

IZBOR RECEPTOV KUHARKEGA NATEČAJA
IZ 2016 IN 2017

Reciklirana kuharija



Reciklirano je lahko zelo okusno!

Tudi vam po kosilu ostaja hrana in ne veste, kam z njo? Če je tako, je knjižica o reciklirani kuhariji kot nalašč za vas. V njej boste našli odlične nasvete, kako lahko ostanke hrane ponovno uporabite v okusnih jedeh, pa naj gre za sladico ali glavno jed.

Lidl Slovenija v okviru svoje trajnostne pobude Ustvarimo boljši svet v sodelovanju z Ekošolo v letu 2017 že tretjič zapored ustvarja projekt Hrana ni za tjavendan. S projektom želita partnerja ozaveščati in izobraževati o zmanjševanju in preprečevanju nastanka zavržene hrane ter spodbujati praktično uporabo neporabljenih prehranskih izdelkov. Vsako leto v njem sodeluje več izobraževalnih ustanov, letos že 87, od tega 50 osnovnih šol, 25 vrtcev in 12 srednjih šol. Povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano, spodbujanje praktične uporabe ostankov hrane in prikazovanje pravnega načina za njeno shranjevanje so cilji projekta. Hrana ni in ne sme biti odpadek.

Pomemben del projekta Hrana ni za tjavendan je tudi nagradni natečaj Reciklirana kuharija, v okviru katerega smo zbrali najboljše recepte, ki so jih prispevali otroci slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol. Recepti so edinstveni po tem, da je njihova glavna sestavina živilo, ki je ostalo od druge jedi ali pa ga nismo porabili v celoti. V knjižici smo zbrali najboljše recepte z lanskega in letošnjega natečaja Reciklirana kuharija in zagotovo vam bo služila kot odličen navdih, kako lahko ponovno uporabite ostanke hrane in iz njih pričarate nove okusne jedi.

Želimo vam prijetno (reciklirano) kuhanje.

Dober tek!



V Sloveniji konča v smeteh prek **15 tisoč ton hrane** na leto, kar pomeni, da **vsak Slovenec letno zavrže približno 72 kilogramov hrane**, s tem pa zavrže tudi vodo, energijo in naravno bogastvo. A hrana ni in ne sme biti odpadek.

Kazalo:



TESTENINSKI NARASTEK S POLENTO	4
OCVRTE KROMPIRJEVE KROGLICE Z ŽENOFOM	5
RIŽ Z GROZDJEM IN JABOLKI	6
KROMPIRJEV PIRE Z JAJČKOM	7
POLENTINA SLADKA PITA	8
SOLATA Z LIGNJI	9
ŽAMETNA JUHA IZ RDEČE PESE	10
OCVRTE MESNE KROGLICE Z JOGURTOM	11
POLENTEPICA	12
MINI JABOLČNI ZAVITEK S SKUTO	13
GRESOV NARASTEK	14
MEŠANA SOLATA	15
MEŠANE KOŠARICE	16
ZVRHAN LONČEK ČAROVNIJE	17
POKRITA RIHTA	18
ZELENJAVNA PITA S STARIM KRUHOM IN ZELENJAVO	19
JABOLČNI CMOKI IN JABOLČNI SOK	20
ALA ČOPKO	21
NAMAZ IZ POSTRVI	22
RECIKLIRANE KROGLICE	23
GOSPA KUHLA SVETUJE	24



KAKO IZBOLJŠATI PARADIŽNIKOVO OMAKO?

Poznamo več načinov, kako pripraviti paradižnikovo omako, za vas pa imamo nekaj nasvetov, kako jo izboljšati. Za še močnejši okus po paradižniku priporočamo, da preden v posodo stresete spasirane paradižnike, na ponvi dobro prepražite paradižnikov koncentrat, saj bo tako oddal največ svoje arome. Namesto koncentrata lahko uporabite tudi suhe paradižnike, ki jih prej 30 minut namakate v topli vodi. Ker paradižniki vsebujejo kislino, lahko omako izboljšate s ščepecem sladkorja, ki bo nevtraliziral kiselkast okus. Priporočamo, da omaki dodate še sveže natrgano baziliko ali druge začimbe po okusu.



Testeninski narastek s polento

*(porabimo ostanke polente od zajtrka
in makaronovo meso od kosila)*

Avtorji recepta: učenci OŠ Cankova

Sestavine

- 400 g kuhane polente
- 2 jajci
- 50 ml mleka
- sol, poper
- 300 ml paradižnikove mezge
- bazilika, origano
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 strok česna
- 200–300 g makaronovega mesa
- 150 g naribanega sira (lahko porabimo ostanke sirov, ki jih imamo v hladilniku)
- 30 g masla
- 2 žlici moka
- 2 dcl mleka
- ščep naribanega muškarnega oreščka



Postopek priprave



Najprej si pripravimo paradižnikovo omako. Na oljčnem olju prepražimo česen, da zadiši. Dodamo paradižnikovo mezgo, začimbe in solimo. Kuhamo deset minut na zmernem ognju, da se omaka nekoliko zgosti. Odstavimo z ognja in ohladimo.

Pripravimo si bešamel. V manjši kozici raztopimo maslo, dodamo moko in svetlo prepražimo. Zalijemo z mlekom in kuhamo na blagem ognju pet minut, da se bešamel zgosti. Odstavimo z ognja, solimo in naribamo muškarni orešček. Ohladimo. V bešamel umešamo makaronovo meso.

V drugo posodo nadrobimo polento, dodamo jajce, mleko, sol, poper in sestavine med seboj dobro premešamo. Polento prestavimo v pekač, obložen s peki papirjem, in premažemo s paradižnikovo omako, na vrh pa dodamo makaronovo meso, umešano v bešamel. Posujemo z naribanim sirom in v pečici, ogreti na 190 stopinj Celzija, pečemo približno 20 do 30 minut oziroma toliko časa, da se sir stopi in nekoliko zapeče.



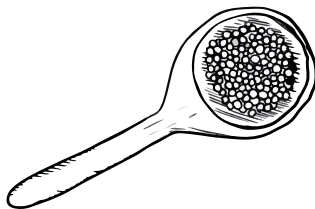
Ocvrte krompirjeve kroglice z ženofom

(porabimo ostanke krompirja z blitvo)

Avtorji recepta: otroci Vrtca Antona Medveda Kamnik

Sestavine

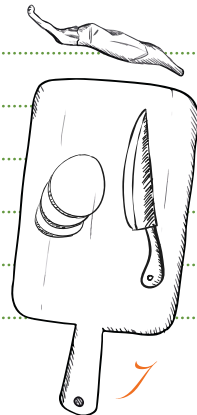
- ostanek krompirja z blitvo
- moka
- jajce
- drobtine
- maslo, ogreto na sobno temperaturo
- olje za cvrtje
- sol, poper
- ženof, kamniška polnozrnata gorčica



Postopek priprave

V posodi zmešamo ostanek krompirja z blitvo, dodamo jajce, maslo, sol, poper in moko. Ugnemo testo. Če je premokro in se prijema rok, mu dodamo še malo moke. Nato oblikujemo kroglice in jih paniramo v moki, jajcu in drobtinah. V vročem olju jih ocvremo in polagamo na papirnato brisačo, da se odteče odvečna maščoba. Postrežemo tople s kamniško polnozrnato gorčico.

moji zapiski:





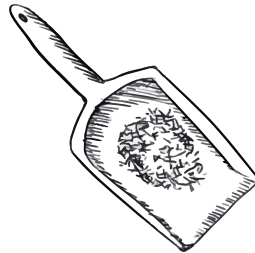
Riž z grozdjem in jabolki

(porabimo ostanek kuhanega riža)

Avtorji recepta: otroci vrtca JVIZ OŠ Dobropolje

Sestavine

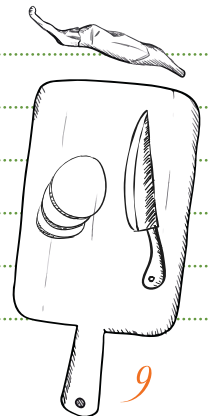
- ostanek kuhanega riža
- rdeče grozdje
- jabolko
- mleko
- maslo
- sladkor (po želji)



Postopek priprave

Na maslu približno pet do osem minut pražimo grozdje. Grozdno kašo precedimo skozi sito, da odstranimo pečke. V kozico vlijemo mleko in dodamo kuhan riž. Segrejemo, da se riž lepo poveže z mlekom. Po želji sladkamo. Dodamo grozdno kašo, naribana jabolka in dobro premešamo. Postrežemo toplo, kot sladico.

moji zapiski:





Krompirjev pire z jajčkom

(porabimo ostanek pire krompirja)

Avtorji recepta: učenci OŠ Jožeta Gorjupa Kostanjevica na Krki

Sestavine

- ostanek pire krompirja
- mleko
- jajčni rumenjaki
- sir



Postopek priprave

Pire krompirju primešamo vrelo mleko in dobro premešamo. Masa naj bo lepo mazava. Z njo napolnimo dresirno vrečko in nabrizgamo kupčke na pekač, obložen s peki papirjem. Na vrhu kupčka naredimo luknjico, v katero položimo jajčni rumenjak. Narahlo posujemo z naribanim sirom in popečemo v ogreti pečici le toliko, da rumenjak zakrknje in se sir stopi. Postrežemo toplo.

moji zapiski:

.....

.....

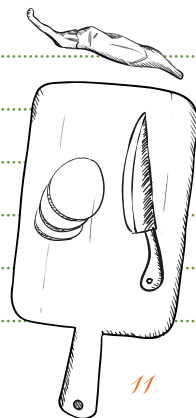
.....

.....

.....

.....

.....





Polentina sladka pita

(porabimo ostanke polente in jabolka iz shrambe)

Avtorji recepta: otroci CUEV Strunjan

Sestavine

- 2 skodelici kuhane polente
- 3 skodelice naribanih jabolk
- ½ skodelice rozin, namočenih v topli vodi
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 skodelica grobo nasekljanih orehov

Postopek priprave

Jabolka olupimo in grobo naribamo, dodamo žličko cimeta in dobro premešamo. Orehe grobo nasekljamo, rozine pa dobro odcedimo. V posodi zmešamo polento, dodamo polovico naribanih jabolk, rozine in polovico orehov. Pekač, obložen s peki papirjem, napolnimo s polento, povrhu pa posujemo še preostanek jabolk in orehov. Pečemo v pečici, ogreti na 190 stopinj Celzija, približno 30 minut.



KAJ POSTREČI K PITI?

Naša polentina sladka pita je odlična topla ali hladna. Ker nas pita zelo nasiti, jo lahko postrežemo tudi s kepico sladoleda, ki jo bo osvežila. Sladoled pripravite doma. Zanj potrebujete le grški jogurt, ki ga zmešate s sredico stroka vanilje in žlico medu. Sladoledu lahko po želji primešate še sadje ali kakav v prahu. Zmešano maso prelijte v posodo, ki jo postavite v zamrzovalno skrinjo, da zamrzne. In že imate pripravljen zdrav domač sladoled, ki se bo odlično prilegel k sladki piti.



Solata z lignji

(porabimo ostanek kuhanega riža)

Avtorji recepta: učenci OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica

Sestavine

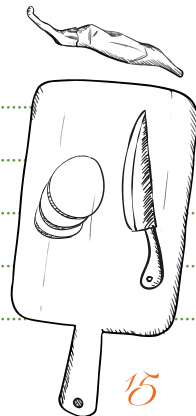
- 300 g kuhanega dolgozrnatega riža (ostanek)
- 200 g kuhanih lignjev
- 100 g zelenjave (po želji, lahko paradižnik, kumare)
- 1 žlica majoneze in gorčice
- 2 stroka česna
- sol, poper
- 100 ml zeliščnega kisa
- 50 ml oljčnega olja
- nasekljan peteršilj
- 1 mlada čebulica



Postopek priprave

Lignje narežemo na kolobarje in jih približno pet do deset minut kuhamo v vreli vodi. Odcedimo in ohladimo. Zelenjavo narežemo na manjše koščke. Čebulo in česen na drobno nasekljamo. Ohlajenemu rižu primešamo gorčico, majonezo, solimo in popramo ter dodamo preostale narezane sestavine. Zabelimo še z zeliščnim kisom in oljčnim oljem. Dobro premešamo in postavimo v hladilnik, da se solata dobro ohladi.

moji zapiski:





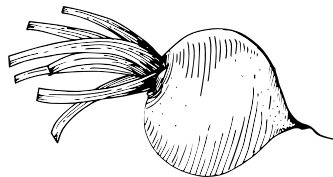
Zametna juha iz rdeče pese

(porabimo jušno osnovo, ostanke zelenjave)

Avtorji recepta: dijaki SŠ za gostinstvo in turizem Radenci

Sestavine

- 1 žlica masla
- 1 manjša čebula
- 1 korenček
- 30 g naribane zelene
- 500 g rdeče pese
- 200 g krompirja
- 1 l jušne osnove
- 2 dcl sladke smetane
- sol, timijan
- lističi mlade pese ali naribana pesa in pehtran za dekoracijo



Postopek priprave

Vso zelenjavo olupimo in narežemo na manjše koščke. Na maslu prepražimo na drobno nasekljano čebulo. Solimo in začiniimo s timijanom. Dodamo preostalo zelenjavo, dobro prepražimo in zalijemo z jušno osnovo. Kuhamo toliko časa, da je zelenjava mehka. S paličnim mešalnikom zmešamo do gladkega, prilijemo še sladko smetano in juho pokuhamo do vretja. Postrežemo v skodelicah in dekoriramo z lističi mlade pese ali sveže naribano peso in nasekljanim pehtranom.

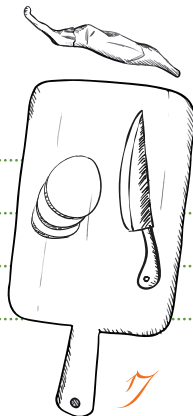
moji zapiski:

.....

.....

.....

.....



ZA LJUBITELJE SIRA

Za oboževalce sira imamo preprosto idejo, kako ga vključiti v mesne kroglice. Medtem ko vaša zmes mesa in jogurta počiva v hladilniku, si pripravite na majhne kocke narezan sir. Uporabite lahko mocarelo ali drug sir po želji. Maso vzamete iz hladilnika. Košček mase pritisnete ob dlan, na sredino položite kocko sira, jo zavijete v maso in oblikujete kroglico. Ko so kroglice pečene, vas bo v sredici pričakalo pravo sirno presenečenje, ki se bo odlično prileglo k jogurtovi omaki.



Ocvrte mesne kroglice z jogurtom

(porabimo ostanke mletega mesa)

Avtorji recepta: dijaki SŠ za gostinstvo in turizem Maribor

Sestavine

- 300 g mletega mesa
- 100 ml navadnega jogurta
- 2 stroka česna
- sok polovice limone
- 1 manjša kumara
- 1 jajce
- 1 kos starega kruha
- 2 dcl mleka
- sol, poper
- ščep mlete rdeče paprike
- nasekljan peteršilj
- drobtine
- moka
- olje za cvrtje

Jogurtova omaka

ostanek jogurta
ostanek kisle smetane
svež ali suh origano

Vse naštete sestavine med seboj
dobro premešamo.



Postopek priprave

Česen, kumaro in peteršilj na drobno nasekljamo. V jogurt umešamo limonov sok, sol, poper, mleto papriko in nasekljane sestavine. Dobro premešamo in dodamo mleto meso. Ponovno premešamo, da se sestavine med seboj povežejo, in postavimo v hladilnik za 30 minut. Medtem narežemo kruh na manjše koščke in ga namočimo v mleko. Ohlajenemu mesu zdaj primešamo še namočen kruh in moko. Ugnemo maso, iz katere oblikujemo kroglice. Kroglice povaljamo v moki, pomešani z drobtinami, in ocvremo v vročem olju. Tople kroglice ponudimo z jogurtovo omako.





Polentepica

(porabimo ostanke polente)

Avtorji recepta: učenci OŠ Roje

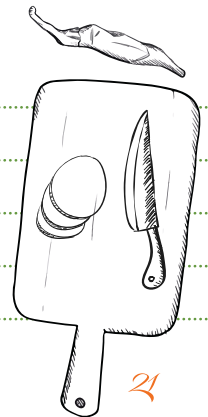
Sestavine

- 300–400 g polente, ki je ostala od kosila
- 150 g paradižnikove omake z začimbami (bazilika, origano, strt česen)
- 2 mali pločevinki tunine
- 100 g sira
- zelenjava po želji (češnjev paradižnik, bučke, mlada čebulica)

Postopek priprave

Pečico ogrejemo na 200 stopinj Celzija. Ohlajeno polento najprej v pečici segrejemo in jo nato oblikujemo v pico. Položimo jo na pekač, obložen s peki papirjem. Pico premažemo s paradižnikovo omako, posujemo s sirom, tunino in zelenjavo. Dodatno jo lahko začinimo še s posušenim origanom. Pico pečemo 10 do 15 minut.

moji zapiski:





Mini jabolčni zavitek s skuto

(porabimo jabolka)

Sestavine

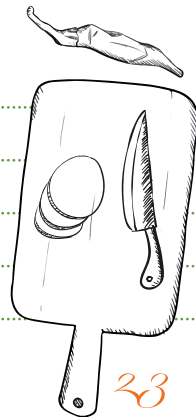
Avtorji recepta: učenci I. OŠ Žalec

- 1 paket vlečenega testa
- 3 jabolka
- 70 g sladkorja
- 250 g skute
- 1 jajce
- 1 rumenjaki
- ½ lončka kisle smetane
- 1 žlička cimeta

Postopek priprave

Skuto pretlačimo in ji dodamo celo jajce, kisko smetano ter polovico sladkorja. Dobro premešamo. Jabolka olupimo in naribamo, sladkamo s preostankom sladkorja in začинimo s cimetom. Vlečeno testo narežemo na 12 krat 12 centimetrov velike kvadratke. Na vsak kvadrataki položimo žlico skute in žličko naribanih jabolk. Kvadratke lahko zapremo kot mošnjiček in jih povežemo z vrstico. Lahko pa jih damo v model za mafine in prekrijemo z drugo plastjo testa – tako dobimo pokrite mafine. Mošnjičke ali mafine premažemo še z razžvrkljanim rumenjaki in postavimo v pečico, ogreto na 200 stopinj Celzija, kjer jih pečemo 20 do 30 minut.

moji zapiski:





Gresov narastek

(porabimo pšenični zdrob od prejšnjega dne)

Avtorji recepta: učenci OŠ Vavta vas

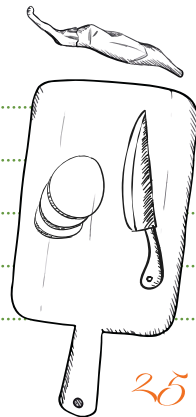
Sestavine

- 300–400 g kuhanega pšeničnega zdroba (gres)
- 3 žlice sladkorja
- 3 jabolka
- 1 jajce
- pest lešnikov (grobno mletih)
- maslo

Postopek priprave

Modelčke namažemo z maslom. Jabolka olupimo in naribamo. Gresu primešamo jajca, sladkor, naribana jabolka in mlete lešnike. Maso vlijemo v modelčke in pečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija, 20 do 25 minut oziroma toliko časa, da je narastek zlato rjavo zapečen. Dekoriramo še z grobo narezanimi lešniki in sladkorjem v prahu.

moji zapiski:





Mešana solata

(porabimo ostanke različne zelenjave)

Avtorji recepta: otroci OŠ Kajetana Koviča Radenci

Sestavine

- listnata solata (regrat, motovilec, berivka, ledenka ...)
- različna zelenjava (korenje, redkvice ...)
- piščančja salama
- trdi sir (zbrinc, parmezan)
- trdo kuhano jajce
- olje, kis in sol

Postopek priprave

Solatne liste operemo, po potrebi narežemo na manjše kose in stresemo v solatno skledo. Dodamo še poljubno zelenjavo, piščančjo salamo in sir. Zabelimo s solatno polivko iz olja, kisa in soli. Na koncu dodamo še na krhle narezano trdo kuhano jajce. Solato lahko obogatimo tudi z jogurtovim prelivom in svežimi začimbami.



KAKO NAREDITI DOMAČ JOGURTOV PRELIV?

Jogurtov preliv za solato lahko kupite v trgovini, lahko pa ga pripravite doma. Domač je bolj svež, zdrav in lahko ga začinite po svojem okusu. Zanj potrebujete le tekoč jogurt, v katerega zmešate dve žlici oljčnega olja, solite in poprate, vanj lahko dodate drobnjak ali druga zelišča po svojem okusu. Za svežino mu dodajte še sok polovice limone ali limete. Preliv polijte po solati, premešajte, postrezite in uživajte v svežem okusu.



Mešane košarice

(porabimo ostanke pečenega piščanca)

Sestavine

Avtorji recepta: učenci OŠ Cankova

- piščančje meso od prejšnjega dne
- 1 paket listnatega testa
- različna zelenjava (korenje, brokoli, paradižnik, bučke, šparglji)
- sveže ali suhe začimbe
- kislá smetana (po želji)

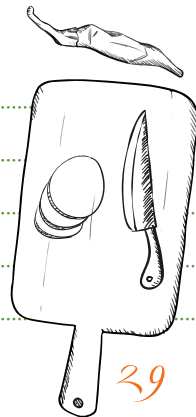
Postopek priprave



S pomočjo modelčkov za piškote izrežemo dva kroga v listnatem testu. Prvi krog je za dno košarice, drugemu krogu pa moramo izrezati sredino, tako da dobimo samo obroč. Testo na dnu košarice premažemo z rumenjacom in nanj položimo obroč, tako se bo med peko oblikovala košarica. Sredino dna prepikamo z vilicami, da se bo testo lepo enakomerno dvigalo. Pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija, približno 20 do 30 minut. Pečenim košaricam stisnemo sredino dna, da naredimo prostor za nadev. Košarice nadevamo in dekoriramo.

Nadev: Vso zelenjavo in meso zelo na drobno nasekljamo, po želji lahko dodamo sveže ali suhe začimbe in kisló smetano.

moji zapiski:





KAKO PRAVILNO STEPSTI BELJAKE?

Da dobite popolnoma stepene beljake, morate imeti široko in povsem čisto ter suho skledo. Beljake je treba stepati, ko so ogreti na sobno temperaturo, saj bo tako sneg dobil večji volumen. Pred začnete stepati, beljakom dodajte ščepec soli, saj jih bo sol utrdila. Priporočamo, da jih stepate z ročnim mešalnikom pri največji hitrosti vsaj tri minute, saj bodo beljaki tako dobili največ možnega volumna, ki bo pripomogel k večji rahlosti lončkov. Sneg je popolnoma stepen v tistem trenutku, ko lahko skledo obrnete na glavo in sneg ne bo padel iz nje.

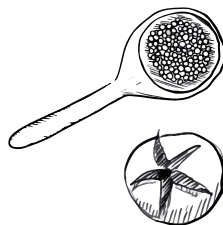
Zvrhan lonček čarovnije

(porabimo ostanke dušenega riža)

Avtorji recepta: dijaki SŠ za gostinstvo in turizem Radenci

Sestavine

- 500 g dušenega riža
- 1 žlička masla
- 150 g zelene paprike
- 150 g naribanega korenčka
- 150 g narezanega paradižnika
- 150 g sira
- 150 g slanine
- 2 jajci
- sol, poper
- 1 paket vlečenega testa



Postopek priprave

Na maslu prepražimo slanino, dodamo korenček in papriko. Prepražimo. Ohlajenemu rižu primešamo praženo zelenjavo s slanino, dodamo paradižnik, sir, rumenjak ter sol in poper. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga primešamo rižu.

Modelčke za mafine namastimo in vanje vložimo na kvadrate (15 krat 15 centimetrov) narezano vlečeno testo. Modelčke napolnimo z nadevom, posujemo še z naribanim sirom in pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija, 20 do 25 minut.

Omaka:



- 1 žlička masla
- 1 manjša čebula
- 2 stroka česna
- 150 g gob (šampinjoni, šitake ali jurčki)
- 1 dcl jušne osnove
- 0,3 cl suhega belega vina
- 1 žlica kisle ali sladke smetane nasekljan peteršilj

Na maslu prepražimo na drobno nasekljana čebulo in česen. Dodamo na lističe narezane gobe in prepražimo. Prilijemo vino in minuto pražimo, da alkohol izhlapi. Prilijemo še jušno osnovo in omako pokuhamo še pet minut. Odstavimo z ognja in tik pred serviranjem primešamo žlico kisle ali sladke smetane ter nasekljan peteršilj.



Pokrita rihta

(porabimo ostanke kuhane šunke)

Avtorji recepta: učenci CUDV Dobrna

Sestavine

- 400 g kuhanih zdrobovih žličnikov (za žličnike 3 jajca, 300 g zdroba, sol)
- 100–150 g kuhane šunke
- 300 g skute
- 2 dcl kisle smetane
- šopek drobnjaka ali pehtrana

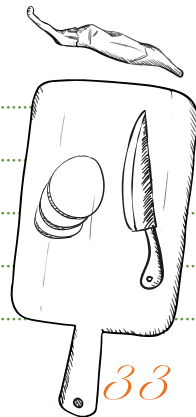
Postopek priprave

V zdrob umešamo jajca in sol. Pustimo počivati vsaj 10 minut, da zdrob naraste. Z veliko žlico oblikujemo žličnike in jih vlagamo v slan krop. Žličniki so kuhani, ko priplavajo na površje.

V drugi kozici segrejemo kisko smetano, ji dodamo skuto in narezano šunko. Kuhamo le kratek čas. V omako vložimo kuhane žličnike. Serviramo v latvico in potresemo z nasekljanim drobnjakom ali pehtranom. Jed prekrijemo z drugo latvico in postrežemo.

Vse, kar je skuhano, je očem skrito – presenečenje!

moji zapiski:





Zelenjavna pita s starim kruhom in zelenjavo

(porabimo star kruh in ostanke zelenjave)

Avtorji recepta: učenci OŠ Kozara Nova Gorica

Sestavine

- 400 g starega kruha
- 1 bučka
- 1 grozd češnjevega paradižnika
- 1 korenček
- 1 paprika
- 1 koromač
- 5 žlic olja
- 1 žlica masla
- 4 stoki česna
- 1 paket sira mocarela
- sol, poper
- šopek nasekljanega peteršilja

Postopek priprave

Star kruh narežemo na rezine in z njimi obložimo z maslom premazan pekač premera 22 centimetrov. Vsako vrsto zelenjave posebej olupimo in narežemo na majhne kocke. Na olju vsako vrsto zelenjave posebej prepražimo in začimimo s soljo, poprom in česnom. Zelenjavo zdaj po slojih zlagamo v pekač. Na koncu dodamo nariban sir ali mocarelo. Pečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija, približno 20 minut.



KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO IZ STAREGA KRUHA?

Star kruh lahko uporabite za kruhove cmoke. Pripravite jih tako, da na maščobi prepražite nasekljano čebulo, prekajeno slanino in dodate narezan kruh. Nato preložite v drugo posodo, da se ohladi. V mlačnem mleku razžvrkljajte jajce in dodajte začimbe. Mešanico polijte po kruhu in počakajte, da se kruh napoji. V zmes vmešajte moko. Z vlažnimi rokami oblikujte cmoke in jih potopite v vrelo vodo. Kuhajte 15 minut. Če kruhovih cmokov ne nameravate narediti takoj, lahko kruh narežete na kocke in ga zamrznete, uporabite pa ga lahko, kadar koli želite.



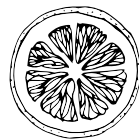
Jabolčni cmoki in jabolčni sok

(porabimo jabolka iz shrambe)

Avtorji recepta: otroci Vrtca Antona Medveda Kamnik, enota Mojca

Sestavine

- 500–600 g jabolk
- 3 jajca
- 300 g moke
- 50 g masla
- 3 žlice sladkorja
- sok 1 limone



Postopek priprave

Jabolka olupimo in naribamo ter jih pokapamo z limonovim sokom. Pustimo jih v skledi vsaj pol ure, da oddajo svoj sok. Nato jih z roko dobro ožamemo in odcejen sok prestrežemo v steklenico. Sok shranimo v hladilniku. Ožetim jabolkom primešamo jajce, maslo, sladkor in moko. Ugnemo testo, iz katerega naredimo manjše cmoke. Cmoke kuhamo v sladkanem kropu toliko časa, da priplavajo na površje. Serviramo tople ali hladne. Prelijemo jih lahko še z medom ali sladkorjem v prahu. Zraven ponudimo tudi ohlajen jabolčni sok.



KAKO NAREDITI BOLJ ZDRAVE JABOLČNE CMOKE?

Znano je, da je bela pšenična moka najmanj zdrava vrsta moke, saj vsebuje kar do 80 odstotkov manj mineralov, antioksidantov in vitaminov kot druge vrste. Namesto nje lahko uporabite pirino moko. Po okusu je malce sladka, vsebuje veliko količino beljakovin in precej manj kalorij kot navadna bela moka. Cmoke lahko poskusite narediti tudi iz riževe moke, ki vsebuje veliko vitamina B in manj nasičenih maščob, če pa ste ljubitelj kokosa, lahko uporabite kokosovo moko.



Ala čopko

(porabimo ostanek testenin)

Avtorji recepta: otroci OŠ Matije Čopa

Sestavine

- 200 g kuhanih špagetov od prejšnjega dne
- 3 čebule
- 1 paradižnik
- 4 jajca
- 100 ml mleka
- 100 g sira
- 2 žlici oljčnega olja
- sol, poper
- sveža ali suha zelišča po želji



Postopek priprave

Na oljčnem olju prepražimo na drobno nasekljano čebulo. Posebej v posodi umešamo jajca in mleko, dodamo sol, poper in zelišča po želji. Prepraženi in nekoliko ohlajeni čebuli primešamo špagete in jih zalijemo z jajčno mešanico. Špagete stresemo v pomaščen pekač, potresemo z naribanim sirom in pečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija, približno 10 do 20 minut. Špagetom lahko dodamo tudi kakšno zelenjavo, paradižnik, bučke ...

moji zapiski:

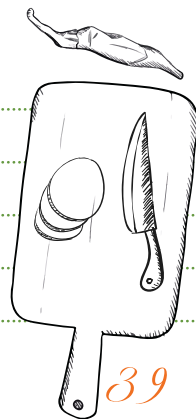
.....

.....

.....

.....

.....





Namaz iz postrvi

(porabimo ostanek postrvi od kosila)

Avtorji recepta: otroci I. OŠ Žalec, POŠ Gotovlje

Sestavine

- ostanki pečene postrvi
- 2–3 žlice majoneze
- 3 žlice jabolčnega kisa ali sok 1 limone
- 2 stroka drobno nasekljanega česna
- 1 žlica oljčnega olja
- sol, poper
- nasekljan peteršilj



Postopek priprave

Postrvi temeljito odstranimo vse kosti in kožo. Z vilicami jo nadrobimo v večjo skledo in ji primešamo majonezo, kis ali limonov sok, olje, česen, sol, poper in nasekljan peteršilj. Vse skupaj dobro premešamo, ohladimo in ponudimo z opečenim kruhom. Zraven lahko postrežemo tudi paradižnikovo solato.



KAKO PRIPRAVITI DOMAČO MAJONEZO?

Za pripravo domače majoneze potrebujete palični mešalnik, tri rumenjake, pol litra olja, čajno žličko gorčice, žlico limonovega soka, sol in poper. Preden se lotite priprave, poskrbite, da bodo vse sestavine ogrete na sobno temperaturo. V ozko posodo najprej stresite rumenjake, dodajte čajno žličko gorčice, limonov sok, začimbe in na koncu še olje. Palični mešalnik potisnite na dno posode in ga med mešanjem počasi dvigujte. Ko pridete do vrha posode, je majoneza pripravljena. Domačo majonezo lahko shranite v tesno zaprte steklene kozarčke. V hladilniku se obdrži do sedem dni.



Reciklirane kroglice

(porabimo ostanke peciva, piskotov,
suhega sadja, čokolade)

Avtorji recepta: otroci OŠ Gorišnica

Sestavine

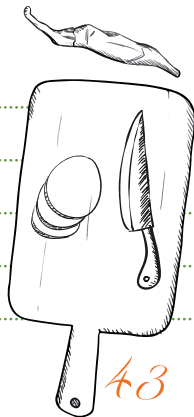
- 400 g ostankov peciva in biskvita, suhega sadja, oreščkov, žele bombonov, čokoladnih bombonov
- 250 g masla
- 1 dcl gostega sadnega sirupa
- 250 g instant kakava
- barvne mrvice ali sladkorni okras
- 100 g bele čokolade
- 100 g črne čokolade

Postopek priprave

Ostanke peciva in biskvita zmeljemo. Suho sadje, oreščke, bombone narežemo na majhne koščke. Vse skupaj dobro premešamo, dodamo stopljeno maslo, sadni sirup in kakav. Ugnemo maso in jo postavimo v hladilnik, da se nekoliko ohladi. Medtem nad vodno soparo posebej raztopimo belo in črno čokolado. Iz ohlajene mase oblikujemo kroglice, ki jih pomakamo v čokolado in okrasimo z barvnimi mrvicami in sladkornimi okraski. Kroglice lahko postrežemo v papirnatih modelčkih ali na palčkah in tako dobimo grizike.

Namig: Če so kroglice mehke, jih še za nekaj časa postavimo v hladilnik in šele nato oblivamo s čokolado.

moji zapiski:



Gospa Kuhla svetuje



Je vaša jed nekoliko postana, prismojena ali preveč začinjena? Ne skrbite, preden jo zavrižete, preizkusite katerega od spodnjih nasvetov.

Je vaša zelenjava uvela?

Pet- do desetminutna kopel v ledeni vodi je dovolj, da uvela zelenjava znova oživi. Solata bo tako spet čvrsta, nagubani korenček se bo napel in brokoli bo znova našel svojo moč. Če zelenjava po kopeli še zmeraj ne bo primerna za surovo uživanje, jo lahko skuhate – pripravite slastno zelenjavno juho ali rižoto.

Se je zelenjava razkuhala?

Preprosto – naredite pire. Razkuhano zelenjavo, recimo cvetačo, korenje, brokoli, krompir, lahko vedno spremenite v slastne juhe ali omake. Zelenjavo dajte v mešalnik, dodajte jušno osnovo, mleko ali smetano in zmešajte.

Podaljšajte življenjsko dobo banan!

Banane med zorenjem oddajajo plin etilen. Proces zorenja boste upočasnili, če boste banane med seboj ločili in hranili vsak sadež posebej. Potem ko banane ločite, njihove peclje ovijte s prozorno ali alu folijo za živila. S tem bananam podaljšate svežino tudi za več dni. Če imate preveč banan, lahko iz njih pripravite slasten sladoled, bananov kruh ali sočne mafine.

Ste nakupili preveč sadja?

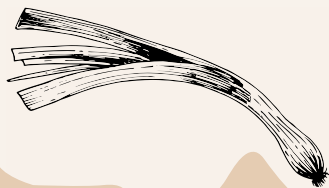
Nekatero sadje, na primer jagode, se hitro pokvari. Kadar nakupite preveč občutljivega sadja, ga preprosto očistite in narežite na koščke. Sadje po porcijah razdelite v vrečke in zamrznite. Tako sadje je odlično za jutranji smuti.

Imate preveč svežih zelišč?

Zelišča seseklajte in jih dajte v posodice za pripravo ledu. Zeliščem dodajte oljčno olje in vse skupaj zamrznite v zamrzovalniku. Zamrznjeno olje z zelišči lahko uporabite pri pripravi mnogih obar, rižot in testenin.



Gospa Kuhla svetuje



Ne zavrzite zelenjavnih olupkov!

Zelenjavne olupke korenja, kumare, krompirja ... lahko uporabite. Olupke operite, osušite, dajte v vrečko in zamrznite. Vsakič, ko lupite zelenjavo, olupke očistite in dodajte v vrečko k ostalim. Ko bo vrečka polna, olupke uporabite za pripravo slastne zelenjavne juhe. Ne pozabite, ravno v olupkih se skriva veliko zdravih hranilnih snovi.

So vaši krekerji ali čips popolnoma postani in mehki?

Da bi krekerjem ali čipsu vrnili hrustljivost, jih za minuto ali dve postavite v ogreto pečico. Drobtine krekerjev ali čipsa, ki vam ostanejo na dnu vrečke, lahko potresete prek solate in ji tako dodate »hrustljavi element«. Tudi star kruh, ki ne sme plesniti, lahko s pridom uporabite. Narežite ga na kocke, nakapajte z oljčnim oljem in posujte z začimbami ter šest do deset minut pecite v pečici pri 200 stopinjah Celzija. Popečene kocke lahko potresete po solatah in juhah.

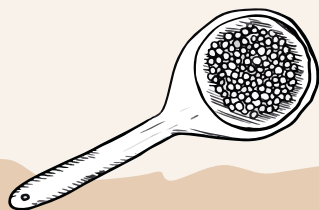
Se vam je nekaj prismojilo?

Vas je med kuhanjem zmotilo zvonjenje telefona? Zvonec na vratih? Igra otrok? Ne glede na razlog, zaradi katerega se vam je v loncu ali ponvici nekaj prismojilo, jedi ne vrzite proč. Jed odstranite z ognja, neprismojeni del predenite v drugo posodo ter jo za deset minut pokrijte z vlažno krpo. Tako se boste znebili okusa po zažganem. Če okus jedi še zmeraj ne bo v redu, dodajte ostre začimbe, kot je čili, ali pekočo omako.

Je vaša zelenjavna juha preslana?

Juhi dodajte kis, limonov sok ali rjavi sladkor. Lahko pa jo razredčite z vodo, mletim paradižnikom ali ji dodate nesoljeno juho. Pomagate si lahko tudi s surovim krompirjem, ki ga položite v lonec z juho. Krompir bo iz juhe absorbiral odvečno sol. Pred serviranjem krompir odstranite. Dodate ga lahko preostalemu kuhanemu krompirju in vse skupaj pretlačite.





Reciklirana kuharija

Izbor zmagovalcev kuharskega natečaja 2016 in 2017
v sklopu projekta Hrana ni za tjavendan

Spremno besedilo: Tina Hribar

Recepti: Zmagovalci v natečaju Reciklirana kuharija 2016 in 2017

Lektorirala: Julija Klančičar

Stiliranje: Saša D. Škrjanec

Fotografija: Peter Irman

Založnik: Lidl Slovenija d.o.o. k.d, Pod lipami 1, 1218 Komenda; 2015

Vse pravice pridržane.

