



**DANES BOM  
POJEDEL  
VSE**



**Recepti za pripravo okusnih  
jedi iz sestavin, ki so ponovno  
uporabljene**



**Avtorji:**

dr. Stojan Kostanjevec, Martina Erjavšek, Lena Tajnšek (Uvodnik)  
Lea Kolman, Gloria Krapež, Anja Fabijan, Kristina Krnjak, Nastja Cerjak (Recepti)  
dr. Mojca Jevšnik, Tina Šaula (Transport hrane)

**Mentorji v projektu:** dr. Stojan Kostanjevec, dr. Mojca Jevšnik, Martina Erjavšek, Lena Tajnšek, Domen Ofak

**Lektoriranje:** dr. Tomaž Petek

**Izdala in založila:** Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

**Zanjo:** dr. Janez Vogrinc, dekan

**Priprava jedi za fotografiranje:** Alenka Stanonik, Anja Krištof, Gaja Črnac, Karmen Krapež, Lea Kolman, Gloria Krapež, Nastja Cerjak, Kristina Krnjak, Anja Fabijan

**Fotografije:** Karmen Krapež, Anja Fabian, Maja Tomšič, Anže Lustek

**Oblikovanje:** Gloria Krapež

**Način dostopa (URL):** [https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Danes-bom-pojedel-vse\\_Recepti.pdf](https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Danes-bom-pojedel-vse_Recepti.pdf)

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID=296586496  
ISBN 978-961-253-231-4 (pdf)

Knjižica je bila izdana v okviru programa »Projektno delo z gospodarstvom in negospodarstvom v lokalnem in regionalnem okolju – Po kreativni poti do znanja 2017-2020«. Program sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Javni štipendijski, razvojni  
invalidski in prežिवninski  
sklad Republike Slovenije



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

# UVODNIK

Prebivalec Slovenije zavrže 82 kg hrane letno, v Evropi pa 20 % vse proizvedene hrane. Hrano zavržemo doma, v študentskem domu, restavraciji, na zabavi in ob drugih priložnostih, ob katerih jo uživamo. Pogosto zavržemo živilo, ki ga nismo ustrezno shranjevali, ali ga pravočasno uporabili, zavržemo pa tudi ostanke jedi, ki smo jih pripravili, ali jih na krožniku dobili preveč. Pa lahko ravnamo drugače? O tem smo razmišljali študentje in mentorji Pedagoške in Zdravstvene fakultete v Ljubljani, ki si želimo odgovornejšega ravnanja s hrano. V okviru projekta Po kreativni poti do znanja smo posvetili svoje znanje in kreativnost problematiki zavržene hrane. Odločili smo se, da ugotovimo, kaj se dogaja s hrano v študentski in dijaški restavraciji 123 PEF podjetja Slorest, d. o. o., ki v okviru zdrave in uravnotežene prehrane zagotavlja množico pestrih jedi, in sicer tistih, ki jih imajo dijaki in študentje najraje, pa tudi tistih, ki so manj priljubljene, a so zdrave in okusne. Vse prevečkrat se zgodi, da namesto kakovostnega zdravega obroka dijaki in študentje raje posežejo po manj zdravih jedeh, manj priljubljene jedi pa prevečkrat pristanejo med odpadki. Študentje so spremljali količino zavržene hrane v restavraciji. Ugotovili so, da se v povprečju zavrže okoli 100 g obroka. In kaj so našli med zavrženo hrano?

Juhe, priloge, kot sta riž in krompir, solata, meso, omake, niso nobena posebnost v zabojniku za zbiranje organskih odpadkov, najbolj pa presenetijo živila, ki so zavržena v celoti, kot je sendvič ali jabolko, kar kaže tudi na kulturo prehranjevanja tistih, ki se prehranjujejo v restavraciji. Verjamemo, da lahko zmanjšamo in preprečimo nastanek zavržene hrane, tudi na PEF. Potrudimo se, da bomo poskrbeli za odgovorno ravnanje s hrano, da bomo kupovali toliko hrane, kot je porabimo, da bomo skuhali toliko hrane, kot jo bomo pojedli, da bomo v restavracijah prosili za manjšo porcijo, če večje ne moremo jesti. To so koraki, s katerimi lahko zmanjšamo količino zavržene hrane in prispevamo k trajnostnemu razvoju družbe.

Da bi študentom olajšali pripravo okusnih jedi, so študentje oblikovali knjižico z recepti za pripravo jedi, v katere se lahko vključijo tudi ostanki hrane. Če ti ostaja kruh, krompirjev pire, kuhan riž ali testenine, mogoče polenta, ali pa si želiš pripraviti okusno sladico, pripravi jedi, ki so predstavljene v knjižici. Tu najdeš več kot 40 receptov za pripravo okusnih jedi. Izbrali so jih tvoji kolegi, ki jim ni vseeno, kako ravnamo s hrano. Recepti v knjižici ti pomagajo, da z okusnimi sestavinami obogatiš užитne ostanke hrane in poskrbiš, da hrana ni zavržena.

# KAZALO

## LEGENDA:



ČAS PRIPRAVE



TEŽAVNOST RECEPTA



ŠTEVILO OBROKOV

Vsako poglavje knjige je označeno s posamezno barvo, ki simbolizira sestavino, ki jo želite porabiti. Za lažjo orientacijo si lahko pomagate z zavihki desno zgoraj.

## KROMPIR

Krompirjevi mafini	7
Krompirjevi buhtlji	9
Krompirjevi vafli	11
Krompirjevi njoki	13
Pečeni krompirjevi olupki	15

## RIŽ

Vegi riževe kroglice	17
Mesne riževe kroglice	19
Riževa solata	21
Rižev narastek	23
Riževe palačinke	25
Pečena piščančja rižota	27
Polnjene paprike	29
Bibimbap	31
Zelenjavna rižota	33

## TESTENINE

Pica – geti	35
Lazanjini mafini	37
Pečeni rezanci z zelenjavo	39
Enolončnica s testeninami	41
Fritata s testeninami	43
Gratinirane testenine	45
Solata iz testenin	47

## KRUH

Kruhova pogača z jajcem	49
Kruhovi njoki	51
Pijani kruh	53
Kruhov narastek z gobami	55
Kruhov puding z marmelado	57
Bananine kruhove rezine	59
Študentska solata	61
Mini toast pica	63
Kruhova juha za zajtrk	65

## POLENTA

Polentine palačinke	67
Polenta s sirom	69

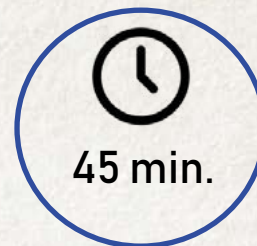
## SLADICE

Bananin sladoled	71
Bananine palačinke	73
Jabolčna pita	75
Jajčni puding	77
Rižev puding z rozinami	79
Bananin posladek z jogurtom	81
Frozen yoghurt	83
Jabolka v rumeni srajčki	85
Hrustljavi ovseni kosmiči	87
Avokadov čokoladni puding	89
Lava cake	91



### NASUET

Mafine lahko postrežemo s kisló smetano.



## KROMPIRJEVI MAFINI

### SESTAVINE

#### 250 g pire krompirja

- 1 jajce
- 2 žlici kislo smetane
- 100 g sira
- 1 žlica naribanega parmezana
- 1 žlica drobnjaka

### PRIPRAVA

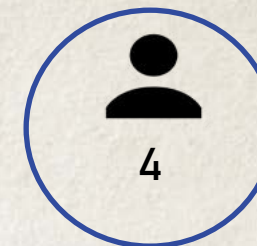
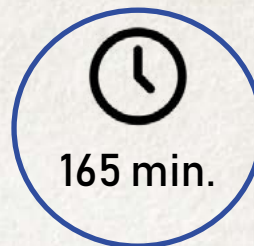
Pečico nastavimo na 200 °C. Luknje v pekaču za mafine premažemo z maslom.

Razvžvrkljamo jajca in primešamo kisló smetano, oba sira in nasekljan drobnjak. Po okusu začinimo pire krompir s soljo in poprom ter primešamo preostalim sestavinam.

Luknje za mafine napolnimo do vrha. Pečemo 25–35 minut do zlato-rjavega obarvanja oziramo počakamo, da robovi odstopijo od pekača.

## NASUET

Ali so buhtlji pečeni, najlažje preverimo tako, da sredino prepričimo z nožem. Če na nožu ostane testo, krompirjevi buhtlji še niso pečeni.



## KROMPIRJEVI BUHTLJI

### SESTAVINE

**100 g pire krompirja**

žlica mleka

1/2 žlice kvasa

100 ml tople vode

1 žlica sladkorja

1 jajce

ščepec soli

50 g masla

150 g moke

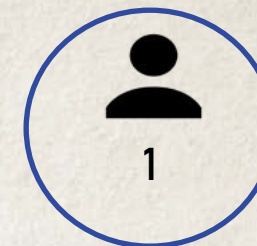
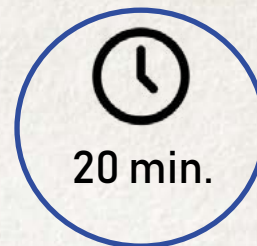
### PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 180 °C.

Z mešalnikom zmešamo pire krompir in mleko. Dodamo kvas, vodo in žlico sladkorja. Dobro premešamo in pokrijemo s krpo. Mešanico pustimo stati na toplem mestu za 5–10 minut, da se kvas aktivira. Dodamo jajca, sol in stopljeno maslo ter dobro premešamo. Po delih dodajamo moko toliko časa, da se testo ne lepi več na steno posode.

Testo premaknemo v namaščeno posodo in pustimo stati 1 uro, da se podvoji, nato potolčemo.

Pripravimo pekač in ga namastimo. 2 žlici testa oblikujemo v kroglico in položimo v pekač. Pustimo stati 1 uro in nato pečemo 25 minut, da se vrh zlato obarva.



## KROMPIRJEVI VAFLJI

### SESTAVINE

**2,5 skodelice pire krompirja**  
 2 žlici olja  
 80 ml pinjenca  
 2 jajci  
 1/4 mlade čebule  
 150 g sira  
 170 g moke  
 1/2 žličke pecilnega praška  
 ščepec sode  
 kislá smetana

### PRIPRAVA

V veliki posodi zmešamo olje, pinjenec in jajci. Vmešamo pire krompir, mlado čebulo in sir.

V manjši posodi zmešamo moko, pecilni prašek in sodo. Krompirjevo mešanico dodamo mokini mešanici in dobro premešamo.

Zajamemo približno za pol skodelice skupne mešanice in jo enakomerno porazdelimo po pekaču za vafle in zapremo pokrov.

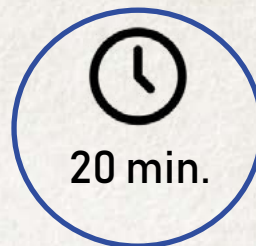
Postrežemo s kisló smetano in z mlado čebulo.

### NASVET

Namesto vafļjev lahko spečemo palačinke.

## NASVET

Poleg svaljkov lahko postrežemo še zelenjavno omako ali zrezke v omaki.



## KROMPIRJEVI NJOKI

### SESTAVINE

#### 250 g krompirjevega pireja

40 g masla  
30 g krušnih drobtin  
1 veliko jajce  
200 g moke  
10 g pšeničnega zdroba

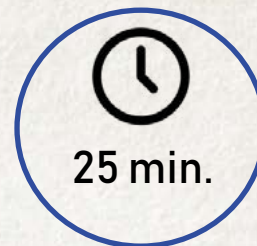
### PRIPRAVA

Pireju dodamo moko, jajce in zdrob. Vse sestavine z roko dobro pregnetemo, da dobimo čvrsto testo, ki ga lahko oblikujemo. Če testo ni dovolj čvrsto, dodamo še malo moke.

S pomokanimi rokami oblikujemo kroglice, nato pa jih z dlanmi razvaljamo v svaljke. Narejene svaljke odlagamo na krožnik.

Večjo količino osoljene vode zavremo in v lonec stresemo svaljke. Kuhamo približno 10 minut.

Medtem v ponvi raztopimo maslo, na katerem med mešanjem zlato-rjavo prepražimo drobtinice. Kuhane svaljke odcedimo.



## PEČENI KROMPIRJEVI OLUPKI

### SESTAVINE

**olupki**  
olivno olje  
sol  
poper

### PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 200 °C.

Olupke dobro operemo in jih osušimo s krpo. Po pekaču porazdelimo olupke ter dodamo olje, sol in poper. Pečemo 15–20 minut, vmes jih enkrat premešamo.

Olupki so pripravljene, ko postanejo hrustljavi. Postrežemo toplo.

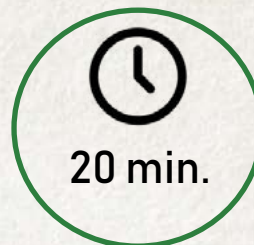
### NASUET

Olupke lahko postrežemo s sirom ali z mlado čebulo.



## NASVET

Namesto svežega ingverja lahko uporabimo ingver v prahu.



## VEGI RIŽEVE KROGLICE

### SESTAVINE

**100 g kuhanega riža**  
 50 g gob po izbiri  
 1 korenje  
 1 strok česna  
 svež ingver po okusu  
 sol  
 poper  
 sezamova semena

### PRIPRAVA

Drobno nasekljano korenje, česen in ingver na srednjem ognju kuhamo, dokler se korenje ne zmehča. Dodamo drobno nasekljane gobe in pražimo še nekaj minut. Začinimo s soljo, poprom in s sezamovimi semeni po okusu. Mešanico odstavimo z ognja in pretresemo v posodo.

Riž segrejemo v isti ponvi in pretresemo v posodo z zelenjavno mešanico. Vse skupaj premešamo.

Riževo mešanico oblikujemo v kroglice v velikosti žogice za namizni tenis. Pri tem si lahko pomagamo s folijo za živila.





### NASVET

Namesto slanine lahko uporabite druge mesne izdelke (hrenavke, salame ...).



20 min.



1/5



1

## MESNE RIŽEVE KROGLICE

### SESTAVINE

**100 g kuhanega riža**  
2 rezini slanine  
50 g pora  
sol  
poper  
sezamova semena

### PRIPRAVA

Rezine slanine popečemo v ponvi, da postanejo hrustljave, in nasekljamo na drobne koščke. V isti ponvi za 10 sekund prepražimo drobno nasekljan por.

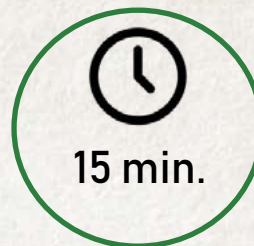
Riž segrejemo v isti ponvi in dodamo predhodno nasekljano slanino in por. Dodamo sol, poper in sezamova semena po okusu.

Riževo mešanico oblikujemo v kroglice v velikosti žogice za namizni tenis. Pri tem si lahko pomagamo s folijo za živila.

## NASUET

Namesto kislih kumaric lahko uporabimo sveže kumare.

Namesto velikih paradižnikov lahko uporabimo pet češnjevih paradižnikov.



## RIŽEVA SOLATA

### SESTAVINE

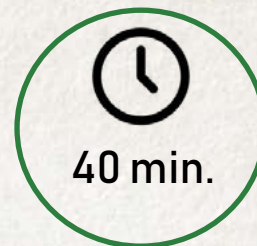
**150 g kuhanega riža**  
5 kislih kumaric  
2 paradižnika  
1 paprika  
tuna iz konzerve  
olivno olje  
sol po okusu

### PRIPRAVA

V posodo z rižem vmešamo na drobno nasekljane kumarice, drobno nasekljan paradižnik, narezano papriko in tuno iz konzerve. Če smo olje odlili stran, riževi solati dodamo še olivno olje.

Na koncu solimo po okusu.

Rižovo solato postrežemo hladno.



40 min.



1/5



2

## RIŽEV NARASTEK

### SESTAVINE

**200 g kuhanega riža**  
 2 veliki jajci  
 2 žlici sladkorja  
 1/2 vrečke vaniljevega  
 sladkorja  
 1 žlica masla

### PRIPRAVA

Pečico nastavimo na 180 °C. V dve skledi ločimo rumenjake in beljake. V skledo z rumenjaki dodamo sladkor in vaniljev sladkor.

Beljake penasto umešamo z ročnim mešalnikom, nato penasto umešamo še rumenjake. V skledo z rižem s kuhalnico umešano stepeno rumenjarkovo zmes in nato po delih sneg beljakov. Pripravljeno zmes vlijemo v predhodno namaščen pekač. Pečemo 20–25 minut.

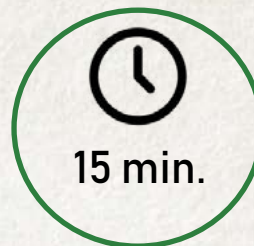
Narastek je pečen, ko na vrhu opazimo zlato-rjavo skorjo.

### NASUET

Rižev narastek lahko pred postrežbo posujemo s sladkorjem v prahu ali dodamo suho sadje.

## NASVET

Palačinke lahko pečete tudi v ponvi za vafle.



## RIŽEVE PALAČINKE

### SESTAVINE

**150 g riža**  
1 jajce  
½ žličke vaniljevega  
izvlečka  
cimet po okusu  
sol po okusu  
olje  
sladkor v prahu  
sadje

### PRIPRAVA

Segrejemo ponev na srednje velikem ognju. Med tem v posodi zmešamo riž, jajce, vaniljo, cimet in sol, da dobimo homogeno zmes.

Iz posode prenesemo na ponev nekaj riževe mešanice in potlačimo v palačinko, debelo 1 centimeter.

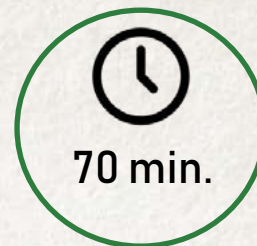
Palačinka se peče 5 minut na obeh straneh. Pazimo, da palačinko obrnemo samo enkrat. Pečena palačinka je zlato-rjava in čvrsta.

Palačinke lahko postrežemo s svojimi najljubšimi dodatki, kot so: sadje, čokolada, marmelada...

**NASUET**

Poleg brokolija, korenja in čebule lahko dodate tudi cvetačo, buče, grah in drugo zelenjavo.

Pred pečenjem lahko po vrhu rižote potresete sir.



## PEČENA PIŠČANČJA RIŽOTA

### SESTAVINE

**150 g kuhanega riža**  
 50 g zamrznjenega brokolija  
 100 g piščančjih prsi  
 žlica olivnega olja  
 poper  
 sol  
 1/2 majhne čebule  
 1 korenje  
 1 žlica masla  
 1 žlica moka  
 jušna osnova  
 3 žlice mleka  
 paprika v prahu  
 sir

### PRIPRAVA

Piščančje prsi nasekljamo na majhne kose ter začimemo s soljo in poprom. Koščke popečemo, dokler ne porjavijo, in nato premetimo v manjšo posodo.

Drobno nasekljamo čebulo, brokoli in korenje ter vse skupaj dodamo v ponev, v kateri smo prej pekli piščančje prsi. Ko se zmehčajo, dodamo v posodo s piščancem. V isto posodo dodamo kuhan riž. Dobro premešamo in dodamo sir po okusu.

Segrejemo pečico na 180 °C in premažemo pekač z oljem. V posodo, v kateri smo prej pekli piščanca in zelenjavo, dodamo maslo in moko. Kuhamo, da moka porjavi, in dodamo jušno osnovo. Ko ponovno zavre, dodamo mleko in ponovno zavremo. Začini-  
mo s papriko, poprom in s soljo. Omako pomešamo z drugimi sestavinami v posodi in mešanico pretresemo v pekač. Pečemo 35 minut.

## NASUET

Namesto mletega mesa lahko dodate 100 g sveže zelenjave po okusu. V tem primeru pecite papriki 40 minut s folijo in 10 minut brez folije.



## POLNJENE PAPIRIKE

## SESTAVINE

100 g kuhanega riža  
2 papriki  
1 paradižnik  
1/3 čebule  
100 g mletega mesa  
nariban sir po okusu  
ščepec soli  
poper po okusu  
rdeča paprika v prahu po okusu  
1 steblo peteršilja  
1 strok česna

## PRIPRAVA

Pečico nastavimo na 190 °C. Paprika-  
ma odstranimo vrh pri stebelu in semena.  
Postavimo ju pokončno. Če papriki ne sto-  
jita sami, odrežemo tanko rezino na spod-  
njem delu paprike.

V posodi združimo nasekljan paradižnik,  
mleto meso, kuhan riž, sir, drobno nasek-  
ljan česen, sol, poper, rdečo papriko v pra-  
hu in nasekljan peteršilj. Sestavine dobro  
premešamo in z njimi napolnimo papriki.  
Vsako papriko ovijemo v aluminijasto folijo.

Papriki pečemo eno uro, nato odstrani-  
mo folijo in pečemo še 20 minut. Ob kon-  
cu pečenja paprikama na vrhu dodamo še  
malo naribanega sira in nasekljan peteršilj.



### NASUET

Bibimbap je posoda riža z različnimi dodatki. Jed prihaja iz Koreje. Poleg teh dodatkov lahko dodate v svoj Bibimbap še poširano jajce, kimchi, vloženo zelenjavo, ostanke predhodnih jedi.



35 min.



2/5



1

## BIBIMBAP

### SESTAVINE

150 g riža

#### PRAŽENA ŠPINAČA

1/2 žlice olja  
50 g sveže špinače  
sezamovo olje  
ščepec soli

#### MESO S ČILIJEM

50 g mletega mesa  
2 žlici čilija  
1 strok česna  
1 žlica sojine omake  
1 žlica sladkorja

#### SVEŽA ZELENJAVA

1 korenje  
1 kumara  
1 mlada čebula

#### DRUGI DODATKI

1 jajce

### PRIPRAVA

Na srednjem ognju segrejemo ponev in dodamo olje. Dodamo špinačo. Kuhamo, dokler ne ovne. Dodamo sezamovo olje in ščepec soli. Kuhano špinačo premaknemo v krožnik.

V isto posodo dodamo mleto meso, da porjavi. Dodamo čili, drobno nasekljan česen, sojino omako in rjavi sladkor. Kuhamo še nekaj minut, da se zmes enakomerno pomeša s sojino omako.

Svežo zelenjavo olupimo in narežemo na tanke rezine.

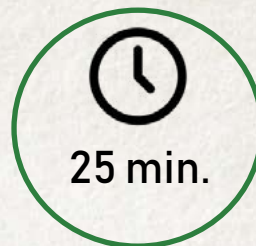
Spečemo jajce na oko.

V večjo posodo na dno položimo riž. Na 1/4 površine položimo kuhano špinačo, 1/4 mletega mesa, preostalo polovico zapolnimo s svežo zelenjavo in z jajcem ter s preostalimi dodatki po okusu.



## NASUET

Namesto sveže zelenjave lahko uporabite že nasekljano zmrznjeno zelenjavo in tako skrajšate čas priprave.



## ZELENJAUNA RIŽOTA

### SESTAVINE

**150 g riža**  
 2 žlici masla  
 2 jajci  
 1 korenje  
 1 majhna čebula  
 1 strok česna  
 pest zamrznjenega graha  
 2 žlici sojine omake  
 1 žlica sezamovega olja

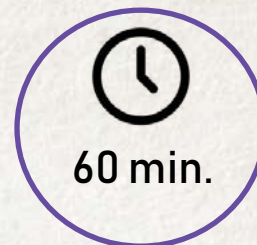
### PRIPRAVA

V veliki ponvi segrejemo eno žlico masla. Dodamo jajca in dobro mešamo, dokler se ne skuhamo. Kuhana jajca pretresemo na krožnik.

V isti posodi ponovno segrejemo preostanek masla in dodamo drobno nasekljano korenje in čebulo. Kuhamo 3–4 minute na srednjem ognju. Dodamo drobno nasekljan česen in kuhamo dodatno minuto. Dodamo riž in kuhamo še 3–4 minute. Riž mora rahlo porjaveti.

V posodo zdaj dodamo kuhana jajca in sojino omako ter sezamovo olje. Kuhamo še dodatni 1–2 minuti.

Postrežemo takoj, dodamo lahko nasekljano mlado čebulo kot dekoracijo.



60 min.



3/5



2

## PICA-GETI

### SESTAVINE

**200 g kuhanih testenin**  
 20 rezin salame  
 80 g mletega mesa  
 sol in poper  
 1/2 žličke česna v prahu  
 100 ml paradižnikove  
 omake  
 2 nasekljana paradižnika  
 1 nasekljana mlada  
 čebula  
 200 g naribanega sira

### KVAŠENO TESTO

100 g moke  
 1/3 kvasa  
 20 ml tople vode  
 sol, sladkor  
 žlica olja

### PRIPRAVA

Za testo zmešamo moko, sol, sladkor in kvas. Homogeni zmesi dodamo toplo vodo in olje. Zmes dobro pregnetemo in po potrebi dodamo še moko in vodo. Treba je gnesti tako dolgo, da testo postane voljno in se ne prijema na posodo. Pustimo na toplem, da nekoliko vzhaja.

Segrejemo pečico na 180 °C. Paradižnikovo omako in nasekljan paradižnik kuhamo v posodi, da se paradižnik zmehča. Medtem v drugi posodi popražimo mleto meso, dodamo sol, poper, česen v prahu in dobro premešamo. Mešanico dodamo paradižnikovi omaki in dodamo nasekljano čebulo. Kuhamo še dodatnih 5 minut. Omaki primešamo kuhane špagete in sir ter dobro premešamo.

Razvaljajamo kvašeno testo in položimo na dno pekača. Na vrh položimo špagete z omako in prekrijemo s preostalim sirom. Dodamo še rezine salame in pečemo 25 minut, da sir porjavi.

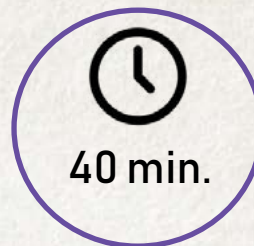
### NASUET

Salamo lahko zamenjate s šunko ali pa mesne izdelke zamenjate z zelenjavo, kot so: paprika, koruza, paradižnik ...



### NASVET

Namesto mletega mesa lahko dodate zelenjavo in pripravite vegetarijansko omako za testenine.



40 min.



3/5



2

## LAZANJINI MAFINI

### SESTAVINE

**100 g kuhanih testenin**  
10 lističev testenin za lazanjo  
50 g mletega mesa  
sol  
popper  
3 žlice naribanega parmezana  
50 g mozarelle  
20 ml paradižnikove omake  
sveža bazilika

### PRIPRAVA

Pogrejemo pečico na 190–200 °C. Pekač za mafine premažemo z oljem.

Popečemo mleto meso v ponvi ter začинimo s soljo in poprom, dodamo paradižnikovo omako in testenine.

Lističe za lazanjo skuhamo po navodilih in položimo na dno pekača. Dodamo testenine in pokrijemo s sirom. Pečemo 18–20 minut, dokler vrh ne porjavi.

Pred postrežbo pustimo stati pet minut, da se nekoliko pohladi, in nato z nožem previdno odstranimo rob mafina od pekača. Okrasimo z baziliko.

## NASUET

Če želite pečene rezance z zelenjavo še obogatiti, lahko dodate nariban ingver ali koščke pečene-ga piščanca.



## PEČENI REZANCI Z ZELENJAVO

### SESTAVINE

**150 g kuhanih testenin**  
 50 g stročjega fižola  
 50 g gob  
 1/2 rdeče paprike  
 1 nasekljano korenje  
 1 mlada čebula  
 1 strok česna  
 1 limona  
 2 žlici sezamovega olja  
 1 žlica paprike v prahu  
 sezamova semena

### PRIPRAVA

Vso zelenjavo in gobe narežemo na trakove. V voku ali večji ponvi pogrejemo olje in prepražimo zelenjavo ter gobe, da se vse zmehča.

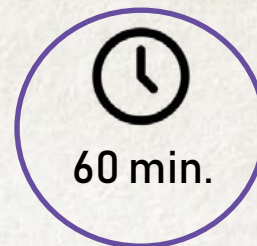
Odstavimo zelenjavo v posodo in v isti ponvi popražimo testenine. Dodajmo sezamovo olje, sojino omako in rdečo papriko v prahu. Pečemo pet minut.

V ponev dodamo zelenjavo in vse enakomerno pogrejemo.

Pretresemo testenine na krožnik in okrasimo z limeto, mlado čebulo in s sezamom.

**NASUET**

Namesto testenin lahko uporabite ostanke vlivancev ali drugih jušnih zakuh.



## ENOLONČNICA S TESTENINAMI

**SESTAVINE**

**100 g kuhanih testenin**  
 1 žlica olivnega olja  
 100 g mletega mesa  
 1 čebula  
 1 strok česna  
 1 por  
 2 korenja  
 50 g paradižnikove mezge  
 sol  
 poper  
 majaron  
 lovorjev list  
 50 g fižola v pločevinki  
 500 ml vode

**PRIPRAVA**

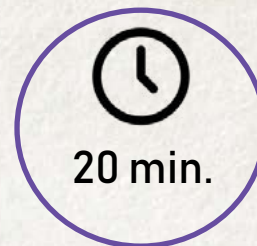
V loncu segrejemo olje in na njem prepražimo mleto meso, sesekljano čebulo, por in nasekljan česen. Dodamo narezano korenje.

Enolončnico solimo in popramo, dodamo paradižnikovo mezgo, majaron, lovorjev list in vodo.

Kuhamo 50 minut, nato dodamo fižol in kuhamo še 10 minut. Na koncu dodamo kuhane testenine.

**NASUET**

Namesto salame lahko uporabimo zelenjavo po okusu.



## FRITATA S TESTENINAMI

### SESTAVINE

**100 g kuhanih testenin**

3 jajca  
šop peteršilja  
kos parmezana  
7 kosov salame  
1 žlica masla  
1 žlica olivnega olja  
origano  
rožmarin  
bazilika

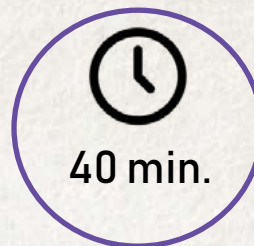
### PRIPRAVA

Jajca ubijemo v skledo in jih razžvrkljamo. Zmesi dodamo nariban parmezan, drobno nasekljan peteršilj, narezano salamo, sol in poper ter dobro premešamo. Jajčni mešanici dodamo testenine in še enkrat premešamo.

V ponvi stopimo maslo in olivno olje. Ko se maslo ne peni več, dodamo mešanico jajc in testenin. Fritato pečemo 3–4 minute in jo nato s pomočjo krožnika obrnemo in na drugi strani ponovno pečemo 3–4 minute.

**NASUET**

Namesto jajca in smetane lahko za preliv uporabite omako bešamel.



## GRATINIRANE TESTENINE

### SESTAVINE

**100 g kuhanih makaronov**  
 2 žlici olja  
 1 čebula  
 100 g mletega mesa  
 1 strok česna  
 2 jajci  
 1/2 kisle smetane  
 sol  
 poper  
 muškadni orešček  
 50 g naribanega sira

### PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 190 °C.

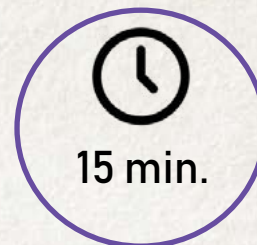
Nasekljamo čebulo in jo pražimo v ponvi, da postekleni, nato dodamo drobno nasekljan česen in mleto meso. Pečemo, dokler meso ne porjavi. Na koncu mešanico solimo in popramo po okusu. V ločeni posodi s stepalnikom zmešamo jajci in kisko smetano.

Globok pekač namastimo z oljem. Vanj stresemo polovico kuhanih makaronov in enakomerno razporedimo. V pekač nato stresemo mešanico mletega mesa in nato preostale makarone. Vse skupaj prelijemo z mešanico jajc in smetane. Po vrhu naribamo sir.

Pečemo 20–25 minut, da se jed na vrhu zlato-rjavo obarva.

**NASUET**

Solato lahko pred uživanjem ohladimo v hladilniku.



## SOLATA IZ TESTENIN

### SESTAVINE

**70 g kuhanih testenin**  
 1 paprika  
 2 trdo kuhani jajci  
 10 kislih kumaric  
 800 g sira  
 pol čebule  
 2 jedilni žlici koruze  
 sol  
 poper  
 50 ml probiotičnega jogurta  
 1 žlica majoneze  
 1 žlička gorčice  
 limonin sok

### PRIPRAVA

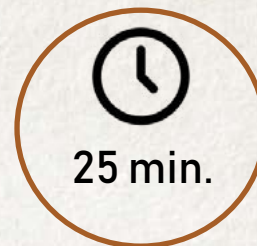
Jajca kuhamo v vreli vodi 10 minut, da popolnoma zakrknejo.

Med tem narežemo papriko, kisle kumarice, sir in čebulo na drobne koščke ter mešanici dodamo drobno nasekljani jajci.

Za preliv v posodi zmešamo tekoči jogurt, žlico majoneze, ščepec soli in popra ter limonin sok po okusu.

V servirni posodi zmešamo testenine, mešanico nasekljane zelenjave in jajci ter preliv.





## KRUHOVA POGAČA Z JAJCEM

### SESTAVINE

**2 stari kajzerici/  
žemlji**  
žlica stopljenega  
masla  
1 žlička olja  
4 rezine slanine  
1 pest naribanega sira  
2 jajci  
sol  
popper

### PRIPRAVA

Pečico nastavimo na 180 °C. Žemljam z nožem na vrhu odrežemo "pokrovčke". Spodnje polovice s prsti ali z žlico previdno izdolbemo.

Na kuhalnik pristavimo ponev in jo rahlo namastimo z oljem. V namaščeni ponvi na obeh straneh hrustljivo popečemo rezino slanine in narežemo na koščke.

V kruhove skodelice najprej vlijemo malo masla ter nato obložimo s kosi slanine in sira. V vdolbinico kruha previdno ubijemo jajce ter začimimo s poprom in soljo.

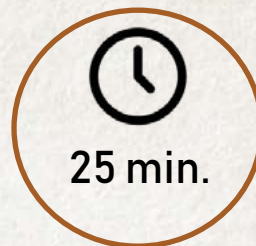
Nadevane kruhove skledice pečemo v pečici 15–20 minut.

### NASUET

Poleg jajca lahko žemljino skodelico zapolnimo z različno zelenjavo po izbiri, na primer: paradižnik, paprika, jajčevac, šparglji ...

**NASUET**

Belo moko lahko zamenjate s katero koli drugo moko, na primer: ajdova, pirina, polnozrnatata ...



## KRUHOVI NJOKI

**SESTAVINE**

**50 g kruha**  
200 ml mleka  
100 g bele moke  
20 g parmezana  
muškatni orešček  
sol  
popper  
jajce

**PRIPRAVA**

V segreto mleko namočimo na koščke narezan kruh in pustimo nekaj ur počivati.

Mešanico kruha in mleka nato premešamo in kruh rahlo ožamemo z rokami. Stresemo ga v ločeno posodo, dodamo jajce, sir, ščepec popra, soli, muškarnega oreščka in toliko moke, da dobimo homogeno maso za njoke.

V vrelo, osoljeno vodo z žlico stresemo poljubno narezane njoke. Njoki so kuhani, ko priplavajo na površino vode.

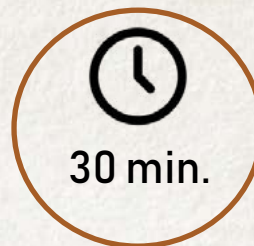
Njoke lahko zabelimo s poljubno mesno ali z zelenjavno omako.



### NASUET

Iz starega kruha lahko naredimo:

- domače drobtine
- hrustljave krutone za v juho
- navlažimo in ponovno uporabimo
- narežemo na palčke (domači grisini)



## PIJANI KRUH

### SESTAVINE

**na kose narezan star kruh**

strok česna  
konzerva tunine  
kisla smetana  
1 jajce  
20 g naribanega sira  
sol  
poper  
100 ml belega vina  
origano

### PRIPRAVA

Pečico nastavimo na 200 °C.

Star kruh narežemo na kose. Spodnji del na hitro namočimo v belo vino in ga zložimo v pekač.

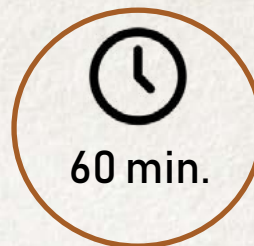
V ponvi popražimo česen s tuno in maso razporedimo po kruhu. V drugi posodi zmešamo kisló smetano, jajce, nariban sir, sol, poper in vse skupaj prelijemo čez kruh.

Po vrhu potrosimo suh origano in baziliko. Pečemo 20 minut.



### NASUET

Kruhov narastek lahko popestrite z različno zelenjavo, ki jo predhodno skuhate in dodate zmesi pred pečenjem.



## KRUHOV NARASTEK Z GOBAMI

### SESTAVINE

**1 stara štruca kruha**  
 4 jajca  
 3 dl mleka  
 300 g šunke  
 300 g sira  
 150 g šampinjonov  
 1 čebula  
 sesekljan peteršilj  
 maslo  
 sol, poper  
 vegeta  
 olje

### PRIPRAVA

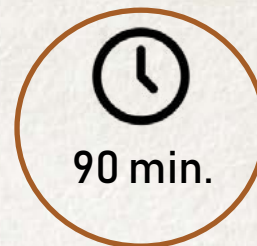
Čebulo sesekljamo in prepražimo na olju, da postekleni. Dodamo peteršilj in premešamo. Počakamo, da se ohladi.

Medtem kruh narežemo na kocke in v drugi posodi zmešamo jajca ter mleko in prelijemo čez kocke. Kocke kruha naj se ne namočijo preveč. Narežemo šunko, sir in gobice ter skupaj s čebulo vmešamo v kruhovo zmes, na koncu pa začinimo še po okusu.

Pekač premažemo z maslom in kruhovo zmes pretresemo vanj. Pečemo približno 30 minut na 180 °C.

## NASUET

Jedi se odlično prileže sadje, kot so: hruške, maline, jagode, maline ...



## KRUHOV PUDING Z MARMELADO

### SESTAVINE

**8 rezin starega kruha**  
 50 g masla  
 8 žlic pomarančne  
 marmelade  
 300 ml mleka  
 250 ml sladke smetane  
 3 jajca  
 vaniljev strok  
 sladkor v prahu

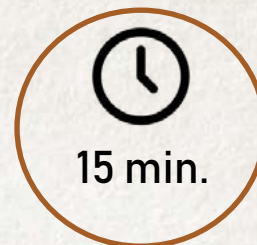
### PRIPRAVA

V zmehčano maslo potopimo rezine kruha. Vsako rezino premažemo z žlico marmelade in jo zložimo v sendvič. Prerežemo na pol in položimo v večji pekač, ki smo ga predhodno namazali z maslom.

Medtem ogrejemo pečico na 140 °C. V drugi posodi skupaj vlijemo mleko, sladko smetano, jajca in vaniljev strok. Dobljeno tekočino prelijemo čez marmeladne sendviče v pekaču in jih pustimo namakati 30 minut. Ostanke marmelade ter sladkor v prahu potresemo po zmesi in pečemo do največ ene ure na 140 °C. Postrežemo še toplo.

**NASUET**

Javorjev sirup lahko nadomestite z medom ali s sladkorjem v prahu.

**BANANINE KRUHOVE REZINE****SESTAVINE**

**4 rezine kruha**  
 1 zrela banana  
 75 g nasekljane  
 mlečne čokolade  
 3 jajca  
 1 žlica sladke smetane  
 1 žlica javorjevega  
 sirupa  
 1 žlica vaniljevega  
 izvlečka  
 25 g masla  
 cimet  
 sladkor v prahu

**PRIPRAVA**

Zrelo banano narežemo na rezine in jo zmečkamo z vilico, dodamo nasekljane koščke čokolade.

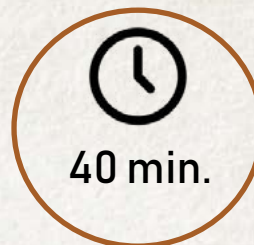
Rezine kruha položimo na desko in dve rezini na debelo premažemo s čokobananino zmesjo. Rezine kruha zložimo v dva sendviča.

V drugi posodi zmešamo jajca, sladko smetano, javorjev sirup in vaniljev izvleček.

Medtem stopimo maslo na ponvi in vsak sendvič pomočimo v jajčno zmes ter ju počasi spečemo do rjave skorjice. Še tople in dišeče kruhove rezine potresemo s cimetom ali prelijemo z javorjevim sirupom.

## NASVET

Če pečice nimate, lahko narezane koščke kruha popečete v ogreti ponvi z nekoliko olja ali masla.



## ŠTUDENTSKA SOLATA

### SESTAVINE

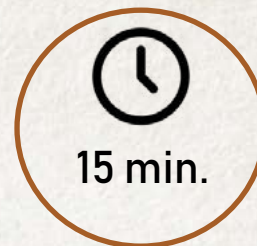
**200 g starega kruha**  
 200 g paradižnika  
 konzerva tunine  
 manjša čebula  
 sir  
 sol  
 poper  
 olivno olje  
 balzamični kis  
 sveža bazilika

### PRIPRAVA

Kruh narežemo na kocke in ga za 30 minut postavimo v ogreto pečico, da se izsuši.

V večji skledi zmešamo narezane paradižnike, tunino, mocarelo in na drobno sesekljano čebulo. Začimo s soljo in poprom ter z olivnim oljem. Dodamo še balzamični kis. Dobro premešamo vse sestavine.

Na koncu v skledo dodamo še kruhove krate in sveže liste bazilike.



## MINI TOAST PICA

### SESTAVINE

**6–8 toastov**  
180 g šunke  
150 g sira  
180 g kisle smetane  
1 jajce  
začimbe za pico

### PRIPRAVA

Mortadelo razrežemo na majhne koščke, naribamo sir ter oboje zmešamo skupaj s kisló smetano in z manjšim jajcem.

V pekač na peki papir položimo toaste, jih nadevamo in posujemo z začimbami.

Pečemo na 200 °C približno 10 minut.

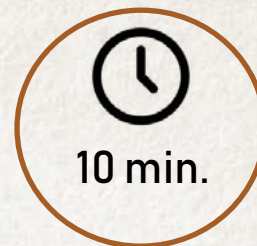
### NASVET

Za vegeterijansko različico lahko zamenjate šunko z zelenjavo po okusu, kot so: bučke, paprika ...



**NASVET**

Bela kava je zdrav nadomestek kave, ki ne vsebuje kofeina. Vsebuje veliko koristnih prehranskih vlaknin (inulin).



## KRUHOVA JUHA ZA ZAJTRK

### SESTAVINE

**kosi starega kruha**  
mleko  
kakav/bela kava

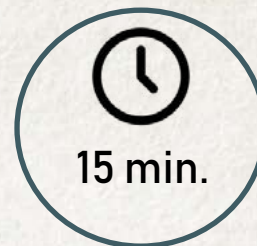
### PRIPRAVA

Mleko segrejemo in vanj vmešamo kakav ali belo kavo.

Na koščke narežemo kruh in vmešamo v kav. To je odličen zajtrk naših babic.

**NASVET:**

Poleg borovnic in malin lahko polento dopolnite s hruškami, z drugim gozdnim sadjem, jabolki ...



## POLENTINE PALAČINKE

### SESTAVINE

**150 g polente**  
1 žlica olja  
200 ml jogurta  
2 žlici medu  
borovnice  
maline

### PRIPRAVA

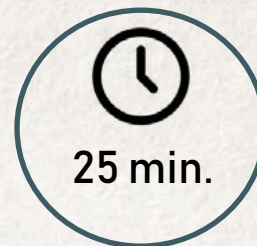
Polento narežemo na kocke. V ponvi segreje-  
mo olje in popražimo polento, da porjavi (3  
minute na vsaki strani). Medtem zmešamo v  
posodi jogurt in med.

Polento postrežemo z žlico jogurtove  
mešanice, borovnicami in z malinami.



## NASVET

Če imate polento že skuhanano, lahko kos polente le pogrejete in toplo polento potresete z maslom in s sirom.



## POLENTA S SIROM

### SESTAVINE

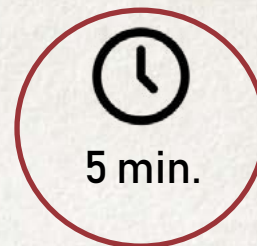
**50 g instant polente**  
žlica zmešanega  
masla  
nariban sir po okusu  
1 žlica olivnega olja  
ščepec soli

### PRIPRAVA

V loncu zavremo 300 ml vode. Solimo in obogatimo z oljem.

V krop postopoma vmešamo instant polento. Med nenehnim mešanjem polento kuhamo približno 5 minut.

Ko polenta zavre, temperaturo znižamo in polento na nizki temperaturi kuhamo še 15 minut. Ko je kuhana, vanjo vmešamo maslo in nariban sir.



## BANANIN SLADOLED

### SESTAVINE

**2 zreli banani**

### PRIPRAVA

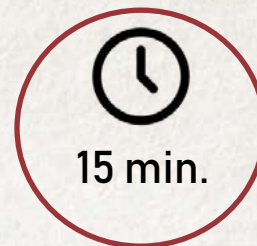
Banane narežemo na kolobarje in jih zamrzujemo v zamrzovalniku za vsaj 2 uri ali čez noč.

Zamrznjene banane stresemo v multipraktik in jih zmeljemo do gladke teksture.

Sladoled lahko pojemo takoj ali pa ga ponovno zamrzujemo v zamrzovalniku.

### NASVET

Bananam lahko dodamo še drugo sadje, oreške, arašidovo maslo, kakav ...



## BANANINE PALAČINKE

### SESTAVINE

**1 zrela banana**  
2 jajci

### PRIPRAVA

Z vilicami zmečkamo banano, postopoma vmešamo obe jajci in mešamo toliko časa, da nastane homogena zmes.

Del mase vlijemo na vročo namaščeno ponev in pečemo na obeh straneh do zlato rume barve.

### NASUET

Palačinke so lahko poljubnih velikosti, vendar je lažje obrniti manjše palačinke.



## NASUET

Spodnji del testa lahko predhodno malo zapečemo v pečici.

Če nam ostane testo, ga zavijemo v prozorno folijo za živila in shranimo v zamrzovalniku.



90 min.



2/5



3

## JABOLČNA PITA

### SESTAVINE

**250 g jabolk**  
 175 g moko  
 1/2 zavitka pecilnega praška  
 1/2 zavitka vaniljevega sladkorja  
 2 žlici medu  
 75 g margarine ali masla  
 1 rumenjaki  
 2 žlici kisle smetane  
 limonina lupina

### PRIPRAVA

Pečico nastavimo na 180 °C.

Moko in pecilni prašek presejemo na delovno površino. Dodamo maslo ali margarino, med, vaniljev sladkor, rumenjaki in kisló smetano ter zamesimo testo, ki ga pustimo stati na hladnem nekaj minut.

Medtem naribamo jabolka, dodamo med, cimeti in limonino lupino po okusu.

V pekač položimo polovico razvaljanega testa, nadevamo z jabolčnim nadevom in pokrijemo z drugo plastjo. Pečemo 30 minut, da testo postane rumeno, zlato obarvano.

**NASUET**

Puding lahko postrežete s sadjem, kot so: jagode, borovnice, maline, banane ...



25 min.



2/5



1

## JAJČNI PUDING

### SESTAVINE

**2 jajci**  
250 ml mleka  
sladkor po okusu

### PRIPRAVA

Stepemo jajci in segrejemo mleko. Pri tem pazimo, da mleko ne zavre. Stepenima jajcema ob stalnem mešanju počasi dodamo mleko, nato dodamo sladkor po okusu in dobro premešamo.

Mešanici iz površine z žlico pobereemo peno in na nizki temperaturi kuhamo 12 minut. Posodo med kuhanjem pokrijemo z aluminijsko folijo. Vsake 4 minute dvignemo folijo, da se sprosti para.

Postrežemo toplo.



### NASVET

Mleko lahko vlivaš po skodelicah in ne vse naenkrat. Pozoren moraš biti na to, da vedno priliješ šele takrat, ko riž vsrka vso tekočino.



60 min.



2/5



3

## RIŽEU PUDING Z ROZINAMI

### SESTAVINE

**55 g kratkozrnatega riža**

0,55 l mleka  
sladkor

270 g mletih mandljev

1 žlica škroba

4 žlice zlatih rozin

1 žlica medu

2,5 dl pomarančnega soka

### PRIPRAVA

V skledici zmešamo pomarančni sok in med. Mešamo toliko časa, da se med popolnoma raztopi. Rozine stresemo v skledico in vse skupaj dobro premešamo.

V drugi skledici zmešamo sladkor in mlete mandlje. V kozico stresemo riž in ga zalijemo z eno skodelico vode. Nato dodamo ščepec soli in kozico pristavimo na kuhalnik. Na zmerni temperaturi med občasnim mešanjem kuhamo toliko časa, da izhlapi voda. Nato v kozico vlijemo mleko in premešamo. Kuhamo toliko časa, da riž vsrka vso tekočino (približno 25 minut). Nato v riž vmešamo še zmes mandljev in sladkorja. Na zmerni temperaturi kuhamo še 2–3 minute.

V pol skodelice prihranjenega mleka vmešamo jedilni škrob. Mešanico škroba in mleka vmešamo v riž in vse skupaj kuhamo še približno 3–4 minute, da se zmes nekoliko zgosti. Riž okrasimo z rozinami.





### NASVET

Poleg sladice se prileže tudi sveže sadje, kot so: borovnice, maline ... Za več svežine pa lahko v bananino mešanico vmešate na drobno nasekljane metine liste.



15 min.



1/5



2

## BANANIN POSLADEK Z JOGURTOM

### SESTAVINE

**2 zreli banani**  
 pomaranča  
 1 žlica tekočega medu  
 1/2 žlice cimeta  
 250 g grškega jogurta  
 35 g polnozrnatih piškotov

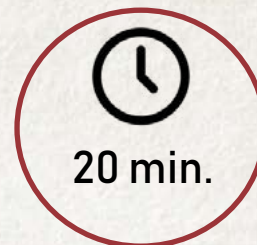
### PRIPRAVA

Pomarančo prerežemo na pol in iztisnemo sok. Dve banani olupimo in narežemo na kolobarje. Te stresemo v skledo in z vilico dobro pretlačimo. Dodamo pomarančni sok, cimet in med. Vse skupaj dobro premešamo.

Začinjene banane razporedimo po štirih kozarcih. Prekrijemo jih z jogurtom. Piškote zdrobimo v drobtine in jih potresemo po vrhu sladice. Pripravljeno sladico postrežemo.

## NASUET

Zamrznjenemu jogurtu se odlično prilega različno sadje. Od sadja lahko uporabimo: jagode, borovnice, kivi, maline, ananas ...



## FROZEN YOGHURT

### SESTAVINE

**125 g polnomastnega jogurta**  
žlica vaniljevega izvlečka  
malo sladkorja

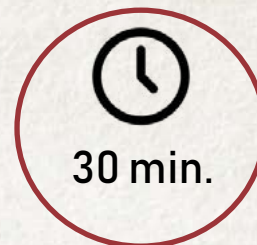
### PRIPRAVA

Jogurt stresemo v sterilizirano kuhinjsko krpo ali gazo, ga močno stisnemo in oblikujemo v kepo. Konce krpe tesno zavežemo in privežemo na kuhalnico. Kuhalnico zatakne mo za zgornjo rešetko hladilnika, pod krpo z jogurtom pa nastavimo skledo. Tako pustimo stati čez noč, da se jogurt dobro odcedi.

Naslednji dan dodamo vaniljev izvleček in sladkor. Vse skupaj dobro zmešamo, nato pa celotno mešanico postavimo v zmrzovalnik, da se nekoliko strdi. Mešanica ne sme zamrzniti.

**NASVET**

Pri žvrkljanem testu lahko mleko nadomestimo ali kombiniramo z (mineralno) vodo, s pivom, čisto govejo juho ali s sladko smetano (v tem primeru opustimo maslo).



## JABOLKA U RUMENI SRAJČKI

**SESTAVINE**

**300 g jabolk**  
 1 žlica limoninega soka  
 100 g moka  
 30 g sladkorja  
 1 jajce  
 1 dl mleka  
 sol  
 olje  
 sladkor v prahu

**PRIPRAVA**

Najprej si pripravimo žvrkljano testo, tako da razžvrkljamo rumenjake in mleko. Na mešanico presejemo moko, dodamo ščepec soli in gladko razmešamo. Beljak stepemo v sneg in mu v drugi polovici stepanja postopoma primešamo sladkor. Sneg nežno vmešamo v testo.

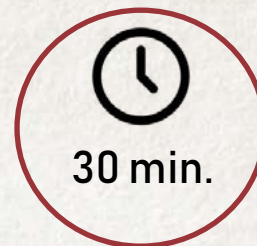
V globlji ponvi segrejemo olje za cvrtje. Jabolka olupimo in izdolbemo peščiče. Nato jih zrežemo na debelejša kolesca in jih sproti pokapljamo z limoninim sokom. Narezana jabolka pomakamo v testo, potem pa jih v segretem olju zlato-rjavo ocvremo.

Ocvrta jabolka s penovko predenemo na papirnate kuhinjske brisače, da se odcedijo.

Odcejena jabolka zložimo na segret krožnik in potresemo s sladkorjem v prahu.

**NASUET**

Poleg maslenih kosmičev in malinove omake lahko postrežeš tudi stepeno smetano, ki ji dodamo mas-karpone za bogat okus.

**HRUSTLJAVI OUSENI KOSMIČI****SESTAVINE**

**MASLENI KOSMIČI**  
50 g ovsenih kosmičev

20 g sladkorja  
35 g masla  
1 žlica medu

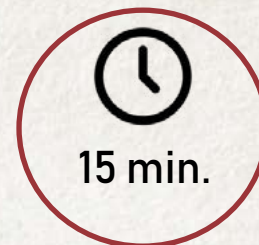
**MALINOVA OMAKA**  
150 g malin  
1 žlica sladkorja v prahu  
košček temne čokolade

**PRIPRAVA**

Sveže maline očistimo, potresemo s sladkorjem v prahu in grobo zmečkamo z vilicami. Če uporabimo zamrznjene, jih pristavimo z žlico kristalnega sladkorja. Maline počasi segrejemo in zavremo.

Pečico ogrejemo na 180 °C. Za maslene kosmiče maslo, sladkor in med pristavimo in počasi segrejemo. Dodamo ovsene kosmiče in premešamo, da se stopljena mešanica oprime vseh kosmičev. Mešanico naneseemo v obloženi pekač. Pečemo, da se zlato obarvajo. Ohlajene nadrobimo.

V servirni kozarec izmenoma vlagamo malinovo omako in maslene kosmiče. Končamo s kosmiči, po katerih potresemo čokoladne ostružke.



## AVOKADOV ČOKOLADNI PUDING

### SESTAVINE

**1 avokado**  
3 žlice kakava v prahu  
3 žlice mleka  
jagode  
orehi

### PRIPRAVA

Jagode očistimo; večje zrežemo na četrtine ali polovice. Orehe grobo sesekljam.

Avokado razpolovimo in izkoščičimo. Meso izdobljemo z žlico v globljo, ožjo posodo. Gladko ga zmešamo s paličnim mešalnikom ali pretlačimo z vilicami. Dodamo kakav in žlico mleka, po okusu tudi malo javorovega sirupa. Vse skupaj še enkrat zmešamo in po okusu razredčimo še z malo mleka.

Avokadov čokoladni puding razdelimo v skodelici. Potresemo ga z jagodami in orehi.

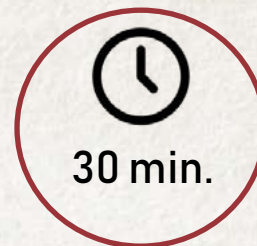
### NASUET

Sladico lahko obogatimo z javorjevim sirupom ali medom.

Jagode lahko nadomestimo z malinami.

## NASUET

Sladice, pripravljene s čokolado, so še okusnejše, če jim dodamo nekaj kapljic čokoladnega likerja.



## LAVA CAKE

### SESTAVINE

**175 g 70-odstotne čokolade**  
 2 jajci  
 75 g sladkorja  
 25 g moka  
 25 g masla  
 1/2 žlice vaniljevega izvlečka  
 ščepec soli  
 košček masla  
 1 žlica kakava

### PRIPRAVA

4 modelčke s prostornino 1,6 decilitra namažemo z maslom in potresemo z moko. Obod obložimo s peki papirjem.

V posodi zavremo za štiri prste vode za vodno kopel. Kotliček/Skledo položimo nad paro, potem pa vanjo nadrobimo čokolado. Med občasnim mešanjem jo stopimo, odstavimo in nekoliko ohladimo. Pečico in plitev pekač ogrejemo na 200 °C.

Zmehčano maslo in sladkor penasto umešamo. Med stepanjem drugo za drugo vmešamo jajci, potem pa še vaniljin izvleček in ščepec soli. Vmešamo moko, nazadnje pa nežno še nekoliko ohlajeno čokolado. Testo razdelimo v modelčke in jih za 8 minut položimo v segret pekač.

Pečen puding lahko ponudimo v modelčkih ali pa ga zvrnemo na desertne krožnike.

# NASUETI

Stran znamo metati vsi, to je najpreprosteje, vendar tako le obremenjujemo planet in tudi svojo denarnico. Razmišljajmo pametno in ekološko. Sestavine, ki smo jih že uporabili, uporabimo še enkrat, a drugače.

## PECILNI PRAŠEK



Če vam ostane ali pa mu je potekel rok uporabe in ne veste, kaj z njim, ga preprosto stresite v vodo in z njo operite obledele kozarce. Zasijali bodo čisto na novo! Tekne tudi mravljam in jih učinkovito spremeni v neškodljive.

## LIMONA

Ste iztisnili sok in bi radi sadež vrgli v smeti? Škoda! Lupinico nastrgajte, jo posušite ali pa zamrznite in jo uporabite za sladice. Limono morate seveda prej temeljito oprati. Z iztisnjeno polovico limone si lahko dobro umijete roke in odstranite tudi vse neprijetne vonje (na primer po ribah).



Uporabljene filter vrečke s čajem položite na veke. Delujejo proti utrujenosti in oteklina okrog oči. Takoj se boste počutili 10 let mlajši.

## ČAJ



## KAVA

Vedno zavržete kavno usedlino? Potem takoj prenehajte! Zmešajte 'črni pesek' in med; dobili boste izvrsten piling za celotno telo. Poleg tega ostanki mlete kave ustavijo različne neprijetne vonje.



Lonček s kavno usedlino postavite v hladilnik – znebili se boste neprijetnega vonja ali pa nevtralizirali arome shranjenih živil. In kot tretje: nekaj žličk kavne usedline na gobici za pomivanje posode vam bo pomagalo, da se boste hitro znebili maščobe in umazanije iz ponev in loncev.



## KRUH

Primeren je za izdelavo majhnih popečenih kruhovih kock za juhe in solate. Če želite, lahko iz njega naredite drobtine. Lahko ga namočite v juhi in jo tako zgostite. S suhim kruhom so že v srednjem veku odstranjevali madeže s sten.



## ZDROBLJENI PIŠKOTI

Lahko jih uporabite za dno skutnih kolačev ali pa okrasitev sladolednih kup. Lahko jih tudi drobno zmeljete, popražite na maslu in jih vmešate v kuhane testenine.



Vam je ostalo malo juhe? Nič ne de. Škoda bi jo bilo vreči stran. Zamrznite jo v posodici za ledene kocke in jo pozneje uporabite za začinjanje mesa.

## JUHA



## RIŽ



Tudi riž lahko zamrznemo, in to celo za od šest do osem mesecev. Rižoto, ki vam je ostala od kosila, pa »oživite« tako, da ji dodate vodo (računajte dve žlici na obrok) in pogrejete.

## PEČENKA



Meso narežemo na tanke rezine, jih na hitro popečemo in uporabimo v sendviču ali kot sestavino solate.

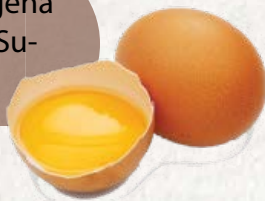
Kot večina ve, je jedilno olje po uporabi škodljivo zavreči v odtok. Zato ga raje zlijte v plastenko ali steklen kozarec, dobro zaprite in ga, če nimate druge možnosti, vrzite k drugim odpadkom v kanto za smeti, še najbolje pa je, da ga oddate v najbližjem zbirnem centru za odpadke.

## OLJE



Trdo kuhana jajca lahko v hladilniku neolupljena počakajo štiri tedne. Porabimo jih za solato. Surove beljake porabimo za sladice ali omlete.

## JAJCA



Trdovratno umazanijo od zemlje ali barv boste z rok lažje odstranili, če jih boste zdrgnili z mešanico mleka in limone. Lahko pa pripravite tudi piling iz mleka in ovsenih kosmičev ter z njim dobro zdrgnete od umazanije hrapave roke.

## MLEKO



## ZELENJAVA



Korenje, bučke, brokoli so lahko odličen nadev za palačinke ali osnova za zelenjavno juho.

## SIR



Sveže sadje naredimo v zmešanček ali pa ga za zajtrk dodamo navadnemu jogurtu.

## SADJE



Številnim med nami v hladilniku ostane košček starega sira, ki ga s težavo narežemo in postrežemo s kruhom. Pripravimo ga lahko tako, da ga vmešamo s kuhanimi testenami in nekaj mleka. Po okusu lahko dodate še gorčico, čebulo, koščke slanine ...



# TRANSPORT HRANE

Hmm ... nekaj hrane mi je še ostalo.  
Kaj naj naredim z njo?

Že vem!  
Lahko si jo shranim za domov!

Ampak kako naj to naredim, da se ne pokvari?



Za varnost živil v prodaji so odgovorni proizvajalci, prevozniki in prodajalci živil. Varnost izdelkov zagotavljajo z izvajanjem higienskih programov v notranjem nadzoru. Od nakupa dalje smo za varnost živil odgovorni vsaki potrošniki sami. Z živili moramo ravnati tako, da ne pride do okužbe/zastrupitve.

**SHRANI HRANO v plastično posodo**, ki jo dobiš v restavraciji --> ta bo zavarovala tvoj obrok med transportom pred onesnaženjem iz okolice in ohranjala njegovo temperaturo dlje časa.

## Transport domov naj bo čim hitrejši!

Hrana, ki stoji na sobni temperaturi, predstavlja ugodne pogoje za razmnoževanje mikroorganizmov, ki lahko povzročijo prebavne težave, slabost ali hujše okužbe/zastrupitve z živili, ki zahtevajo obisk zdravnika. Potrošnik je odgovoren za zagotavljanje hladne/ vroče verige živil med nakupom, prevozom domov, shranjevanjem in pripravo živil doma.

Zato čim prej transportirano hrano **shrani v hladilnik na temperaturo pod 5 °C** in jo **porabi čim prej**.

Pred ponovnim uživanjem hrane, ki ti je ostala, jo dobro pregrej, tako da vre. Lahko jo pogreješ tudi v mikrovalovni pečici, vendar pazi, da se bo hrana na vseh mestih dobro pregrela.





Univerza v Ljubljani  
Pedagoška fakulteta



slorest

