

RECIKLIRANA KUHARIJA

Izbor zmagovalcev kuharskega natečaja 2015



HRANA NI ZA TJAVENDAN!

Kako pogosto se vam zgodi, da vam po kosilu ostane nekaj žlic pire krompirja, košček piščančjega mesa ali pa zajemalka omake? V večini slovenskih kuhinj se to dogaja skoraj vsak dan – žal pa se pogosto zgodi tudi, da ta hrana roma v smeti. Pa pravzaprav ni treba, da je tako – večino ostankov hrane je namreč mogoče ponovno uporabiti in iz njih ustvariti slastne jedi.

Povprečen Slovenec na leto zavrže kar 82 kilogramov hrane, zato smo si postavili za cilj, da to neprijetno statistiko vsaj nekoliko omilimo. Lidl Slovenija in ustvarjalci programa Ekošola, mednarodno uveljavljenega programa celostne okoljske vzgoje in izobraževanja, ki je namenjen širjenju ozaveščenosti o trajnostnem razvoju med otroki, učenci in dijaki skozi njihov vzgojni in izobraževalni program ter skozi udejstvovanje v lokalni skupnosti in širše, sta se zato v letu 2015 lotila projekta **Hrana ni za tjavendan**.

Projektu se je v prvem krogu pridružilo 37 vrtcev, osnovnih in srednjih šol, otroci in mladostniki pa so si zamislili različne ukrepe za zmanjševanje količine zavržene hrane, skozi vse šolsko leto so spremljali in analizirali jedilnike v vrtcih in šolah, ravnanje s hrano med obroki in potem, ugotavljali, katere hrane se zavrže največ in zakaj, ter izvedli aktivnosti v vrtcih in šolah, spoznanja pa prenesli tudi v svoje družine.

Poleg ozaveščanja o pravilnem recikliranju in odlaganju ostankov hrane ter preprečevanja nastajanja odpadne in zavržene hrane ter zmanjševanja njene količine je bil eden od namenov projekta tudi spodbujanje uporabe ostankov hrane in prikaz pravilnega načina shranjevanja prehranskih izdelkov.

Verjamemo, da je kuharski mojster tisti, ki premišljeno nakupuje in shranjuje ter uporabi vse sestavine.

Za knjižico Reciklirana kuharija smo ideje za ponovno uporabo hrane poiskali pri tistih, ki so znani po svoji kreativnosti, in pri tistih, ki s hrano vsak dan ustvarjajo prave čarovnije. Del receptov so v posebnem natečaju tako prispevali učenci slovenskih izobraževalnih ustanov, svoje najljubše (reciklirane) kuharske domislice pa so razkrili tudi obiskovalci naše Facebook strani.

Knjižica, ki je pred vami, je zbirka izjemno raznolikih, neverjetno domiselnih in ravno prav enostavnih idej za ponovno uporabo ostankov hrane, ki ste jih doslej morda zavrgli. V vašem košu za smeti bo tako pristalo manj hrane, s tem pa boste prihranili kar nekaj denarja, poskrbeli za manjšo obremenitev našega okolja in – ne nazadnje – ustvarili okusne jedi, ki bodo zagotovo doživele dober sprejem.

Preostane nam le še, da vam zaželimo veselo (reciklirano) kuhanje.

PA DOBER TEK!

KAZALO

MRZLA KOKOŠ	5
<i>Avtorji recepta: učenci Centra biotehnike in turizma, Grm Novo mesto</i>	
TORTA IZ PALAČINK	7
<i>Avtorji: učenci OŠ Gorišnica</i>	
POGAČA PO MOJE	9
<i>Avtorji: dijaki SŠ Črnomelj</i>	
GRENADIRMARŠ	11
<i>Avtorji: učenci JZ OŠ Marjana Nemca Radeče</i>	
SOLATA IZ GOVEDINE IN ZELENJAVE	13
<i>Avtorji: učenci I. OŠ Žalec</i>	
GRATINIRANI ŠPAGETI	15
<i>Avtorji: otroci OŠ in vrtca Sveta Trojica</i>	
UPS, OSTALA NAM JE PEČENKA	17
<i>Avtorji: otroci Kranjskih vrtcev, enote Čirče, mentorji: Bernarda Žabert, Kai Živkovič z babi Marjetko</i>	
ZDROBOVI MAFINI	19
<i>Avtorji: otroci Vrtca Pobrežje Maribor, enote Najdihojca</i>	
PERKMAŠEVA ŽUPA	21
<i>Avtorji: otroci Vrtca Antona Medveda Kamnik, Recept je prispevala Mira L. Pirc, gostilna Mili vrh, Kamnik</i>	
MAKOŠ GUBA	23
<i>Avtorji: učenci DOŠ I. Lendava</i>	
POLENTARSKA MAL'CA	25
<i>Avtor: Jan Perklič</i>	
PIŠČANČJA ZAPEČENKA	27
<i>Avtorica: Anja Polenšek</i>	
GOVEJI BURGER	29
<i>Avtor: Miran Mlekuž</i>	
PAPPA AL POMODORO	31
<i>Avtorica: Maja Malešević</i>	
RJŽEV NARASTEK	33
<i>Avtorica: Alenka Puš</i>	
S PRAVILNIM SHRANJEVANJEM DO MANJ ODPADNE HRANE	34



MRZLA KOKOŠ

Avtorji recepta: učenci Centra biotehnike in turizma, Grm Novo mesto

Preprost recept vam bo pomagal porabiti ostanke nedeljske kokoši in trdo kuhanih jajc, ki navadno ostanejo po praznikih. Najboljše od vsega pa je, da lahko jed pripravite vnaprej, saj se postreže hladna – odlična izbira, če pričakujete goste, pa ne želite preživeti vsega obiska v kuhinji!

SESTAVINE:

- 600 g kokoši,
- sol,
- jušna zelenjava,
- 20 ml olja,
- 100 g čebule,
- 50 ml vinskega kisa,
- 30 g gorčice,
- zelen peteršilj,
- 1 trdo kuhano jajce.

POSTOPEK PRIPRAVE

Ostanke kokoši očistimo, nasolimo in skuhamo skupaj z jušno zelenjavo. V kozici segrejemo olje, mu dodamo sesekljano čebulo in pražimo, pri tem pa pazimo, da čebula ne porumeni. Primešamo še sesekljan peteršilj in gorčico, zalijemo z litrom juhe in kisom ter vse skupaj prevremo. Še vročo kokoš narežemo na porcije in jo zalijemo z vročo omako. Pokrijemo in pustimo, da se ohladi. Kokoš obložimo s kolobarji trdo kuhanega jajca in postrežemo hladno.

ZNATE PRAVILNO PREPRAŽITI ČEBULO?

Praženje čebule sicer sodi med najbolj osnovne postopke v kuhinji, a kot velja za vse na videz enostavne stvari, gre tudi pri praženju čebule lahko marsikaj narobe. Pazite, da boste čebulo vedno stresli na močno segreto olje, na začetku praženja pa čebulo še malce posolite. Z rednim mešanjem boste zagotovili, da se čebula ne bo prijela posode ali celo zasmodila, seveda pa pazite tudi, da jo pražite na majhnem ognju.



TORTA IZ PALAČINK

Avtorji: učenci OŠ Gorišnica

Palačinke so že same po sebi izjemno slastna jed, zato se vam verjetno le redko zgodi, da ostanejo. A če se ta skoraj nemogoči dogodek vendarle pripeti, lahko palačinke zložite v lepo in nadvse okusno torto, ki jo lahko ponudite tudi najbolj zahtevnim gostom. Palačinke pa so tudi prava rešitev, da porabite jajca, ki se jim izteka rok uporabe.

SESTAVINE:

- 3 pomaranče,
- ½ skodelice kakava v prahu,
- 4 dl sladke smetane,
- 2 žlici sladkorja,
- 200 g sira mascarpone,
- 100 g naribane temne čokolade,
- palačinke.

POSTOPEK PRIPRAVE

Dve pomaranči operemo in naribamo lupinico. Nato ju ožamemo in sok enakomerno prelijemo prek palačink v skledi. Sladko smetano skupaj s sladkorjem čvrsto stepemo z električnim mešalnikom, potem pa vanjo počasi vmešamo sir mascarpone in naribano pomarančno lupinico.

Prvo palačinko položimo na večji krožnik. Premažemo jo z žlico mešanice smetane in sira ter posujemo z žlico kakava, nato pa jo pokrijemo z drugo palačinko. Postopek ponavljamo toliko časa, dokler nam ne zmanjka palačink.

Obod tako nastale torte in zgornjo palačinko premažemo s sladko smetano in posujemo s kakavom. Celotno torto posujemo še z grobo naribano temno čokolado. Za dekoracijo uporabimo tretjo pomarančo, ki jo operemo in narežemo na tanjše kolobarje, te pa zložimo na vrh torte. Ponudimo jo lahko takoj.



TEŽAVE S KVASOM?

Če ste tudi vi med tistimi, ki bi se sicer z veseljem lotili peke kruha, pa vas malce bega srečanje s kvasom in vsemi njegovimi skrivnostmi, brez skrbi – za vas imamo nekaj odličnih nasvetov, ki bodo olajšali delo. Če imate svež kvas v kockah, ga pred uporabo nadrobite ter zmešajte z malce sladkorja in tople vode. Malce bolj enostavna je uporaba suhega kvasa, ki ga kupite v vrečki in preprosto primešate moki.

POGAČA PO MOJE

Avtorji: dijaki SŠ Črnomelj

To slastno pogačo, ki je lahko odlična spremljiva številnim jedem ali pa nadvse okusna samostojna jed, lahko ustvarite iz sestavin, ki se najdejo v prav vsaki slovenski kuhinji. A ker brez recikliranja seveda ne gre, pogačo obložite še z različnimi ostanki narezkov, ki bi sicer še nekaj dni žalostno tičali v vašem hladilniku.

SESTAVINE:

- 1 zavitek svežega kvasa,
- 1 kg moke,
- 1 žlica sladkorja,
- sol,
- 1 dl olja,
- ostanki narezka (rezine slanine, salame ..)
- različna semena,
- 1 manjše jajce za testo,
- 1 manjše jajce za premaz,
- 5 dl mleka (uporabimo lahko tudi mešanico mleka in vode).

POSTOPEK PRIPRAVE

V moki naredimo jamico, vanjo zdrobimo kvas ter dodamo sladkor in mlačno mleko. Vse skupaj premešamo, da nastane gladka masa, in pustimo vzhajati. Ko kvas dovolj naraste, dodamo še preostale sestavine in zamesimo testo. Testo nato razdelimo na dva dela in oblikujemo hlebčka. Dva pekača iz pečice obložimo s papirjem za peko, nato pa vanju postavimo hlebčka. Pustimo, da vzhajata, vse dokler testo ne naraste na približno dvakratno velikost. Testo nato z rokami potlačimo in oblikujemo pogačo, ki jo premažemo z raztepenim jajcem.

Pogačo s kolescem za rezanje pice narežemo na kocke, velike med trikrat tri in štirikrat štiri centimetre. Zarežemo do dna, vse do pekača, vendar ob robu pustimo približno centimeter testa nerazrezanega, da pogača ne razpade. Na koncu pogačo še obložimo. Na sredino položimo rezine slanine in sira, nekaj kock pogače obložimo samo s sirom, ob robu pa jo posujemo z zrnjem. Za oblogo lahko uporabimo na rezine narezano domačo slanino ali panceto, kocke sira in mešanice semen (sončnična, lanena, sezamova ...).

Že med pripravo pogače pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Pogačo pečemo 15 do 20 minut, vse dokler ne postane zlatorumene barve.



GRENADIRMARŠ

Avtorji: učenci JZ OŠ Marjana Nemca Radeče

Ob pripravi te klasične jedi lahko porabite zadnje žlice dveh najpogostejših ostankov v naših kuhinjah: krompirja in testenin. Okusen in krepčilen obrok, ki se ga zagotovo spomnimo iz šolskih dni, je pripravljen v le nekaj minutah, zato je odlična izbira za hitro kosilo med tednom.

SESTAVINE:

- 1 kg krompirja,
- 1 čebula,
- 25 dag testenin (polžki ali druge podobne testenine),
- malo masla,
- sol in poper,
- 50 g ocvirkov ali slanine.

POSTOPEK PRIPRAVE

Najprej pripravimo pražen krompir, nato pa skuhane testenine, ki so ostale od prejšnjega dne, prepražimo na maslu in jih primešamo praženemu krompirju. Po želji dodamo še ocvirke ali narezano popraženo slanino.



SOLATA IZ GOVEDINE IN ZELJAVE

Avtorji: učenci I. OŠ Žalec

Po kosilu pogosto ostane govedina iz juhe; če ste tudi vi med tistimi, ki obožujejo govejo juho, kuhano govedino pa malce manj, boste zagotovo razumeli problem. A brez skrbi, tudi za to se najde rešitev – solata s kuhano govedino in različnimi vrstami zelenjave je okusen in zdrav obrok, ki se bo še kako prilegel za lahko večerjo.

SESTAVINE:

- govedina, ki je ostala po kuhanju juhe,
- 1 čebula,
- 1 paradižnik,
- 100 g kuhane koruze,
- 1 trdo kuhano jajce,
- olivno olje,
- kis,
- sol.

POSTOPEK PRIPRAVE

Meso narežemo na tanke rezine, paradižnik pa na manjše kocke. Narežemo še čebulo, dodamo koruzo ter po okusu začínimo s soljo, oljem in kisom. Vse skupaj dobro premešamo, da se okusi lepo prepojijo. Na koncu na kolobarje narežemo še jajce in ga naložimo na vrh solate.



GRATINIRANI ŠPAGETI

Avtorji: otroci OŠ in vrtca Sveta Trojica

Špageti so sicer izjemno enostavni za kuhanje, obenem pa neverjetno zahtevni za doziranje – na prvi pogled jih je vedno premalo, zato jih skoraj vedno skuhamo preveč. A odslej boste tovrstnih napak po tihem kar malce veselili, saj bo to pomenilo, da lahko pripravite gratinirane špagete – jed, ki vas bo popeljala nazaj v otroške dni.

SESTAVINE:

- 300 g dan starih skuhanih špagetov,
- mešana zelenjava (korenček, grah, koruza, paprika – v poljubnih količinah),
- lonček kisle smetane,
- 250 g poljubnega sira ali parmezana,
- ščepec soli.

POSTOPEK PRIPRAVE

Špagete operemo pod tekočo vodo in jih odcedimo. Izbrano zelenjavo narežemo na drobne kocke ali kolobarčke in jo primešamo špagetom. Dodamo lonček kisle smetane in vse skupaj malo začnimo.

Špagete prestavimo v ognjevarno posodo in po vrhu naribamo sir. Pečemo v pečici na 180 stopinjah Celzija približno 45 minut. Jed postrežemo še toplo.



UPS, OSTALA NAM JE PEČENKA

Avtorji: otroci Kranjskih vrtcev, enote Čirče, mentorji: Bernarda Zabert, Kai Živkovič z babi Marjetko

Se tudi vi iz otroštva spomnite, kako je mama ob nedeljah pripravila pečenko, ki je niste zmogli pojesti in ste jo potem glodali še naslednjih nekaj dni? Pečenka s starostjo seveda ni pridobivala v okusu in sočnosti, a tokrat bodo stvari drugačne: s tem preprostim receptom lahko namreč ustvarite okusno, sočno in izjemno zanimivo jed.

SESTAVINE:

- ostanki svinjske ali piščančje pečenke,
- kuhani široki rezanci ali makaroni,
- omaka bešamel (maslo, moka, mleko, sol, poper, po želji tudi razžvrkljano jajce),
- nariban sir.

POSTOPEK PRIPRAVE

Ostanke pečenke narežemo na manjše koščke in jih zmešamo s kuhanimi širokimi rezanci ali makaroni. Prelijemo z bešamelom, po vrhu potresemo nariban sir po želji in jed lepo zapečemo v pečici.

Namesto pečenke lahko uporabimo tudi goveje meso iz juhe ali ostanke salam; te prej še malo prepražimo.



ZDROBOVI MAFINI

Avtorji: otroci Vrtca Pobrežje Maribor, enote Najdihojca

Ste pri kuhanju mlečnega ali koruznega zdroba malce narobe ocenili količine? Nič ne de, iz ostankov zdroba lahko ustvarite okusne mafine z malce drugačno teksturo, kot ste je vajeni. Odličen recept za vse ljubitelje zdroba, ki bi radi svojo najljubšo jed poskusili še v drugačni obliki.

SESTAVINE:

- mlečni ali koruzni zdrob,
- pecilni prašek,
- jajce,
- kakav za posip.

POSTOPEK PRIPRAVE

V mlečni zdrob dodamo pecilni prašek in jajce ter vse skupaj dobro premešamo. Pazimo, da zmes ni ne preredka ne pregosta. Pripravljeno zmes vlijemo v modelčke za mafine, posujemo s kakavom in pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija, 15 do 20 minut.

SI ŽELTE SVOJE MAFINE ŠE POLEPŠATI?

Potem jim lahko naredite še kapico in pripravite kolačke cupcakes, ki so zelo priljubljeni po vsem svetu. Mafine pripravite tako kot vedno, nato pa jih prekrijete s slastno kremo, ki bo pika na i. In kakšno kremo lahko pripravite? Najenostavnejša možnost je kar stepena sladka smetana, seveda pa se lahko pozabavate tudi z različnimi maslenimi kremami, kremami iz sira mascarpone ali pa s preprosto sadno omako.



PERKMAŠEVA ŽUPA

Avtorji: otroci Vrtca Antona Medveda Kamnik

Tudi fižol je tista sestavina, ki se v naših kuhinjah pogosto znajde med ostanki, marsikomu pa se zgodi tudi, da kupi preveč jabolk, ki potem žalostno samevajo v košari za sadje. Četudi niti fižol niti jabolka niso zelo občutljivi in lahko počakajo kar nekaj časa, pa vas bo ta zabavni in kreativni recept zagotovo prepričal, da si jih tokrat privoščite malce drugače.

SESTAVINE:

- 500 g jabolk,
- 250 g kuhanega fižola,
- žlica ocvirkov,
- žlica moke,
- sol, poper,
- cimet,
- po želji 2 žlici smetane, zmešani z žlico moke.

POSTOPEK PRIPRAVE

Jabolka narežemo na krhle in jih kuhamo tako kot za jabolčni kompot. Dodamo fižol in vse skupaj pretlačimo. Jed zgostimo s prežganjem, narejenim na ocvirkih, nato pa posolimo in popopravimo. Župo lahko zgostimo tudi s podmetom iz moke, cimeta in sladke smetane.

Recept je prispevala Mira L. Pirc, gostilna Mili vrh, Kamnik.



MAKOŠ GUBA

Avtorji: učenci DOŠ I. Lendava

Kruh je verjetno najbolj pogost ostanek hrane v slovenskih kuhinjah – pojemo ga veliko, zato ga tudi kupimo veliko, obenem pa nima prav dolge življenjske dobe, zato hitro izgubi svojo privlačnost. Za uporabo starega kruha seveda obstaja ogromno zanimivih receptov, med najbolj slastne pa zagotovo sodi tudi tale kombinacija s sladko vaniljevo omako.

SESTAVINE:

- 4 suhe žemlje (ali 0,5 kg belega kruha),
- 0,5 l mleka,
- 2 jedilni žlici medu,
- košček masla,
- 50 g mletega maka,
- 1 vaniljev sladkor,
- sladkor,
- 1 vaniljev puding,
- 7 dl mleka.

POSTOPEK PRIPRAVE

Suhe žemlje ali kruh narežemo na koščke in damo v skledo. Zmešamo mleko, maslo in med ter vse skupaj počasi segrevamo, da se sestavine stopijo. Segreto zmes prelijemo po narezanem kruhu in rahlo pomešamo, da se koščki prepojijo z mlekom.

Pekač namažemo z maslom in vanj stresemo z mlekom prepojen kruh. Po vrhu ga potresemo z makom, ki smo ga predhodno sladkali po okusu. Pečemo pri 160 stopinjah Celzija približno 20 minut.

Vmes pripravimo še vaniljevo omako. Iz vaniljevega pudinga, žlice sladkorja in približno sedem decilitrov mleka skuhamo puding. Pazimo, da se ne strdi; puding mora biti gost, toda tekoč.

Namesto vaniljeve omake lahko uporabimo tudi drugo omako, na primer čokoladni preliv, sadni preliv ali sladko smetano. Jed se odlično ujema tudi z višnjevim kompotom in marmelado.

Puding ali drugo omako prelijemo čez kruh in še toplo postrežemo.



POLENTA SE ODLIČNO ZNAJDE V ŠTEVILNIH KOMBINACIJAH

Če vam je polente ostalo toliko, da vam v polentarski mal'ci ni uspelo porabiti vse, brez skrbi – polenta je namreč izjemno vsestranska in primerna za uporabo v številnih jedeh. Najpreprosteje bo, če jo uporabite kar namesto kruha – preprosto jo narežite na tanke rezine, obložite s sirom, salamo, zelenjavo in drugimi priljubljenimi sestavinami za sendviče ter postrezite za večerjo. Okusno, domiselno in malce drugače – vaši domači bodo zagotovo navdušeni nad vašo kreativnostjo!

POLENTARSKA MAL'CA

Avtor: Jan Perklíč

Okusen, neverjetno enostaven in hitro pripravljen prigrizek, ki se bo prilegel ob večerih s prijatelji, kot uvod v družinsko kosilo ali pa ob dobrem filmu pred televizijo. Ta simpatična malica je tudi odličen način, da uporabite ostanke polente, sira ali paradižnika, ki so se znašli v vašem hladilniku.

SESTAVINE:

- ostanki polente,
- nariban parmezan,
- različni siri, ki so nam ostali
(v tej izvedbi sta bila uporabljena sira gorgonzola in parmezan),
- kislá smetana,
- 3 posušeni paradižniki v olju,
- 2 majhna stroka česna,
- pasiran paradižnik,
- olivno olje,
- sol in poper.

POSTOPEK PRIPRAVE

Polento, ki nam je ostala, narežemo na palčke, jih potresemo s parmezanom in malce poštopimo z oljem. Pekač namastimo in ga obložimo s palčkami. Pečemo v pečici na 200 stopinjah Celzija 30–40 minut. Palčke ponudimo ohlajene s poljubnimi omakami.

Sirovo omako pripravimo tako, da damo v ponev kisló smetano (približno tri žlice) in različne vrste sirov, nato pa mešanico solimo, popramo in mešamo na majhnem ognju, vse dokler ne dobimo gladke omake.

Paradižnikovo omako pripravimo tako, da na drobno sesekljamo posušene paradižnike in česen. Na olju počasi pražimo česen, nato pa dodamo paradižnike in še malo pražimo. Zalijemo s pasiranim paradižnikom (približno 1,5 decilitra) in še malo pokuhamo, da se vsi okusi dobro prepojijo.



PIŠČANČJA ZAPEČENKA

Avtorica: Anja Polenšek

Če radi pečete na žaru, vam verjetno pogosto ostanejo kosi mesa in zelenjave z žara. Četudi so ti ostanki prav okusni tudi hladni, pa lahko v le nekaj minutah iz njih pripravite slastno in izjemno enostavno zapečeno pito, ki bo odlična izbira za večerjo v družbi vaših najdražjih.

SESTAVINE:

- ostanki piščančjega mesa z žara,
- paradižniki,
- druga zelenjava po želji,
- skutni namaz, pripravljen iz skute, rožmarina in česna,
- jajce,
- listnato testo,
- parmezan po želji,
- sezam po želji.

POSTOPEK PRIPRAVE

Listnato testo razprostremo in mu zavijamo robove, nato pa nanj namažemo skutni namaz z umešanim jajcem. Nato čez naložimo narezano piščančje meso in paradižnike (po želji lahko dodamo tudi drugo zelenjavo, ki nam ostane). Na pito lahko naribamo še malo parmezana in jo posujemo z malo sezama.

Vse skupaj damo v pečico in pri 180 stopinjah Celzija pečemo, vse dokler skutni nadev ne zakrkne, pita pa je zlato rjave barve (približno 25 minut).



GOVEJI BURGER

Avtor: Miran Mlekuž

Če obožujete burgerje, vas bo tale recept zagotovo navdušil. Gre namreč še za eno idejo, kako uporabiti ostanke govejega mesa iz juhe – če je bila to doslej vaša najmanj priljubljena vrsta mesa, bo naslednji recept kriv za to, da se boste odslej še bolj veselili kuhanja goveje juhe, saj ji bodo sledili slastni goveji burgerji.

SESTAVINE:

- natrgano meso iz goveje juhe,
- omaka za žar,
- rdeča čebula,
- sveže kumare,
- solata ledenka,
- francoski sladki kruh,
- maslo,
- grški jogurt,
- hren

POSTOPEK PRIPRAVE

Natrgano govedino najprej začinimo z omako za žar, nato pa jo popečemo v ponvici, da se prepoji z okusom omake. Kumare in čebulo narežemo na tanke kolobarje. V posodi zmešamo grški jogurt in nastrgan hren. Kruh prerežemo na pol in ga popečemo na maslu, nato pa vse sestavine zložimo v sendvič, ki ga na koncu obložimo še s solato.

NI BURGERJA BREZ POPOLNE OMAKE

Četudi povprečen burger vsebuje kar nekaj sestavin, pa je prav omaka tista, ki mu da piko na i in ustvari resnično nepozaben okus. Omaka z grškim jogurtom je vsekakor izjemno osvežilna izbira, ko pa se je boste naveličali, lahko poskusite tudi omako s kečapom in majonezo, omako za žar, ki jo pripravite s kečapom, jabolčnim kisom, rjavim sladkorjem, gorčico in začimbami, ali pa omako z gorčico in medom, ki jo pripravite tako, da zmešate majonezo, gorčico, med, nekaj kapljic limonovega soka in malo popra.



PAPPA AL POMODORO

Avtorica: Maja Malešević

So vam ostali paradižniki ali gore starega kruha? Naj vas ne skrbi, obe sestavini lahko s pridom uporabite v tej slastni in nasitni jedi, ki je kot ustvarjena za malce hladnejše večere. Kombinacija paradižnika in kruha je odlična izbira za večerjo, seveda pa si jo lahko privoščite tudi za kosilo, saj je resnično enostavna za pripravo.

SESTAVINE:

- star kruh,
- strok česna,
- olivno olje,
- srednje velik jajčevец,
- konzerva pelatov,
- 1 dl pasiranega paradižnika,
- sol, sladkor, poper in bazilika.

POSTOPEK PRIPRAVE

Strok česna narežemo na tanke lističe in jih popražimo na olivnem olju. Jajčevец olupimo in ga narežemo na majhne kocke, nato pa ga stresemo v ponev s česnom in olivnim oljem. Pražimo na majhnem ognju, vse dokler se jajčevец ne zmehča. Dodamo konzervo pelatov in jih stlačimo z vilicami, nato pa prilijemo še pasiran paradižnik. Začnimo s soljo, sladkorjem, poprom in baziliko. Kuhamo pet do sedem minut, nato pa dodamo še star kruh; dovolj je en kos kruha, če pa želimo bolj gosto jed, lahko dodamo tudi več.

Dobro premešamo, da se kruh prepoji s tekočino. Dodamo olivno olje po okusu, nato pa jed okrasimo s svežo baziliko in postrežemo v globokem krožniku.



RIŽEV NARASTEK

Avtorica: Alenka Puš

Tudi pri rižu včasih težko ocenimo potrebno količino; če se tudi vam pogosto dogaja, da ga skuhate preveč, boste zagotovo veseli naslednjega recepta. Okus sladkega riževega narastka vas bo obenem popeljal v brezskrbne otroške dni, tako da boste lahko ob okusni jedi obujali še spomine.

SESTAVINE:

- 1 skodelica riža,
- 3 skodelice mleka,
- 1 jedilna žlica masla,
- ščepec soli,
- 3 rumenjaki,
- 3 žlice sladkorja
- 1 zavitek vaniljevega sladkorja,
- naribana lupinica 1 limone,
- 2 žlici rozin, namočenih v rumu,
- 4 beljaki,
- malo soli,
- maščoba za pekač.

POSTOPEK PRIPRAVE

Mleko solimo, nato pa vanj vkuhamo riž in maslo. Ko je riž kuhan, ga ohladimo. Rumenjake penasto umešamo s sladkorjem, dodamo vaniljev sladkor in lupinico limone. Mešanico vmešamo v riž, dodamo še rozine in trd sneg beljakov z malo soli.

Pekač namažemo z maščobo, nato pa vanj stresemo riž in pečemo 30–40 minut na 180 stopinjah Celzija, da dobi narastek lepo svetlo rjavo barvo. Postrežemo s kompotom ali malinovcem.



S PRAVILNIM SHRANJEVANJEM DO MANJ ZAVRŽENE HRANE

Verjetno se vam velikokrat zgodi, da kupite hrano, ki vam je potem ne uspe pravočasno porabiti, zato ste jo prisiljeni zavreči. A morda je za to kriv tudi vaš način shranjevanja živil – nepravilno shranjena hrana se namreč pokvari precej hitreje, zato nikakor ni vseeno, kam jo pospravite, ko jo prinesete iz trgovine. Da se bodo živila pri vas doma odslej vedno znašla na pravem mestu, smo pripravili kratek vodnik o pravilnem shranjevanju hrane.

SHRANJEVANJE NA PULTU ALI NA POLICAH

Česen, čebula in šalotka so živila, ki jih pri nas pogosto hranimo v hladilniku, vendar to ni pravo mesto za njih; v prehladnem okolju namreč izgubijo večino svojega okusa, poleg tega pa se spremeni tudi njihova struktura. Najbolje bo, da jih hranite kar na pultu ali na kuhinjski polici, kjer bodo brez težav zdržali vsaj dva tedna. Enako velja tudi za paradižnik, krompir in buče; četudi ta živila kar nekako avtomatsko pospravimo v hladilnik, se bodo mnogo bolje počutila v suhem in hladnem okolju kuhinjskih polic.

Banane, agrumi in melone so sadje, ki bi ga prav tako morali hraniti na kuhinjskih policah, a le dokler jih ne načnete; nato jih raje postavite v hladilnik, da se ne izsušijo prehitro.

Tudi kruh bi morali hraniti na polici; najbolje bo, da ga zavijete v prozorno folijo za živila ali pa ga zaprete v plastično vrečko, saj boste tako preprečili, da bi se prehitro posušil. V vsakem primeru bo težko zdržal dlje kot dva dneva; če se boste ob koncu roka trajanja še vedno želeli razvajati s hrustljivo skorjo, ki jo je kruh imel prvi dan, pa ga lahko za nekaj minut postavite v vročo pečico.

SHRANJEVANJE V SHRAMBI

Splošno pravilo pravi, da suha živila v suhi in hladni shrambi brez težav zdržijo do šest mesecev; če so razmere ugodne, pa tudi dlje. A pozor: ko odprete embalažo, živilo presujte v zrakotesno posodo, da se ne bi v njem naselili neželeni gostje. V shrambi lahko tako shranite moko, testenine, riž, kaše, zdrobe, oreščke in številne druge suhe sestavine, ki jih pogosto uporabljate pri kuhi.

Tudi začimbe lahko shranjujete v shrambi, a upoštevajte, da so precej občutljive. Nanje vplivajo tako vročina, svetloba, zrak kot vlažnost, zato vsekakor poskrbite za optimalno okolje. A tudi z vrhunsko nego vam začimbe ne bodo služile prav dolgo: zdrobljene ali zmlete imajo rok trajanja približno pol leta, cele pa zdržijo nekoliko dlje, približno dve leti.

SHRANJEVANJE V HLADILNIKU

Mlečne izdelke, kot so mleko, smetana, jogurt in sir, hranite na zgornjih policah hladilnika; tam so temperature najbolj konstantne, zato bodo mlečni izdelki tam zdržali najdlje. Pri hranjenju jajc se izogibajte predalčkom za jajca, ki so navadno nameščeni na vratih hladilnika; to je namreč najtoplejši predel v hladilniku, zato to ne bo najboljša izbira. Jajca raje pustite v kartonasti škatli in jih shranite v notranjosti hladilnika.

Zelenjavo hranite v predalih, ki so temu namenjeni, saj ti zagotavljajo optimalne temperature, najbolje pa bo, če daste zelenjavo v luknjaste vrečke. Enako shranite tudi sadje (a ne v istem predalu!), pazite pa tudi, da sadja pred hrambo ne umijete.

Meso in ribe se bodo najbolje obdržali v najhladnejšem delu hladilnika: na najnižji polici. Sveže meso bo v hladilniku preživelo do štiri dni, sveže ribe pa nekoliko manj, le do dva dni. Če boste ribje meso pred hrambo dodobra osušili, boste s tem nekoliko podaljšali rok trajanja, a vseeno bodite previdni in ribe vedno porabite čim prej, da se ne bi pokvarile.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal orange ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Vse pravice pridržane.

