



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za ponovno uporabo
preostanka obrokov, 3. številka

Projekt:
Hrana ni za tjavendan 2017/2018



HRANA NI ZA TJAVENDAN!

Praktične gospodinje in gospodinjci dobro vedo, da lahko z ostanki hrane od kosila ali večerje ustvarijo popolnoma novo, zanimivo in okusno jed. Naj vam pri tem tudi mi priskočimo na pomoč z inovativnimi in privlačnimi recepti, ki so jih ustvarili otroci slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol. Svoje kreativne ideje so k naboru receptov dodali še izbrani slovenski blogerji, ki so sodelovali v spletnem natečaju Reciklirana kuharija. V knjižici boste tako našli odlične nasvete, kako uporabiti ostanke prilog od kosila, preveč zrelo sadje ali zelenjavo, star kruh ali preostanek mesa in rib.

Natečaj Reciklirana kuharija poteka že četrto leto zapored v okviru partnerskega projekta Hrana ni za tjavendan, ki ga izvajata Lidl Slovenija in program Ekošola. S projektom želimo ozaveščati in izobraževati o preprečevanju nastanka zavržene hrane in zmanjševanju njene količine ter spodbujati praktično uporabo ostankov prehranskih izdelkov. V šolskem letu 2017/2018 je v projektu sodelovalo skoraj 100 izobraževalnih ustanov, kar je največ do zdaj. To potrjuje, da projekt ustvarja pomembno dodano vrednost za izobraževalne ustanove pri njihovem prizadevanju za zmanjševanje količin zavržene hrane.

Naj vam bo reciklirano kuhanje v užitek in izziv pri snovanju vaših lastnih zanimivih receptov.

DOBER TEK!



Recepte za knjižico Reciklirana kuharija je prispevalo 11 izobraževalnih ustanov in 4 slovenski blogerji: Anja Oman (www.maminamaza.si), Tamara Fortuna (www.srecna.si), Urška Fartelj (www.220stopinjposevno.com) ter Natalija Šuštar in Tamara Bastarda (www.ourwayeveryday.blogspot.si).

Kazalo:

OSTANKI PRILOG OD KOSILA ALI VEČERJE	5
KROMPIRJEVI SVALJKI ALI OCVRTKI S ŠPINAČO	5
KROMPIRJEVI ŠTRUKLJI S ČEMAŽEM	7
RECIKLIRAN FANEKOHNE	9
KRUH IZ AJDOVIH ŽGANCEV	11
ZAVITKI IZ OSTANKOV KOSILA	13
STRUNJANSKE POLPETE	15
ŠKRATKOVI KOLAČKI	17
PREZRELO SADJE IN OSTANKI ZELENJAVE	19
CVETAČNI KUSKUS Z OMAKO BOLOGNESE	19
CVETAČNA PICA	21
ENOSTAVNI BANANOV SLADOLED	23
OSTANEK STAREGA KRUHA	25
FULJE	25
EKSPRESNA POMLADNA SLADICA IZ STAREGA KRUHA IN BOROVNIC	27
OSTANEK MESA ALI RIB	29
MESNI POFEZI ZA JUHO	29
KANAPEJI Z RIBJO PAŠTETO	31
SREČNI KLUBSKI SENDVIČ	33
KAKO SKUHATI PRAVILNO KOLIČINO HRANE?	34



POPOLNO TESTO ZA SVALJKE

Danes poznamo več vrst krompirja, različne velikosti jajc in različne moke, kar lahko povzroči odstopanja pri gladkosti testa. Če je naše testo preveč mehko, mu lahko dodamo žlico drobtin, ki vežejo vlago, in malo moke. Če pa je testo pretrdo, mu dodamo žlico kisle smetane. Ko začnemo pripravljati testo, pa moramo paziti, da je krompir dovolj vroč, ko mu dodamo moko. Če je prehladen, se nam bo lepil na roko in testo takrat težje oblikujemo.

ALI STE VEDELI, DA...

... lahko svaljke ali njoke pripravimo tudi iz zdroba ali sira rikota?

Pripravimo jih tako, da namesto krompirja uporabimo eno izmed naštetih sestavin. Zdrobove svaljke ali svaljke iz rikote pripravimo tako, da sestavini dodamo ostro moko, jajca in sol. Maso lahko po želji izboljšamo še z naribanim parmezanom ali zelišči.



KROMPIRJEVI SVALJKI ALI OCVRTKI S ŠPINAČO

Avtorji recepta: otroci OŠ Brinje Grosuplje

SESTAVINE:

- 2 skodelici pire krompirja
- 1 skodelica ostanka špinačne omake
- 2 jajci
- sol
- 3 skodelice ostre moke oz. po potrebi, glede na količino ostankov
- olje, če svaljke cvremo, ali voda, če jih kuhamo

POSTOPEK PRIPRAVE:

Sestavine stresemo v skledo. Zamesimo gladko testo in moko dodajamo po potrebi. Iz testa oblikujemo dolg svaljek in ga narežemo na manjše. Svaljke lahko oblikujemo tudi ročno.

Če svaljke pečemo, olje najprej segrejemo in vanj previdno polagamo svaljke. Ko se na spodnji strani obarvajo zlatorumeno, jih obrnemo. Gotove s penovko poberemo iz olja in odcedimo na papirnati brisači.

Če svaljke kuhamo, najprej zavremo vodo in jo solimo. Potem dodamo svaljke. Ko svaljki priplavajo na površino, so gotovi.

Svaljke postrežemo z različnimi omakami, ob solati ali kot prilogo.

SOTIRANJE

Gre za hitro pečenje ali praženje v ponvi. Sotiramo lahko na drobno narezano meso in drobovino, kuhano ali svežo zelenjavo ali zelenjavo iz konzerve. Za sotiranje zelenjave uporabljamo maslo.



KROMPIRJEVI ŠTRUKLJI S ČEMAŽEM

Avtorji recepta: dijaki SŠGT Radenci

SESTAVINE:

Za testo:

- 500 g pire krompirja
- 50 g margarine
- 200 g ostre moke
- 1 jajce
- pol beljaka
- bučna semena

Čemažev nadev:

- 1 šop čemaža
- bučno olje

Paradižnikov nadev:

- paradižnik
- olivno olje

Omaka:

- 1 dl kisle smetane
- 1 čajna žlička gorčice
- 2 jušna žlica bučnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE:

Testo pripravimo iz pire krompirja, ki mu dodamo margarino, ostro moko, bučna semena in jajce. Sestavine dobro premešamo, da nastane homogena zmes. Testo pokrijemo in ga pustimo počivati pet minut.

Medtem pripravimo nadeva. Čemažev nadev pripravimo iz šopa opranega čemaža. Čemaž narežemo na trakce in sotiramo na bučnem olju. Za paradižnikov nadev paradižnik narežemo na drobne kocke in ga sotiramo na olivnem olju.

Testo razvaljamo v pravokotno obliko in ga namažemo z razžvrkljanim beljakom ter nadevoma. Nadevano testo zvijemo. Štrukelj kuhamo v parni pečici na 100 stopinjah Celzija 15 do 20 minut. Če parne pečice nimamo, ga kuhamo nad soparo ali v vodi, zavitega v krpo.

Omako pripravimo tako, da kislo smetano zmešamo z žličko gorčice, dodamo dve žlici bučnega olja, solimo in popramo po okusu.

KAJ PA, ČE DOMA NIMAMO JAJC?

Semena čija oziroma semena oljne kadulje vsebujejo veliko vlaknin, zato lahko svoj volumen povečajo tudi do 10-krat. Tako podpirajo in uravnavajo prebavni proces ter omogočajo čiščenje in razstrupljanje. Če nam zmanjka jajc, lahko eno žlico semen čija zmešamo s tremi žlicami vode in pustimo stati vsaj pet minut. Ena žlica ustreza enemu jajcu.



RECIKLIRANI FANEKOHNE

Avtorji recepta: dijaki SŠ Zagorje

SESTAVINE:

- 4 kuhani krompirji
- 2 jogurtova lončka kuhane jušne zelenjave (gomolj zelene, koleraba, korenina peteršilja, korenje)
- ščepec soli
- ščepec popra
- 1 jogurtov lonček moke
- 2 jajci
- 1 strok česna
- 1 jušna žlica chia semena
- zelišča (timijan, šetraj)
- 1 čebula
- 1 strok česna
- olivno olje

POSTOPEK PRIPRAVE:

Kuhan krompir naribamo skupaj z zelenjavo iz juhe. Dodamo semena čija, strok sesekljane česna in sesekljano čebulo. Po okusu začinimo ter dodamo jajci in moko. Premešamo, da dobimo mehko maso.

Pekač obložimo s papirjem za peko, ki ga premažemo z olivnim oljem. Ker je masa precej lepljiva in mehka, zrezke najlažje oblikujemo tako, da si roke naoljimo z olivnim oljem. Zrezke položimo na pekač.

Pečemo jih v pečici, segreti na 180 stopinj Celzija, dokler ne dobijo zlato rumene barve. To je približno 15 do 20 minut. Pečene zrezke postrežemo s solato.

SUH ALI SVEŽ KVAS?

Če ste tudi vi med tistimi, ki bi se z veseljem lotili priprave kvašenega testa, pa vas malce bega srečanje s kvasom in vsemi njegovimi skrivnostmi, brez skrbi – za vas imamo odlična nasveta, ki vam bosta olajšala delo. Svež kvas pred uporabo nadrobimo v toplo vodo ali mleko. V vodi ali mleku predhodno raztopimo čajno žličko sladkorja in pol čajne žličke moke. Kvas je pripravljen, ko se na površju tekočine pojavijo mehurčki. Uporaba suhega kvasa pa je preprostejša – tega le primešamo k moki in postopek priprave testa nadaljujemo po receptu.



KRUH IZ AJDOVIH ŽGANCEV

Avtorji recepta: otroci Vrtca Metlika, skupina Miške

SESTAVINE:

Za testo:

- pest ajdovih žgancev
- 250 g bele moke
- ščepec soli
- ½ kocke svežega kvasa
- 1 čajna žlička sladkorja
- 1,5 dl mlačne vode
- 1 jušna žlica olja

Za nadev:

- 2 žlici navadnega jogurta
- 1 jušna žlica mletih orehov
- 2 pesti strtih orehovitih jedrc

POSTOPEK PRIPRAVE:

Ajdove žgance nadrobimo v posodo in jih pomešamo z belo moko. Naredimo jamico in vanjo vlijemo mlačno vodo. V vodo nadrobimo svež kvas, posujemo s sladkorjem in počakamo pet minut, da se naredi kvasec.

Ko je kvasec aktiven, ob rob posode dodamo ščepec soli in olje. Maso zgnetemo v testo in ga pustimo vzhajati 20 minut.

Vzhajano testo razvaljamo na debelino tri milimetre, premažemo z navadnim jogurtom ter posujemo z mletimi orehi in jedrci. Testo zavijemo kot potico in ga položimo v pekač, obložen s papirjem za peko. Pustimo vzhajati še 20 minut.

Kruh iz ajdovih žgancev pečemo 45 minut v že ogreti pečici na 200 stopinjah Celzija. Pečen kruh ohladimo na kuhinjski rešetki.



ZAVITKI IZ OSTANKOV KOSILA

Avtorji recepta: otroci OŠ Antona Žnidaršiča Ilirska Bistrica

SESTAVINE:

- listnato testo s slanino
- ostanki kosila (rižota ali zelje in ocvirki)

POSTOPEK PRIPRAVE:

Listnato testo razvaljamo in ga obložimo z rižoto oziroma zeljem, slanino in ocvirki.

Testo zavijemo kot rulado. Večkrat z zobatrebceom prebodemo, da bo testo enakomerno naraslo. Pečemo na 200 stopinjah Celzija približno 40 minut oziroma dokler testo ni zlato zapečeno.

Ko se ohladi, ga narežemo in postrežemo.

LISTNATO TESTO LAHKO PRIPRAVIMO DOMA

Za listnato testo potrebujemo zmeščano maslo in 100 gramov gladke moke, ki ju skupaj mešamo s tehniko drobljenja s prsti. Ko dobimo homogeno zmes, oblikujemo kepo in postavimo na hladno.

V večjo skledo stresemo še 200 gramov gladke moke in v sredini naredimo luknjo, v katero damo kis, olje in jajce. Vse skupaj zmešamo, primešamo vodo in zgnetemo v testo. Testo razvaljamo na pol centimetra debelo. Na sredino razvaljanega testa položimo ohlajeno kepo iz masla in moke, ki ga ovijemo s spodnjim testom. Z valjarjem razvaljamo testo od sredine proti robovom, dokler ne dobimo za prst debelega pravokotnika. Odvečno moko odstranimo s testa in ga trikrat prepognemo.

Testo za 20 minut postavimo na hladno. Potem ga ponovno razvaljamo in trikrat prepognemo. Postopek priprave ponavljamo še dvakrat, v zadnjem krogu pa testo postavimo v hladilnik za 30 minut.

RAZLIČNE VRSTE RIŽA ZA RAZLIČNE JEDI

Riž arborio ima debelejša zrna, ki vsebujejo veliko škroba. Ta se med kuhanjem sprošča, kar ustvari kremasto teksturo jedi. Najbolj primeren je za pripravo rižot. Okroglozrnati riž je najprimernejši za pripravo narastkov, sladic in mlečnega riža, za prilogo pa je najbolje uporabiti parboiled riž, ki vsebuje veliko vitaminov in mineralov. K domači enolončnici pa je najbolje primešati srednjezrnati domači riž.



STRUNJANSKE POLPETE

Avtorji recepta: otroci Centra za usposabljanje Elvire Vatovec Strunjan

SESTAVINE:

- 300 g riža, ki nam je ostal od prejšnjega dne
 - čežana od prejšnjega dne
- (3 olupljena in zrezana jabolka prepražimo na 10 g masla in dodamo 1 dl mleka)
- 2 jajci
 - 150 g sladkorja
 - 50 g semen čija
 - 100 g kokosove moke
 - kokosovo olje za cvrtje
 - 200 g marmelade, ki jo zmešamo s cca. 1 dl mleka

POSTOPEK PRIPRAVE:

V posodi zmešamo jajca in sladkor ter dodamo riž in jabolčno čežano. Premešamo, dodamo semena čija in kokosovo moko. Vse sestavine spet dobro premešamo. Iz mase oblikujemo polpete in jih pomokamo. Polpete položimo na pladenj in jih ocvremo na kokosovem olju. Zlato zapečene odcedimo na papirnati brisački. Polpete postrežemo na krožniku. Polijemo jih z marmelado, ki ji dodamo malo mleka, da postane tekoča.

DOMAČI PUDING (ZA 4 OSEBE)

V kozico zlijemo pol litra kateregakoli mleka. Vanj stresemo še vaniljev sladkor. Medtem v manjši posodici zmešamo dve žlici mleka, dve žlici ostre moke in dva rumenjaka. Mešamo toliko časa, da grudic ni več. Mešanico previdno vmešamo v toplo mleko in na nizki temperaturi kuhamo še dve minuti. Če želimo čokoladni puding, v mešanico vmešamo še temno čokolado.



ŠKRATKOVI KOLAČKI

Avtorji recepta: otroci OŠ Polzela, enota Vrtec

SESTAVINE (ZA 20 KOLAČKOV):

- 400 g ostankov mlečne prosene kaše
- 1–2 jabolki ali ostanki različnega sadja (suho ali sveže)
- 1 dl sladke smetane
- 1 jušna žlica masla
- pomarančna ali limonina lupinica
- 2 jajci
- pest sesekljane jedilne čokolade
- vaniljev sladkor
- 1 zavitek praška za puding (čokoladni ali vaniljev)
- 5 dl mleka
- 4 jedilna žlica sladkorja ali medu
- pokovka

POSTOPEK PRIPRAVE:

Dve žlici sladkorja zmešamo z jajcema. Z ročnim mešalnikom na največji hitrosti mešamo pet minut, da nastane kot sneg puhasta narasla krema.

Ostanku mlečne prosene kaše dodamo naribano jabolko ali drugo sadje, vaniljev sladkor, maslo, limonino lupinico, čokolado in dobro premešamo. Z lopatko narahlo vmešamo jajčno kremo.

Z maso napolnimo modelčke za mafine in na 180 stopinjah Celzija pečemo 25 minut v že ogreti pečici.

Tik preden so kolački pečeni, po navodilu na zavitku skuhamo puding. Še vročega polijemo po pečenih kolačkih.

Škratove kolačke okrasimo s pokovko.

RECIKLIRANA KUHARIJA:

Kuskus in bolonjsko omako, ki sta nam ostala, ohladimo in do naslednjega dne shranimo v hladilniku. Naslednji dan cvetačni kuskus preložimo v manjši pekač, prelijemo z omako, posujemo s sirom in postavimo pečico, predhodno ogreto na 180 stopinj Celzija, ter počakamo, ga se sir stopi in zapeče. Poleg serviramo tudi regratovo solato, ki smo je prejšnji dan nabrali preveč.



CVETAČNI KUSKUS Z BOLONJSKO OMAKO

Avtorji recepta: dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana

SESTAVINE:

Za cvetačni kuskus:

- ½ glava cvetače
- 1 jušna žlica olivnega olja
- 1 manjša čebula
- 1 strok česna
- začimbe po okusu (sol, poper)

Za bolonjsko omako:

- 500 g mletega mesa (pusto meso)
- korenček
- čebula
- bučka (manjša)
- rdeča paprika
- 4 dl domače paradižnikove omake
- 1 jušna žlica olivnega olja
- začimbe po okusu (sol, poper, bazilika)

POSTOPEK PRIPRAVE:

Glavo cvetače očistimo in jo narežemo na manjše kose, ki jih zmeljemo v sekljalniku, da cvetača postane podobna kuskusu. Sesekljamo čebulo in česen. Na zmerni temperaturi segrejemo olje in popražimo čebulo, nato dodamo česen. Ko zadiši, dodamo cvetačo in vse skupaj pražimo še nekaj minut. Odstavimo.

Za bolonjsko omako potrebujemo sesekljano čebulo, na koščke narezan korenček, bučko in rdečo papriko. Vse skupaj popražimo na olivnem olju. Dodamo mleto meso, po okusu začинimo, premešamo in pražimo še nekaj časa. Zalijemo z malo vode in pustimo, da se vse sestavine dušijo. Vmes večkrat premešamo. Nato mešanico zalijemo s paradižnikovo omako. Pustimo, da rahlo zavre in odstavimo.

Na krožnik nadevamo cvetačni kuskus in ga prelijemo z omako. Povrhu potresemo sir. Postrežemo skupaj s skledo sezonske solate. V pomladnih dneh lahko na travniku nabereмо regrat.



ALI STE VEDELI, DA ...

... bazilike nikoli ne sekljamo?

Bolje je, da jo natrgamo, saj tako preprečimo, da bi rezalno površino obarvali, hkrati pa ohranimo njen sveži videz. Baziliko jedem vedno dodamo čisto na koncu, saj le tako ohrani vso svojo aromo.

CVETAČNA PICA

Avtorji recepta: otroci OŠ Glazija Celje

SESTAVINE:

- cvetača
- sol
- 150 g mocarele ali parmezana
- bazilika in origano
- česen
- 2 jajci

POSTOPEK PRIPRAVE:

Testo pripravimo iz cvetače, ki jo kuhamo 15 minut. Nato jo odcedimo in dobro pretlačimo ali spasiramo s paličnim mešalnikom, da postane rahla. Ko je že pretlačena in ohlajena, iz nje iztisnemo odvečno tekočino. Bolj ko bo cvetača suha, boljše bo testo.

Cvetači dodamo jajci, naribano mocarelo in po okusu začinimo.

Po pekaču, obloženem s papirjem za peko, razporedimo cvetačno testo. Pico po želji obložimo z dodatki in jo v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija, pečemo približno 20 minut.

Če želimo bolj hrustljivo cvetačno testo, ga pred nadevanjem na hitro popečemo v pečici.

NADEV ALI KAR NAJDEŠ DOMA:

- | | |
|-----------------------|------------|
| • paprika | • mocarela |
| • bučke | • tunina |
| • korenček | • čebula |
| • paradižnikova omaka | • koruza |



ENOSTAVNI BANANOV SLADOLED

Avtorici recepta: Tamara Šuštar in Natalija Bastarda (blog Our Way Everyday)

SESTAVINE:

- 3 zelo zrele banane
- polovica vaniljevega stroka (lahko tudi vaniljeva aroma)
- mleko (po potrebi)

DODATKI:

- pisane mrvice
- sesekljeni praženi lešniki, mandlji in kakav
- granola
- temna ali mlečna čokolada

POSTOPEK PRIPRAVE:

Banane narežemo na kolobarje, jih damo v vrečko in postavimo v zamrzovalnik. Ko so popolnoma zamrznjene, jih stresemo v mešalnik, dodamo sredico polovice vaniljevega stroka in zmešamo. Če je masa preveč gosta, ji dodamo malce mleka. Vsi neučakani lahko sladoled pojemo kar v taki obliki, lahko pa mu dodamo poljubne dodatke.

Če želimo bananov sladoled jesti za zajtrk, lahko že zmešano maso prelijemo v modelčke za sladoled, povrh potresemo granolo in zamrznemo. Ko se strdi, ga prelijemo s stopljeno čokolado.

Iz mase lahko naredimo tudi sladoledni sendvič. Ko je masa pripravljena, jo prelijemo v model pravokotne oblike, ki ga prej obložimo s papirjem za peko. Za nekaj časa ga postavimo v zamrzovalnik. Sladoled nato narežemo na pravokotnike (ali druge oblike, odvisno od tega, kakšne piškote si boste izbrali za osnovo), ki jih položimo med dva piškota. Robove lahko po želji okrasimo še z mrvicami.

Še ena možnost pa je, da oblikujemo sladoledne kepice in jih povaljamo v mešanici sesekljanih praženih lešnikov, mandljev in kakava.

ZA ŠE VEČ AROME ...

Da bodo boljše še okusnejše, lahko rozine, preden jih vmešamo v testo, za 30 minut namočimo v rum. Nanje zlijemo le toliko ruma, da so prekrivane z njim. Tako se bodo navzele arome, v kombinaciji z limonino in pomarančno lupinico pa bodo boljše dale prijetno sladkast okus.



FULJE

Avtorji recepta: otroci OŠ Miren

SESTAVINE (ZA PRIBL. 30 FULJ):

- 500 g starega belega kruha
- 2 jušna žlica sladkorja
- pest rozin
- 2 jajci
- pomarančna in/ali limonina lupinica
- 4 dl vode, v kateri se je kuhal pršut

POSTOPEK PRIPRAVE:

Nekaj dni pred pripravo fulj kruh nadrobimo tako, da ločimo skorjo in sredico, ter ga pustimo v posodi, da se posuši. Dan pred pripravo fulj skorjo čez noč namočimo v vodi, v kateri se je kuhal pršut. Zmesi dodamo posušeno sredico.

Limono in pomarančo operemo ter v zmes naribamo lupinico. Zmesi dodamo rozine in dobro premešamo. Dodamo še jajci in sladkor. Premešamo.

Z rokami oblikujemo svaljke.

V večji posodi zavremo vodo in vanjo postopoma dajemo fulje. Ko priplavajo na vrh, so pripravljene.

Fulje osušimo, jih posujemo s sladkorjem in postrežemo.

ALI STE VEDELI, DA ...

... kokosov sladkor vsebuje tudi hranilne snovi? V njem so železo, cink, kalcij, kalij, poleg tega pa še maščobne kisline, polifenoli in antioksidanti. Pridobivajo ga iz sladkih in vodenih cvetov kokosove palme, ki jih oberejo, potem pa iz njih pridobijo sladko tekočino. Segrevajo jo toliko časa, da iz nje izpari vsa voda, končni produkt pa je kokosov sladkor.



EKSPRESNA POMLADNA SLADICA IZ STAREGA KRUHA IN BOROVNIC

Avtorica recepta: Anja Oman (blog Mamina maza)

SESTAVINE (ZA 4 KOZARČKE PO 2 DL):

- 0,5 kg starega kruha (kateregakoli)
- 1 žlička cimeta
- 3 žlice kokosovega sladkorja
- borovnice
- 700 g sira mascarpone ali grškega jogurta
- 2 pesti zamrznjenih jagod

POSTOPEK PRIPRAVE:

Star kruh nadrobimo in drobtine na hitro popečemo na vroči ponvi. Odstavimo ter primešamo cimet in kokosov sladkor. V eni posodici z jogurtom ali sirom mascarpone zmiksamo zamrznjene jagode, v drugi pa zamrznjene borovnice. Oboje po okusu sladkamo s kokosovim sladkorjem. V kozarce najprej stresemo mešanico starega kruha s sladkorjem in cimetom, nato plast mascarponejeve kreme z borovnicami, plast mascarponejeve kreme z jagodami in na koncu plast bele mascarponejeve kreme. Zadnjo plast sladkamo po okusu, po želji pa ji lahko primešamo še stepeno sladko smetano. Okrasimo s svežim jagodičevjem in meto ter potresemo še z nekaj drobtinami starega kruha s sladkorjem.



KAKO SPEČI ŠE BOLJ PUHASTE PALAČINKE?

Osnovno maso za palačinke pozna vsak. Da pa bodo te bolj rahle, lahko del tekočine zamenjamo z mineralno vodo ali pivom. Gazirano tekočino dodamo tik, preden začnemo palačinke peči.

Večjo rahlost bomo dosegli tudi z dodatkom pecilnega praška. Potem ko ga vmešamo v maso, je pomembno, da ta nekaj časa počiva. Preden začnemo palačinke peči, pa maso še enkrat premešamo.

MESNI POFEZI ZA JUHO

Avtorji recepta: otroci OŠ Ivana Roba Šempeter pri Gorici

SESTAVINE:

- 1 skodelica kuhanega ali pečenega mesa (ostanek)
- palačinke (ostanek)
- čebula
- česen
- sol
- poper
- 2 jajci
- olje
- maslo

POSTOPEK PRIPRAVE:

Na olju prepražimo na drobno seseklano čebulo, ji dodamo strt česen in zmlete ostanke mesa. Po okusu solimo in popramo. V manjši posodi stepemo jajci in ju dodamo mesu. Dobro premešamo in pražimo na zmernem ognju 10 minut.

Nadev, ki smo ga pripravili, namažemo na palačinke in jih zvijemo v rolice.

Pekač obložimo s papirjem za peko in vanj položimo rolice. Na vsako damo še tanko rezino masla in pečemo v pečici na 200 stopinjah Celzija, da palačinke rahlo porumenijo.

Mesni pofezi so lahko samostojna jed, lahko pa jih narežemo na centimeter debele kolute in jih postrežemo v juhi.



KANAPEJI Z RIBJO PAŠTETO

Avtorica recepta: Urška Fartelj (blog 220 stopinj poševno)

SESTAVINE ZA RIBJO PAŠTETO (ZA 4–6 OSEB):

- 1 večja pečena riba (ostanki orade, brancina ...)
- 4 inčuni
- 1 strok česna
- 1–2 žlici limonovega soka
- 2–3 žlice tatarske majoneze
- 1 čajne žličke gorčice
- 2 jušne žlice oljčnega olja
- ščepec soli
- sveže mlet poper

Različice: po želji lahko dodamo še malo peteršilja in/ali kaper, oliv, drobnjaka, a ne pretiravajmo z dodatki. Pripravimo lahko tudi več različic ribje paštete.

SESTAVINE ZA KANAPE 1:

- 1 vrečka mini baglov
- ribja pašteta
- sadni namaz iz češenj Deluxe (ali druga kakovostna marmelada)
- 3 jagode
- listi koromača
- listek peteršilja

SESTAVINE ZA KANAPE 2:

- polnozrnata bageta s semeni
- ribja pašteta
- listi koromača
- rezine dimljenega lososa
- cvetovi čemaža

POSTOPEK PRIPRAVE:

Vse sestavine v mešalniku dobro zmešamo. Pašteto nadevamo v dresirna vrečka in pustimo v hladilniku, da se ohladi. Ohlajeno pašteto stisnemo na bagle ali na popečene rezine bagete ter obložimo. Okrasimo z marmelado in na drobno narezano jagodo ter postrežemo. Dobra kombinacija je z malce sladko-kiselkaste višnjeve marmelade in na drobne kocke narezane jagode – prava pika na i.

Ribjo pašteto lahko hranimo v hladilniku v nepredušno zaprti posodi do tri dni. Po podobnem postopku lahko pripravimo tudi piščančjo pašteto.



DOMAČI SIROV NAMAZ Z ZELIŠČI

Bolj zdrav in svež sirov namaz pripravimo tudi doma. Zanj potrebujemo pusto skuto, dve žlici kisle smetane, dve žlici navadnega jogurta in poljubna zelišča, ki jih na drobno nasekljamo. Skuto pretlačimo in vanjo stresemo preostale sestavine. Po okusu začiniamo in dobro premešamo.

SREČNI KLUBSKI SENDVIČ

Avtorica recepta: Tamara Fortuna (blog Srecna.si)

SESTAVINE:

- beli ameriški opečeneč
- temni balance opečeneč
- piščančji ostanki z žara
- zelenjavni ostanki z žara (barvna paprika, rdeča čebula, bučke, šparglji)
- svež paradižnik
- rukola
- pršut
- sirov namaz z zelišči
- jogurt
- olive s sušenimi paradižniki

POSTOPEK PRIPRAVE:

Opečencem porežemo skorjico in jih naložimo izmenično, da bo sendvič bolj pisan in zanimiv. Eno jušno žlico sirnega namaza z zelišči zmešamo z eno jušno žlico gostega jogurta, dodamo pa lahko še malo svežih zelišč. Opečence namažemo po eni strani. Med kruhove rezine, dodamo nadeve po naslednjem zaporedju: bučke, natrgan piščanec iz nabodalca, olive s sušenimi paradižniki, paprika, šparglji, rukola in nato še pršut ter rezine svežega paradižnika. Zaporedje si lahko poljubno prilagodimo. Sendvič pred serviranjem lahko položimo še v opekač in popečemo.

KAKO SKUHATI PRAVILNO KOLIČINO HRANE?

Testenine, riž, krompir. Tri zelo okusne, enostavne in preproste jedi, ki jih največkrat skuhamo preveč. Zgodi se tudi, da jih razkuhamo in začinimo premalo ali preveč. Za tiste, ki se prvič soočajo s kuhanjem, pa tudi za tiste bolj vešč, ki se nenehno sprašujejo, kako skuhati ravno prav hrane, smo pripravili nasvete, kako jih skuhati ravno prav. Tako se najlažje izognemo odvečni hrani.

KROMPIR

Kuhanje krompirja je zelo enostavno, zato tudi začetnikom ne bo povzročalo težav. Pomembno je le, da si zapomnimo, kolikšna je pravilna količina krompirja na osebo. Če krompir uporabljate kot glavno jed, boste na osebo imeli dovolj 2–3 krompirje oz. do 300 g. Če ga boste uporabili kot prilogo ga bo dovolj 200 g, za v juho ali omako pa ga bo dovolj 150 g.

Pripravite ga tako, da dobro oprane krompirje položite v posodo in zalijete s toliko vode, da je krompir prekrit. Vodi dodamo ščepec soli, ki bo pripomogel k temu, da lupina ne bo pokala. Posodo položimo na štedilnik, vklopimo na največ in počakamo, da zavre. Ko voda zavre, temperaturo zmanjšamo na najmanjšo možno in kuhamo še 30 minut. Če voda izhlapi, dolijemo vročo.

Če je krompir kuhan preverimo tako, da v najdebelejšega zapičimo vilico. Če lepo zdrsi z nje, je gotov.



TESTENINE

Poznamo veliko gospodinjskih pripomočkov, s katerimi si lahko odmerimo pravo količino testenin za eno osebo, pomagamo pa si lahko tudi drugače. Če želimo skuhati špagete, jih za eno osebo odmerimo s pomočjo prazne plastenke. Iz embalaže vzamemo nekaj špagetov in do polovice potisnemo v platenko. Če s špageti uspemo napolniti vhod v platenko, pomeni to eno porcijo.

Če pa želimo skuhati drugačno vrsto testenin, kot so na primer metuljčki ali peresniki, jih za eno osebo lahko odmerimo s tehtnico. Pri tem odmerimo 100–130 g testenin. Če pa tehtnice nimamo, si lahko pomagamo s krožnikom ali skledo, v kateri bomo testenine postregli. V tem primeru krožnik ali posodo napolnimo malo pod mejo, za katero pričakujemo, da jo bodo dosegle kuhane testenine.

RIŽ

Poznamo več vrst riža, ki se med seboj razlikujejo po obliki, velikosti in načinu priprave. Poznamo dolgozrnati, srednje zrnati in kratkozrnati riž. Preden se lotimo priprave riža ali katere koli jedi iz riža, ga je najprej potrebno pravilno odmeriti in izprati, da odstranimo odvečen škrob.

Za glavno jed, kot je rižota, na eno osebo na tehtnici odmerimo 80–100 g riža, če gre za prilogo pa 50 g. V primeru, da tehtnice nimamo, si lahko pomagamo s kavrnimi skodelicami, s prostornino 200–240 ml. Da bo riž kuhan popolno, mu dodamo vode v razmerju 1 skodelica : 2–3 skodelici in ga med kuhanjem ne mešamo.



Reciklirana kuharija

Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta
Hrana ni za tjavendan 2017/2018

Recepti: Zmagovalci natečaja Reciklirana kuharija 2018

Stiliranje: Urška Fartelj

Fotografija: Urška Fartelj

Založnik: Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1, 1218 Komenda; 2018

Vse pravice pridržane.

