*

*2 žlici stopljenega masla*

*2-4 žlice mrzle vode*

*Za nadev pripravite še:*

*4 jajca*

*1/2 skodelice medu*

*1/2 skodelice stisnjenega limoninega soka*

*3 žlice moko*

*1 čajno žlico naribanega limoninega olupka*

*ščepl soli*

*1 1/2 skodelice malin, borovnic ali narezanih jagod*

## *PRIPRAVA*

*Najprej pripravite maso, na katero boste kasneje dali nadev. Naredite jo tako:*

*Pečico segrejte na 170 stopinj. Gladko zmešajte ovsene kosmiče, mandlje, sladkor in sol. Dodajte maslo, zmešajte in nato po žlicah dodajajte vodo, dokler ne dobite mase, ki ne sme biti preveč mokra. Morda boste potrebovali le 2 ali 3 žlice vode, zato jo dodajajte postopoma.*

*Nadev:*

*1. V posodo dajte jajca, med, limonin sok, moko, limonin olupki in sol. Mešajte, dokler ne dobite povsem gladkega nadeva brez koščkov. Maso iz ovsenih kosmičev razporedite po pladnju, nanjo pa previdno zlijte nadev, ki ste ga ravnokar pripravili.*

*2. Na koncu enakomerno potresite borovnice, maline ali jagode in postavite pladenj v pečico. Pecite med 25 in 30 minutami, dokler spodnja plast ne postane zlatorjava. Vzemite iz pečice in pustite, da se ohladi.*

*3. Postavite v hladilnik vsaj za 5 ur, nato razrežite na tablice (poljubno) in postrezite. Preostale tablice zložite v tesno zaprto posodo in jih hranite v hladilniku največ 5 dni.*

## *Raffaello kroglice brez moke in sladkorja (+ brez peke)*

### *POTREBUJETE*

- 5 žlic kokosovega stopljenega masla/olja*
- 1 skodelica kokosovih kosmičev (grobno mleti kokos)*
- 15 mandljev (najbolje olupljenih)*
- 2–3 žlice zdravega sladila po želji*
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta*
- kokosovi kosmiči za posip (za "povaljat")*

### *PRIPRAVA*

*Kokosovo maslo/olje zmešajte s kokosovimi kosmiči, sladilom in vanilijo ter dajte v hladilnik za 30 minut. Če želite, da so kroglice še nekoliko bolj sočne, dodajte malo sladke smetane (mlečne, ne rastlinske, lahko pa tudi kokosove).*

*Kokosove kosmiče za posip dajte v posodico in vanjo povaljajte narejene kroglice, ki jih oblikujete iz 1 žličke mase. Med oblikovanjem ne pozabite v kroglico dati mandlja.*

*Shranite jih v hladilnik in počakajte, da se strdijo (če ste neučakani, pa jih pojejte kar takoj!).*

*Lahko naredite tudi kokosove kroglice z večjo vsebnostjo beljakovin. V tem primeru dodajte masi beljakovinski prašek z okusom kokosa ali kokosa in bele čokolade ali vanilije.*



# Češnjeva pita (brez mleka, jajc in sladkorja)

## POTREBUJETE

Sestavine za spodnjo plast:

35 dag pirine črne moke

9 g vinskega kamna

ščepec soli

naribana limonina lupine

20 dag margarine iz nehidrogeniranih maščob

ovseno mleko

4 jušne žlice javorjevega sirupa

margarina za mazanje pekača

Sestavine za nadev:

1 kg češenj

2 dcl vode

2 dcl javorjevega sirupa

8 dag kuzuja

## PRIPRAVA

Moko zmešajte s pecilnim praškom, naribano limonino lupino in soljo. Na sredini naredite jamico in dodajte vanjo margarino, mleko in javorjev sirup. Zamesite testo.

Okrogel pekač namastite z margarino, testo razvaljajte 1 cm debelo v obliki pekača in ga položite v pekač. Specite.

Zavrite vodo, javorjev sirup in češnje. Pustite, da vre 2 minuti. Kuzu razmešajte z minimalno količino hladne vode. Zlijte k jagodam, počakajte, da masa zavre, in polijte po testu. Ohladite.





## *Limonino pecivo s kakijevo kremo*

### *POTREBUJETE*

*Za mali pekač premera 15 cm (vendar je tako biskvit kar visok)*

*150 g pirine moke*

*1 dcl sojinega jogurta ali vode*

*0,5 dcl olja*

*vinski kamen ali pecilni prašek*

*vaniljev sladkor*

*majhen ščep soli*

*sok 2 limon*

*lupinica ene limone*

*50g sladkorja*

### *PRIPRAVA*

*Najprej v posodi z mešalnikom dodobra zmešamo tekoče sestavine in jim počasi dodajamo suhe sestavine.*

*Če je masa preredka dodamo še malce moke, v primeru, da je pregosta dodamo še malo vode. Dobiti morate maso, ki je malce gostejša, kot za praženec. Torej maso za biskvit. Pekač premažemo s kokosovim oljem in vanj prelijemo maso. Pečemo na 180°C nekje 45 minut oz. toliko časa, da je pečeno. Biskvit popolnoma ohladimo.*

*Kaki zmikasmu, ga zavremo in dodamo pektin ali pa agar-agar po navodilih. Dodamo malo sladkorja.*

*Prelijemo čez biskvit, ki smo ga pustili v tortnem obroču, da se masa lahko počasi ohladi in ostane oblikovana. Postavimo v hladilnik čez noč.*

*Ko je kolač trden, ga premažemo s kokosovo smetano in okrasimo z rezinami kakija.*



# S LATE

*Skleda dobre solate je postala nepogrešljiva priloga. Pa ne le to, postrežemo jo lahko tudi kot samostojen obrok. Zato smo pripravili nekaj idej za pripravo solat, ki bodo prav zdaj odlično teknile.*



## *Solata s sirom za žar*

### *POTREBUJETE*

*10 mandljev*

*2 jušni žlici bučnih semen*

*1 jušna žlica sončničnih semen*

*pol bučke*

*120 g sira za žar kokosovo olje*

*himalajska sol*

*olivno in bučno olje*

*jabolčni kis*

### *PRIPRAVA*

*Pripravimo, operemo in narežemo solato. Za tem v segreti ponvi s kokosovo maščobo prepražimo mandlje ter bučke. Prav tako prepražimo sir za žar, in sicer na vsaki strani približno 2 do 3 minute. Ko je sir pečen, ga narežemo na kocke ter ga damo v skledo skupaj s pripravljeno solato. Dodamo še bučke, mandlje, bučna in sončnična semena ter solato začinimo s himalajsko soljo, kisom in olivnim ter bučnim oljem.*



## *Solata z breskvami, pršutom in kozjim sirom*

### *POTREBUJETE*

*mešana solata (berivka, rukola, mlada špinača ...)*

*pršut*

*breskve*

*kozji sir*

*olivno olje*

*čili, sol in poper*

*limonin sok*

*balzamični kis*

### *PRIPRAVA*

*Kozji sir narežemo na kocke, ga posujemo s čilijem in kakšno uro mariniramo v olivnem olju. Na oprano solato razporedimo zvite rezine pršuta, kocke breskev in kozji sir. Solimo in popramo.*

*Prelijemo z olivnim oljem, v katerem se je mariniral sir, po potrebi ga še dodamo. Nato prelijemo še z limoninim sokom in dodamo še malo belega balzamičnega kisa.*

*Nasvet: Če vam okus kozjega sira ni všeč, ga lahko zamenjate z mocarelo ali navadnim sirom.*



## *Spomladanska solata s koprivami*

### *POTREBUJETE*

*2 šopka rukole*

*1 hruško*

*200 g jagod*

*šopek korenja*

*šopek mladih listov koprive (blanširamo)*

*2 žlici sončničnih semen*

*1 žlico masla*

### *Za polivko:*

*200 g kisle smetane (oz. po okusu)*

*sok 1 limete*

*pol žličke soli*

*pol žličke sladkorja*

### *PRIPRAVA*

*1. Rukolo oplaknite pod hladno vodo in jo pustite nekaj časa stati v njej. Tako bo še bolj hrustljava. Nato jo odcedite in jo porazdelite po krožnikih. Koprive blanširamo, odcedimo in potresemo po rukoli.*

*2. Oprane in na rezine zrezane jagode porazdelite po rukoli in dodajte še rezine očiščenih hrušk ter po dolgem narezano očiščeno korenje.*

*3. Sončnična semena popražite na topem maslu in jih potresite po solati. Zmešajte kisko smetano, sol, sladkor in limetin sok in polivko postrezite k solati.*



## *Eksotična solata s piščancem*

### *POTREBUJETE*

- 200 g piščančjih prsi brez kosti in kože*
- 2 vejici listnate zelene*
- 1 pest zelenega grozdja*
- 1/2 manga*
- 2 kolobarja ananasa*
- ena slaba pest celih lešnikov*
- 2 žlici mandljevih lističev*
- 150 g listnate solate*
- sok ene limete*
- 4 žlice olivnega olja*
- dva ščepeca soli*
- en ščepec grobo mletega tribarvnega popra*

### *PRIPRAVA*

- Piščančje prsi narežemo na majhne kocke, začинimo s soljo in poprom ter jih popečemo (6 minut) na dveh žlicah olivnega olja.*
- Listnato zeleno operemo pod tekočo hladno vodo, osušimo ter narežemo na tanke rezance. Grozdje operemo in osušimo. Mango olupimo, odstranimo koščico in ga narežemo na majhne kocke. Ananas olupimo, odstranimo sredico ter ga narežemo na majhne kocke. Listnato solato očistimo, operemo v hladni vodi in dobro odcedimo.*
- Listnato solato razdelimo na dva servirna krožnika. Nato solato potrosimo s popečenimi kockami piščanca, zeleno, s sadjem (grozdje, mango, ananas), lešniki in mandljevimi lističi. Tik pred serviranjem pokapamo z limetinim sokom in olivnim oljem.*



## *Pisana solata s 130 kalorijami*

### *POTREBUJETE*

*2 trdo kuhani jajci*

*1 veliko kumaro*

*4 korenčke*

*1 šop redkvic*

*1 zabojček kreše*

*3 žlice jabolčnega kisa*

*1 žlico limoninega soka*

*1 žličko tekočega medu*

*4 žlice olja*

*sol, poper*

### *PRIPRAVA*

*Jajci olupite in zrežite na rezine. Pripravite zelenjavo. Kumaro, korenje in redkvice zrežite na rezine, krešo pa s škarjami porežite. Polovico kreše zmešajte s pripravljeno zelenjavo. Solato denite v skledo in jo obložite z jajci.*

*Kis zmešajte z limoninim sokom, medom, oljem, soljo in poprom. Solato pokapljajte s prelivom in okrasite s preostalo krešo.*





# JUHE

*Morda imajo juhe slab ugled le zato, ker niso pripravljene na pravilen način? Morda velja prepričanje, da lahko v juho vržemo vse, kar želimo, dolijemo nekaj vode in juha bo dobra v vsakem primeru? Morda je čas, da juham končno damo pozornost, ki si jo zaslužijo?*





## Zelenjavna juha z rezanci

### POTREBUJETE

1 manjši por

1 korenček

po 1 kos peteršilja in zelene

1 žlica rastlinskega olja

1,2 l zelenjavne juhe

sol in mlet poper

80 g rezancev

1 žlica sesekljanega peteršilja ali drobnjaka

### PRIPRAVA

1. Por očistite in ga zrežite na obročke. Očistite tudi korenovke. Oplaknite jih, nato pa jih najprej zrežite na tanke rezine, te pa nato še na kocke.
2. Pripravljeno zelenjavo malce popecite na olju, prilijte juho, jo zavrite in začinite s soljo in poprom. Pri nizki temperaturi jo kuhajte približno 20 minut.
3. Jušne rezance skuhajte v vreli slani vodi. Nato jih odcedite in oblijte s hladno vodo. Porazdelite jih po jušnih krožnikih, prelijte z zelenjavno juho in potresite z zelišči.



## *Gosta aromatična juha z domačo zelenjavo*

*Privoščite si lahko zelenjavno juho, ki jo začinite z doma pripravljenimi začimbami.*

### *POTREBUJETE*

*1/2 skodelice graha*

*morsko sol*

*1 ščepec kumine*

*1 korenček*

*1 majhno korenino peteršilja*

*1/2 pora*

*1/2 kolerabe*

*2 žlici oljčnega olja*

*1–2 žlici domačih začimb za zelenjavo*

*1200 ml vode*

*beli poper*

*3–4 žlice koruznih kosmičev*

*4 žlice ovsenih kosmičev*

### *PRIPRAVA*

*1 Grah stresite v posodo, prilijte toliko vode, da bo pokrit, in ga zavrite. Začinite ga s soljo in kumino ter ga kuhajte približno 35–40 minut, da se lepo zmehča. V tem času ostrgajte korenje in peteršilj. Korenje in očiščen por zrežite na obročke, peteršilj pa na drobne kocke. Kolerabo olupite in jo zrežite na majhne paličice.*

*2 V posodi segrejte olje in na njem malo popražite zelenjavo. Popražite jo z začimbami. Zalijte z vodo in zelenjavo začinite s soljo ter poprom. Primešajte še kosmiče in juho kuhajte približno 20 minut. Na koncu dodajte še odcejen grah in pustite, da juha lahko vre nekaj minut.*



## Čemaževa juha s porom in krompirjem

*Ko v gozdu zadiši po česnu, se začne sezona čemaža.*

*Vendar previdno pri nabiranju. Listi, katerih vonj spominja na česen, po obliki spominjajo na strupeno šmarnico. Preden jih potrgate, liste vedno povohajte ali pa jih nekoliko podrgnite med prsti.*

### POTREBUJETE

*1 šalotka*

*1/2 stebela pora*

*300 g krompirja*

*1 žlica masla*

*800 ml zelenjavne juhe*

*1 lovorov list*

*2 brinovi jagodi*

*2 žlici creme fraiche*

*muškati orešček*

*sol, poper*

*100 g čemaža*

*Kreša*

### PRIPRAVA

*1. Šalotko očistite in nasekljajte. Por očistite in operite, krompir olupite in operite. Krompir in beli del pora narežite na manjše kose. Šalotko popražite na maslu, dodajte krompir in por ter pražite 5 minut. Prilijte zelenjavno juho, dodajte lovor in brin, zavrite, nato zmanjšajte temperaturo in kuhajte 30 minut.*

*2. Odstranite lovor in brinove jagode in juho s paličnim mešalnikom temeljito zmešajte. Vmešajte creme fraiche, muškati, sol in poper.*

*3. Čemaž operite in odcedite. Nekaj listov prihranite, preostale pa drobno nasekljajte. Cele liste denite v jušnik, prilijte juho in okrasite s krešo.*



## *Pikantna korenčkova juha*

*Preizkusite odlično korenčkovo juho, ki jo lahko postrežete kot predjed h kosilu, malico ali samostojno večerjo.*

### *POTREBUJETE*

*1 kg olupljenega, tanko narezanega korenja*

*2 očiščena in tanko narezana pora*

*2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja*

*4 stroke česna*

*ščeplj mletega koriandra*

*ščeplj rdeče paprike*

*ščeplj soli*

*1/2 čajne žlice kumine*

*kis po okusu*

*zelenjavno jušno osnovo*

### *PRIPRAVA*

*Segrejte oljčno olje. Ko je pripravljeno, dodajte korenje, por, česen, koriander, kumino, sol in papriko. Mešajte približno 15 minut, da sestavine pričnejo počasi rjaveti.*

*Dodajte zelenjavno jušno osnovo in vse skupaj prelijte z vodo. Zavrite, potem pa kuhajte na zmernem ognju še približno pol ure, oziroma dokler se korenje ne zmehča (da ga lahko napičite na vilico).*

*Z blenderjem zmešajte sestavine, da dobite gladko, gosto juho. Začinite po okusu in po potrebi dodajte sol, oljčno olje ali kis.*

*Juho nalijte v krožnike in po želji dopolnite z nekaj kapljicami limone, peteršiljem ali praženo čičeriko.*



# Kremna brokolijeva juha s cheddarjem

## POTREBUJETE

- 1 jedilna žlica prečiščenega kokosovega olja
- 1 srednje velika, sesekljana čebula
- za 4 skodelice brokolija
- 2 čajni žlički soli
- 1 čajna žlička popra
- 4 skodelice kravjega ali riževega mleka
- 1 ½ skodelice čiste juhe (npr. iz posušene zelenjave)
- 5 žlic koruznega zdroba (raztopljenega v ¼ skodelice hladne vode)
- 15 dag veganskega sira cheddar

## PRIPRAVA

Na srednje močnem ognju v 4- do 6-litrskem loncu segrejemo kokosovo olje. V lonec vržemo čebulo, ki naj se med mešanjem praži 2 minuti. Nato dodamo še brokoli, sol in poper. Čebulo pražimo toliko časa, da postekleni. Brokoli naj se omehča, a še ostane hrustljiv. To naj bi trajalo do 5 minut.

Potem v lonec zlijemo še juho. Ogenj naj bo velik, da juha zavre. Ko juha zavre, ogenj zmanjšamo, da vsebina le rahlo brbota. Kuhamo, dokler se brokoli povsem ne zmehča: približno 10 minut.

Lonec odstavimo z ognja in vanj dolijemo 1 skodelico mleka.

Vsebino lonca zlijemo v multipraktik oziroma se je lotimo s paličnim mešalnikom, da zmes postane gladka. Zlijemo jo nazaj v lonec, ogenj naj bo zdaj srednje močan, in dodamo preostanek mleka. Ko juha spet zavre, ji dodamo razmešan koruzni škrob in cheddar sir. Vse skupaj mešamo tako dolgo, da se sir stopi, in jed je pripravljena.



# MES



*Pri nakupu mesa vedno pazimo, da je meso lepe temno rdeče barve in lepo marmorirano oziroma prepredeno z drobnimi belimi maščobnimi žilicami. Kakovost lahko preverimo tudi tako, da s prsti pritismo na meso – kakovostno meso se mora hitro vrniti v prvotno obliko.*



# Svinjska rulada

## POTREBUJETE

- 1 kg svinjske ledvene pečenke (kare)*
- 1 skodelico sira rikota z manj maščobe*
- ? čajne žličke suhe bazilike*
- 2 skodelici nasekljanih listov mlade špinače*
- 1 manjšo pločevinko odcejenih artičokinih srčkov*
- oljčno olje*
- sol in poper po okusu*

## PRIPRAVA

*Prositate mesarja, naj vam oblikuje kare za rolado, ali pa nož zasukajte sami. Bistvo je, da dobite čim večjo ploskev, po obliki podobno metulju. Če je meso predebelo, ga lahko malce potolčete in stanjšate, da ga boste pozneje lažje zvili. V primerno veliki posodi nato dobro zmešajte sir, špinačo, baziliko in artičoke ter mešanico enakomerno posipajte po mesu.*

*Vse skupaj čim tesneje zvijte v rolado, ki jo na več mestih tesno povežite z vrvico, da se med pečenjem ne bo odpirala. Položite jo v pekač, jo premažite z oljčnim oljem ter posujte s soljo in poprom po okusu. Postavite v ogreto pečico in pecite pri temperaturi 200 °C od 25 do 35 minut oziroma do središčne temperature 70? 71 °C, kar lahko preverite z vbodnim termometrom.*



## Goveji zvitki po tajsko

### POTREBUJETE

2 zrezka iz notranjega dela govejega stegna (vsak okoli 17 dag)

1 jedilno

žlico omake čili

1 srednje veliko koničasto zeleno papriko

2 jedilni žlici ribje omake

2 srednje velike rdeče čebule

sol in poper po okusu

2 limeti ali limoni

oljčno olje

manjši šopek peteršilja

1 korenček

1 glavo mehke solate

### PRIPRAVA

1 Dobro segrejte žar ali večjo ponev. Zrezka začinite s soljo, poprom in ju pecite na vroči ploskvi, 4? 5 minut na vsaki strani. Solato očistite, ločite večje liste, jih operite in osušite. Papriko očistite in narežite na tanke rezine, čebulo in peteršilj drobno sesekljajte, korenček olupite in nastrgajte. Limete (limone) narežite na četrtine.

2 V manjši kozici zmešajte sok ene limete z ribjo in čili omako, dobro premešajte in 2? 3 minute kuhajte na zmerni temperaturi.

3 Zrezka narežite na tanke trakove prečno glede na smer mišičnih vlaken. Rezine pokapljajte s polovico pripravljene omake in pripravite nastrgan korenček, papriko, čebulo, sesekljan peteršilj in solatne liste. Liste uporabite za podlago, na katero naložite meso in zelenjavo, ter jih zvijte. Pokapljajte s preostankom omake in postrezite z rezinami limone ali limete.





# *Pisana pečena tunina*

## *POTREBUJETE*

- 2 večja zrezka tunine (okoli 15 dag vsak)*
- 5 skodelic drobno narezane solate ledenke*
- 2 skodelici češnjevih paradižnikov*
- pol skodelice oliv kalamata brez koščic*
- pol skodelice popečene in nakockane rdeče paprike*

## *Za preliv*

- 2 žlici oljčnega olja*
- 2 žlici limoninega soka*
- 1 žlico gorčice*
- ščepec suhega timijana*
- 1 strok strtega česna*

## *PRIPRAVA*

*Na srednji temperaturi segrejte primerno veliko teflonsko ponev. Zrezka tunine solite in poprajte po okusu ter ju dobro popecite (eno do dve minuti na vsaki strani). V večji skledi zmešajte narezano solato, paradižnike, olive in rdečo papriko. V manjši posodi iz vseh sestavin pripravite preliv, ki ga morate mešati toliko časa, dokler ne postane enakomerno homogen. Tunino razrežite na približno pol centimetra debele rezine, na dva krožnika pa enakomerno razdelite zelenjavo. Dodajte tunino in prelijte s polivko. Zadostuje za dve porciji.*



## Piščanec s špinačo

### POTREBUJETE

- 1 jedilno žlico oljčnega olja
- 1 piščančje prsi brez kosti in kože
- 1 jedilno žlico krušnih drobtin
- 1 čajno žličko naribanega parmezana
- ? skodelice omake marinara
- 1 manjši strok česna
- 1? skodelice mladih špinačnih listov
- sol in poper po okusu

### PRIPRAVA

V ponvi segrejte oljčno olje na zmerni temperaturi. Vmes prsi razrežite in jih potolcite na približno pol centimetra debele zrezke, ki jih potresite s panado iz drobtin, sira, soli in popra. Drobtine s prsti rahlo pritisnite ob meso, da se dobro sprimejo, zrezke položite v ponev, dodajte sesekljan strok česna in pražite na visoki temperaturi približno 2 do 3 minute na vsaki strani. Prelijte z vročo omako marinara (paradižnikova omaka), dodajte špinačne liste in jih s kuhalnico nekaj minut mešajte, da ovenijo in se delno skuhajo. Zadostuje za eno porcijo.



## Jagnječji file z brokolijem in bučo

### POTREBUJETE

- 125 g jagnječjega fileja
- Sol
- Popper
- 1 čajne žličke timijana
- 1 čajno žličko maščobe za peko
- 1 steblo mlade čebule
- 50 g rumene paprika
- 1 čajno žličko masla
- 50 ml piščančjega fonda (ali juhe)
- 3 žlice belega vina
- 1 čajne žličke paradižnikove mezge
- 1 čajno žličko brusnične marmelade
- 1 žlico kisle smetane, 100 g brokolija
- 100 g mesa oranžne buče (iz kozarca)

### PRIPRAVA

1. Pečico najprej ogrejte na 200 stopinj. Fileje oplaknite in jih dobro osušite. Dobro jih natrite s soljo, poprom in nekaj timijana. V ponvi nato segrejte maščobo in opecite meso z vseh strani. Fileje preložite v pekač in jih še približno 10 minut pecite v pečici. Zavijte jih v aluminijasto folijo in pustite nekaj časa počivati.
2. Za omako medtem očistite mlado čebulo in papriko ter ju drobno sesekljajte. Prepražite ju na vročem maslu. Prilijte fond in vino ter vmešajte paradižnikovo mezgo. Malce pokuhajte in primešajte brusnično marmelado, kisko smetano in timijan. Po želji solite in poprajte.
3. Očistite brokoli in ga razdelite v cvetove. V vreli slani vodi ga kuhajte približno 12 minut oziroma dokler ni mehak. 5 minut pred koncem kuhanja dodajte na kocke narezano bučo. Meso postrezite z zelenjavo in oboje prelijte z unaprej pripravljeno omako. Lahko je seveda tudi brez omake.



*E-knjigo receptov pripravili in uredili udeleženci ŠK in mentorica Mojca Kropivc.*

*Študijske krožke financira Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.*