

OŠ. ADAMA BOHORIČA
BRESTANICA

KNJIGA RECEPTOV
IZ ZAVRZKOV HRANE

16. OKTOBER
SVETOVNI DAN
HRANE



KROMPIRJEVI KROKETI S SIROM

SESTAVINE:

500g kuhanega krompirja (ali pireja)

40g masla

1 jajce

sol (po okusu)

250g moke

100 - 150 g (gauda, trapist, mocarela, ...)

100g sezama

olje za cvrtje



POSTOPEK:

1. Krompir pretlačimo oz. spasiramo in ga zmešamo s stopljenim maslom, jajcem ter soljo. Če imamo pire krompir, ga samo zmešamo z vsemi naštetimi sestavinami. Sol dodamo po potrebi in okusu. Postopoma dodajamo moko, da ugnemo testo, ki se ne bo lepilo na prste.

2. Sir narežemo na kocke. Vzamemo kos testa, vanj vtisnemo kocko sira in oblikujemo kroglico. Postopek ponavljamo, dokler nam ne zmanjka testa, kroglice pa odlagamo na krožnik ali desko.

3. Krompirjeve kroglice z žlico previdno privzdignemo, povaljamo v sezamu in še malce oblikujemo.

4. V večjem loncu segrejemo olje in v njem zlato rjavo ocvremo krokete, pri čemer jih na polovici obrnemo. Cvrte krokete za kratek čas odložimo na papirnato brisačko, da se odcedi odvečno olje, zatem pa jih takoj postrežemo.

Vir recepta:

<https://okusno.je/recept/krompirjevi-kroketi-s-sirom>

Vir slike:

https://images.24ur.com/media/images/720x405/Oct2022/7f96198f4d21a5cda797_62839650.jpg?v=68bd&fop=fp:0.45:0.44

BANANIN KRUH

SESTAVINE:

Količina: 1 pekač, 12 kosov

3-4 - zmečkane banane

125 g - masla

150 g- rjavega sladkorja

2- stepeni jajci

čajna žlička- vanilije v prahu

zavitek -pecilnega praška

ščepec -soli

čajna žlička -cimeta (lahko več)

pol čajne žličke -mletega muškarnega oreščka

170 g - moko

2 pesti orehov



Postopek:

1. Banane zmečkamo in jih prelijemo s stopljenim maslom.
2. Med mešanjem dodamo jajci, sladkor in začimbe.
3. V skledo stremo pecilni prašek in moko ter dobro premešamo.
4. Maso vlijemo v namaščen pekač in posujemo z orehi.
5. Pečemo približno 50 minut pri 180 stopinjah.

VIR RECEPTA <https://www.kulinarika.net/recepti/sladice/pecivo/zmagovalni-bananin-kruh/17823/>

VIR SLIKE <https://www.kulinarika.net/slikerecepti/17823/17.webp>

FRANCOSKA SLANA PITA

Sestavine za testo:

175 gramov moko,

75 gramov masla,

sol

Sestavine za nadev:

lonček kisle smetane,

pest belega sira pest ricotte,

jajce,

sol,

poper,

ščepe muškarnega oreška,

čebula,

narezano meso od pečenke,

poljubna zelenjava (recimo cvetača, brokoli, ohrovt ali kaj drugega, kar ste imeli za prilogo k mesu),



Postopek priprave:

1. Moko presejemo, posolimo in počasi vgnemo na koščke narezano maslo.
2. Po potrebi dodamo nekaj žličk vode.
3. Gnetemo, dokler ne dobimo voljnega testa, ki ga za pol ure pustimo v hladilniku.
4. Čebulo narežemo na kolobarje in jo na olju popražimo.
5. Zmešamo kisló smetano (lahko dodamo tudi jogurt), zdrobljen sir, ricotto in vmešamo jajce,
6. posolimo, popoprano, začiniimo s ščeptom muškarnega oreška.
7. Ko se čebula ohladi, jo vmešamo v zmes.
8. Testo razvaljamo na velikost pekača za pite.
9. Dno preluknjamo z vilicami in ga za nekaj minut postavimo v pečico, ogreto na 175 stopinj Celzija.
10. Nato po testu prelijemo kremasto osnovo, ki jo obložimo z mesom in zelenjavo.
11. Pečemo dobrih 15 minut na 175 stopinj Celzija
12. Postrežemo lahko toplo s solato za večerjo ali lahko kosilo, pa tudi hladno za zajtrk.

<https://tedennezavrzenehrane.si/najboljsi-recepti-iz-ostankov-hrane/>

<https://zdravija.com/francuski-kis-na-zdravija-nacin/>

CVETAČNI KUSKUS Z BOLONJSKO OMAKO

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 začinimo, 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.

<https://recepti.lidl.si/recepti/cvetacni-kuskus-z-omako-bolognese>

https://www.sszagorje.si/files/2019/01/reciklirana-kuharija-2018_el-oblika-1_final-ID-74487.pdf

KRUHOV NARASTEK S SKUTO

1. Kruh narežemo na koščke. Stresemo ga v skledo in prelijemo z mlekom. Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Pekač namastimo z maslom in potrosimo z drobtinami
2. Rumenjake, zmehčano maslo in obe vrsti sladkorja penasto umešamo. Primešamo skuto in naribano limonino lupinico. Beljake skupaj s ščepcem soli stepemo v trd sneg.
3. Namočen kruh in stepene beljake z lopatko nežno in počasi vmešamo v rumenjarkovo-skutino zmes. Zmes naložimo v pekač, ki ga pokrijemo s pokrovom (aluminijasto folijo) in za približno 40 minut potisnemo v ogreto pečico.
4. Po 40 minutah peke odstranimo pokrov in narastek pečemo še toliko časa, da se po vrhu lepo zlato rjavo zapeče. Postrežemo ga, dokler je še topel, pred serviranjem pa ga po vrhu potrosimo s sladkorjem v prahu.

Vir: <https://okusno.je/recept/kruhov-narastek-s-skuto>

KROMPIRJEVI SVALJKI ALI OCVIRKI Z ŠPINAČO

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.

ŠKRATKOVI KOLAČKI

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 sesekljanje 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.

https://www.sszagorje.si/files/2019/01/reciklirana-kuharija-2018_el-oblika-1_final-ID-74487.pdf

BAKALA V OMAKI S POLENTO

SESTAVINE:

olivno olje
4-5 strokov česna
200g bakala namaza
500ml mleka
sol in mleti poper (po okusu)
Polenta
1l vode
1 žlička soli
200g instant polente
1 žlica masla
2 žlici riban



POSTOPEK:

V kozico vlijemo olivno olje in ga segrejemo. Dodamo olupljen česen in ga približno 3 minute počasi cvremo, toliko, da spremeni barvo in zadiši. V drugi posodi segrejemo mleko, da zavre.

Posodo s česnom odstavimo, dodamo bakala namaz in počasi prilivamo vroče mleko. Nenehno mešamo, da se sestavine povežejo v kremasto omako.

Kozico vrnemo na ogenj, in ko omaka zavre, jo po okusu posolimo in popoprano ter odstavimo.

Omako iz bakalaja postrežemo s polento. Slednjo pripravimo, tako da instant polento počasi vsujemo v vrelo osoljeno vodo, ki smo ji dodali žlico masla, in ves čas mešamo, dokler se polenta ne začne gostiti. Dodamo ribani parmezan, premešamo in vlijemo v pekač, ki smo ga prej oplaknili z vodo (da bomo polento kasneje lažje odstranili). Polento ohladimo.

VIR:

https://acrobat.adobe.com/?x_api_client_id=bookmark&x_api_client_location=Reader

VIR SLIKE:

https://images.24ur.com/media/images/720x405/Oct2024/db35a4acbbafd089d9ce_63301039.jpg?v=b0d6

Ohlajeno polento narežemo na poljubno velike kose. Pred postrežbo jo lahko tudi malo popečemo na ponvi, da dobi zlato skorjico. ega parmezana