



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti
za manj zavržene hrane,
7. številka

Hrana ni za tjavendan 2021/2022



Lidl Slovenija



Ustvarimo
boljši svet

PARTNER PROJEKTA

KAM Z OSTANKI HRANE? V SMETI GOTOVO NE!

Ste se že kdaj vprašali, kdo je pravi kuharski mojster? Za nas je tisti, ki premišljeno nakupuje, shranjuje ter uporabi vse sestavine, kadar mu po kosilu ali večerji v loncu ostane še nekaj hrane, pa te ne zavrže, temveč jo kreativno pretvori v popolnoma novo, zanimivo in okusno jed.

Pravi kuharski mojster se namreč zaveda, da je zavržena hrana eden resnejših izzivov naše družbe. In ker se njene količine iz leta v leto povečujejo, moramo spremeniti naše navade in s hrano začeti ravnati odgovorneje. Kako? Tako, da ostanke hrane ponovno uporabimo. Se spet sprašujete, kako? Kam z ostanke pire krompirja ali zelenjave, ki se je kuhala v juhi?

Na to vprašanje vam bo pomagala odgovoriti knjižica Reciklirana kuharija – sodobna »kuharska bukva«, polna idej, kako ostanke vaših kuharskih mojstrov in na preprost način reciklirati in jih pretvoriti v nove, slastne jedi.

Knjižica že vrsto let nastaja v okviru projekta Hrana ni za tjavendan, ki ga Lidl Slovenija in program Ekošola izvajata z namenom ozaveščanja izobraževalnih ustanov, otrok in staršev o problemu zavržene hrane, o možnostih zmanjševanja količin zavržene hrane ter z namenom spodbujanja uporabe neporabljenih prehranskih izdelkov.

Lani so pri spopadanju s to vseobsežno težavo v Lidlu Slovenija skupaj s partnerji naredili še korak dlje in 24. april razglasili za slovenski dan brez zavržene hrane. Verjamejo namreč, da lahko vsakdo prispeva k zmanjševanju količin zavržene hrane – potrebuje le ščepec domišljije in kanček truda, nekaj dodatne spodbude in pomoči pa lahko najde v že sedmi izdaji knjižice Reciklirana kuharija.

V tokratni izdaji boste našli 20 izvirnih receptov, ki so jih pomagali soustvariti otroci iz slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol, ter najboljših 5 receptov, ki so nastali v okviru kuharskega natečaja ob letošnjem Dnevu brez zavržene hrane. Kot boste sami lahko prebrali, domišljija ne pozna meja in ponosni smo, da že toliko let zapored nastajajo resnično kreativni in okusni recepti.

Vabimo vas, da preizkusite nove jedi, se prepustite ustvarjanju in ne dovolite, da bi nekaj tako dragocenega, kot je hrana, pristalo v smeteh.

DOBER TEK!



Kazalo:

Z zeleno so označene sestavine v receptih, ki so ostale od obrokov ali so bile tik pred iztekom roka uporabnosti.

MALICE	4
JOGURTOVI PLOŠČATI KRUHKI IZ PONVICE S PESTOM RDEČE PESE	4
PUHASTE BANANINE PALAČINKE Z MALINO	6
ZIMSKA SOLATA S PEČENIMI PURANJIMI KOŠČKI	8
GLAVNE JEDI	10
RIBOLLITA – TOSKANSKA ENOLONČNICA	10
FILAN KROMPIR	12
OCVRTE CIGARE NA SOLATI	14
DICARSKA SLANA PITA	16
SUŠIPADEK	18
JEŠPRENJEV SLAN NARASTEK S PARADIŽNIKOVO OMAKO	20
SLASTNA GUBANICA	22
PONEDELJKOVE BOMBICE	24
ARANCINI IN PARADIŽNIKOVA OMAKA	26
REZANCI THAI ALA MELI IN NINO	28
PRIOLOGE	30
ZELENJAVNE TESTENINE	30
SLATINSKI CMOČKI	32
KROMPIRJEVE ROŽICE Z BAZILIKO IN PARMEZANOM	34
SLADICE	36
SLADOLEDNA TORTA	36
AMERIŠKI KROFI	38
PINCOTA	40
RECEPT ZA HRUSTA PUSTA	42
ČRNO-BELE KROGLICE	44
TORTA KOT NA KORZIKI	46
BANANIN KRUH S ČOKOLADO IN MANDLJI	48
KOLAČ IZ RDEČE PESE	50
POTICA S ČEŽANO	52



JOGURTOVI PLOŠČATI KRUHKI IZ PONVICE S PESTOM RDEČE PESE

AVTORJI: OTROCI ODDELKA LUNICE IN ZVEZDICE,
VRTEC ANTONA MEDVEDA KAMNIK, ENOTA KEKEC

SESTAVINE:

Sestavine za kruhke

480 g ostre moke

420 g navadnega jogurta

Sestavine za pesto

500 g pečene rdeče pese

2 stroka česna

sok limone

3 žlice sirnega namaza

bazilika

mandeljni

1 žlička soli

1 žlica kisle smetane

PRIPRAVA:

V skledo presejemo moko. Dodamo jogurt. Testo razdelimo v manjše kroglice, ki jih razvaljamo na približno 5 mm debele trakove. Teflonsko ponev ogrejemo pri srednji temperaturi. Sploščeno testo položimo v segreto ponev. Ko se zlato rjavo obarva in napihne, ga obrnemo in enako spečemo še po drugi strani. Ploščati kruhki so najboljši še topli. Odlični so z namazom.

Za pripravo pesta rdečo peso temeljito operemo in zavijemo v alu-folijo. Zavito naložimo v pekač in jo za 30 minut potisnemo v pečico, predhodno segreto na 200 °C. Ko je rdeča pesa pečena, počakamo, da se malo ohladi, nato jo odvijemo in narežemo na koščke, ki jih damo v večjo posodo. Pesni dodamo na drobno sesekljan česen, sok limone, sirni namaz, žličko soli, lističe bazilike in zdrobljene mandeljne. Vse sestavine dobro zmeljemo s paličnim mešalnikom in pesin pesto je pripravljen. Preložimo ga v posodico za namaz/pesto in okrasimo z lističi bazilike.

Pesin pesto namažemo na jogurtove ploščate kruhke iz ponvice, okrasimo z naribano pečeno rdečo peso, listkom bazilike in žlico kisle smetane.



PUHASTE BANANINE PALAČINKE Z MALINO

AVTORJI: OTROCI 9. A, VIZ III. OŠ ROGAŠKA SLATINA

SESTAVINE

Sestavine za maso

4 velike banane

4 jajca

pecilni prašek

voda

100 g gladke moke

kokosovo olje

Sestavine za preliv

1 srednje velika banana

300 g malin

25 g sladkorja

1 čajna žlička vaniljevega pudinga

voda

PRIPRAVA:

Štiri velike banane olupimo in jih na deski z nožem narežemo na čim tanjše kolobarje. Narezane banane stresemo v veliko posodo, v kateri bomo pripravili maso za palačinke. V izbrani posodi jih z vilicami zdrobimo karseda drobno. Ubijemo 4 jajca v manjšo, ločeno posodo in jih zmešamo. Zmešana jajca nato dodamo zdrobljenim bananam in vso maso ročno premešamo. V maso stresemo vrečko pecilnega praška in 100 g gladke moke. Nato z ročnim mešalnikom celotno zmes dobro premešamo. Mešamo tako dolgo, da banane dodatno razpadejo in da se vse suhe sestavine dodobra vmešajo v maso. Zmes mora biti dokaj gosta. Če se nam zdi pregosta, postopoma dodajamo vodo in maso mešamo z ročnim mešalnikom. Maso pustimo, da 15 minut počiva.

Pripravimo ponev za peko palačink in kokosovo olje. Ponev dobro segrejemo, jo namastimo, pred začetkom peke pa maso še enkrat premešamo z majhno zajemalko. S slednjo v vročo ponev na sredino vlijemo 1 zajemalko mase in jo s tem pripomočkom nežno razprostremo na enakomerno debelino. Palačinke pečemo na srednjem ognju. Z lopatko preverimo, kdaj se palačinka s spodnje strani obarva, nato jo obrnemo in popečemo še na drugi strani. Ko je palačinka pečena, jo z lopatko odstavimo na vnaprej pripravljen krožnik. V ločeno posodo vsujemo maline, dodamo 2 veliki žlici vode in 25 g sladkorja. Na rahlem ognju zmes mešamo in segrejemo. V skodelico vmešamo 1 čajno žličko vaniljevega pudinga in 2-3 čajne žličke vode. To zmes nato vlijemo k vročim malinam in na ognju še 2 minuti ves čas mešamo, da se preliv dovolj zgosti.

Olupimo 1 srednje veliko banano in jo narežemo na kolobarje. Palačinke postrežemo, tako da jih obložimo z nekaj kolobarji banane in prelijemo z žlico malinovega preliva.



ZIMSKA SOLATA S PEČENIMI PURANJIMI KOŠČKI

AVTOR: ART ROMIH JELENC, SŠ ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

SESTAVINE:

1 pest ostankov pečenega puranjega mesa

1 pest indijskih oreščkov

1 pest suhih brusnic

listi berivke (ali špinače, radiča, vodne kreše, rukole)

sok 1 klementine

sok 1 polovice granatnega jabolka

sok 1 limete

1 polovica rdeče čebule

cca 7 žlic olivnega olja

1 žlička sezamovega olja

1 manjši kos ingverja

1 žlička medu

1 rdeča paprika (ali 2 feferona)

sol, poper in muškatni orešček po okusu

dodatno po želji: 1 žlička kitajske mešanice začimb, sojina omaka, polpekoča češnjeva omaka, lističi sveže mete

PRIPRAVA:

Ostanke pečenega puranjega mesa razrežemo na koščke in jih v ponvi pogrejemo na nizki temperaturi. Dodamo pest indijskih oreščkov in brusnic ter začimimo s ščepcem soli, poprom in muškatnim oreščkom. Po želji dodamo kitajsko mešanico začimb. Meso z začimbami občasno premešamo in pražimo tako dolgo, da je meso hrustljivo. Malo pred koncem praženja dodamo med in na hitro premešamo.

Lističe berivke očistimo in po potrebi narežemo. Solatni preliv pripravimo iz soka klementine, granatnega jabolka in limete, ki mu dodamo naribano rdečo čebulo, sezamovo in olivno olje. Po želji dodamo sojino omako. V omako vmešamo še sok, ki ga izcedimo iz na drobno naribanega ingverja, solimo in premešamo. Polovico pripravljenega solatnega preliva polijemo po lističih berivke, dodamo prepraženo meso, premešamo in prilijemo še drugo polovico solatnega preliva. Na jed potrosimo peške granatnega jabolka in na drobno narezano rdečo papriko. Po želji dodamo še polpekočo češnjevo omako in dekoriramo z nekaj lističi sveže mete.

Solato lahko postrežemo samostojno ali jo uporabimo kot nadev za tortilje.





RIBOLLITA – TOSKANSKA ENOLONČNICA

AVTOR: LIAM MACAROL PRIJATELJ, OŠ DOB, PŠ KRTINA

SESTAVINE:

6 listov ohrovta ali zelja

3 stroki česna

1 čebula

3–4 korenčki

50 g parmezana

cca 450 g kuhanega fižola (najbolje je, če je bel)

240 g pelatov

250 g kruha

olivno olje

sol

poper

star kruh

jušna osnova

PRIPRAVA:

Na olivnem olju popražimo drobno narezano čebulo in na kolobarje narezano korenje. Malo solimo, da se čebula prej razpusti. Nato dodamo strt česen in pelate, ki jih grobo spasiramo. Vse skupaj malo popražimo, nato pa zalijemo s približno pol litra jušne osnove iz »odpadne« zelenjave. Jušno osnovo smo pripravili dan prej iz odpadne zelenjave, ko smo kuhali kosilo. Vanjo smo dali olupke/ostanke čebule, korenja, pora, cvetačne liste, sol in vodo. Po potrebi dosolimo, popramo, dodamo narezan ohrovt, kuhan fižol in približno 20 g sira. Pokrito kuhamo približno 20 minut, dokler se ohrovt ne zmehča in fižol nekoliko ne razpade.

Pečico segrejemo na 220 °C, ventilacija-žar. V juho damo polovico kruha, ki ga grobo natrgamo. Preostali kruh narežemo na rezine in ga razporedimo po juhi. Pokapljamo ga z olivnim oljem, posujemo s suho baziliko in ribanim sirom/parmezanom. Vse skupaj potisnemo v pečico za nekaj minut, da se sir stopi in kruh zapeče.

Če v juhi ne uporabimo sira, je jed veganska.





FILAN KROMPIR

AVTORICI: PATRICIJA SOJER IN LILI ZOREC, OŠ DRAGOMELJ

SESTAVINE:

100 g starega suhega kruha

1 jajce

3 krompirji

sol

100 g piščančjih zrezkov v zelenjavni omaki (ostanek kosila)

PRIPRAVA:

Kruh zmeljemo v drobtine. Drobtine damo v posodo in dodamo jajce. Dobro premešamo, posolimo in dodamo ostanke mesa, narezanega na kocke. Če so kosi zelenjave večji, jih prav tako narežemo na kocke. Dodamo še omako. Dobiti moramo gosto, netekočo zmes.

Krompir olupimo, prerežemo na pol in obe polovici nekoliko izdolbemo (izdolbeno in narezano dodamo masi s piščancem). Polovico krompirja napolnimo z mesno zmesjo in čezenj poveznemo drugo polovico krompirja.

Krompir damo na pomaščen pladenj in v pečici pečemo 45 minut na 190 °C. Postrežemo skupaj s sezonsko solato.





OCVRTE CIGARE NA SOLATI

AVTORICA: ŽANA BARTOLJ, OŠ TRŽIŠČE

SESTAVINE:

ostanki piščanca

paprika (zelena, rumena, rdeča)

bučke

kremni sir

sol

poper

timijan

vlečeno testo

1 jajce

kisla smetana

nacho sir

poljubna solata (kitajsko zelje, motovilec)

češnjev paradižnik

koruza

olje za cvrenje

PRIPRAVA:

Pečenega piščanca, ki nam je ostal od kosila, narežemo na drobne koščke (cigare so zelo okusne tudi, če namesto piščanca uporabimo ostanke rib). Na koščke narežemo tudi nekaj paprike in bučko ali poljubno sezonsko zelenjavo. Paprikam, bučki in mesu dodamo kremni sir (navaden, z zelišči, papriko ... po želji). Dodamo sol in poper ter dobro premešamo.

Vzamemo vlečeno testo in ga razrežemo na več pravokotnikov. Na vsak pravokotnik damo eno žličko nadeva, robove testa pa s čopičem namažemo z razžvrkljanim jajcem. Stranska robova zavihnemo, da se strani zaprejo. Del z nadevom začnemo zvijati. Zvitke zložimo na peki papir, tako da se cigare ne primejo na podlago. Paziti moramo, da jih lepo zložimo. Tako se ne morejo sprijeti med seboj.

V ponev nalijemo za 2 prsta olja in ga segrejemo. Cigare ocvremo v vročem olju, dokler niso zlato rjave barve.

Pripravimo solato, za solatni preliv pa zmešamo 2 žlici nacho sira in 2 žlici kisle smetane. Nato dodamo še sol in poper, obvezno pa tudi nekaj suhega ali svežega timijana. Vse dobro premešamo.





DICARSKA SLANA PITA

AVTORICI: BOJANA KOVAČ, ZALA POTOČNIK, DIC LJUBLJANA

SESTAVINE:

500 g kuhanega riža

100 g sira (kakršnega koli)

6 jajc

200 g smetane za kuhanje

4 žlice kisle smetane

pol čebule in druge zelenjave po želji

1 paradižnik

koščki pečenega piščanca (brez kosti)

sol, poper

PRIPRAVA:

Riž zmešamo z dvema beljakoma in dodamo nariban sir. Maso damo v pekač za pito in 10 minut pečemo na 180 °C. Medtem narežemo polovico čebule in jo popražimo na malo maščobe, nato dodamo zelenjavo, ki jo imamo pri roki. Piščančje kose, ki so nam ostali od prejšnjega dne, narežemo na drobne koščke in jih primešamo k zelenjavi. Za minutko vse skupaj postavimo na ogenj, da se sestavine lepo povežejo med seboj.

V drugi posodi premešamo 4 cela jajca in 2 rumenjaka, ki sta ostala od prej. Prilijemo sladko smetano, dodamo kislo smetano in posolimo. Na deloma pečeno pitno dno naložimo zelenjavo s piščancem in prelijemo z zmesjo jajc in smetane. Pito lahko okrasimo še s koščki paradižnika.

Pečemo 40 minut na 180 °C.





SUŠIPADEK

AVTORICA: KAJA DRAGAN, GRM NOVO MESTO – CENTER BIOTEHNIKE IN TURIZMA

SESTAVINE:

100 g trdega sira

40 g šunke

50 g ostankov solate

300 g ostanka pire krompirja

2 jajci

20 g moke

60 g drobtin

dimljena paprika v prahu

olje

PRIPRAVA:

Na mizo razgrnemo plastično folijo in nanjo v obliki pravokotnika položimo liste solate, tako da se popolnoma prekrivajo. Nato nanjo namažemo 1 cm debelo plast pire krompirja in nanj položimo rezine sira. Po sredini naložimo še rezine šunke. Folijo malce privzdignemo in začnemo zvijati suši. Zvijamo ga previdno, da se vsebina ne razdre. Na koncu suši razrežemo na 5 cm dolge valje in damo v hladilnik.

Pripravimo sestavine za paniranje. Razžvrkljamo jajci. Najprej damo suši v moko, potem v jajca in na koncu v drobtine. V drobtine lahko dodamo dimljeno papriko. Postopek ponovimo dvakrat.

Suši nato za 20 minut postavimo v zamrzovalno skrinjo, da se strdi. Delno zamrznjen suši cvremo približno 5 minut na vsaki strani. Ocvrtega serviramo z omako po naši izbiri (na primer s tatarsko). Sušipadek je najboljši postrežen še topel.





JEŠPRENJEV SLAN NARASTEK S PARADIŽNIKOVO OMAKO

AVTORJI: DIJAKI 2. A IN 2. B, SŠ ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM GRM NOVO MESTO

SESTAVINE

200 g kuhanega ješprenja

2 jajci

50 g sira

70 g ovsenih kosmičev (če so jajca debelejša, lahko malo več)

50 g salame ali slanine

sol, poper, sesekljan zelen peteršilj

maslo in drobtine za pekač

Sestavine za omako

30 g maščobe

10 g sladkorja

20 g moke

50 g paradižnikove mezge

sol, poper, muškatni orešček, lovorov list

PRIPRAVA:

Kuhanemu ješprenju dodamo jajci, sir in salamo ali slanino in vse skupaj dobro zmešamo, dodamo še ovsene kosmiče in ponovno premešamo. Modelčke namažemo z maslom in potresemo z drobtinami in maso nadevamo v modelčke. Pečemo jih v srednje vroči pečici približno 20–30 minut. Ponudimo jih kot prilogo k omaki. Slanino ali salamo lahko izpustimo, lahko pa dodamo poljubno zelenjavo.

Za omako na maščobi prepražimo sladkor, nato dodamo moko in paradižnikovo mezgo ter vse skupaj zalijemo z mrzlo vodo. Kuhamo toliko časa, da se zgosti, začínimo s soljo, poprom, lovorom in muškatnim oreščkom. Omako ponudimo k narastku.

Špeclji so kuhani takoj, ko priplavajo na površje. Takrat jih s penovko prestavimo v omako. Premešamo in ponudimo. Po želji okrasimo s parmezanom in svežo baziliko.





SLASTNA GUBANICA

AVTORJI: BLAŽ BELEC, NEJC MADJAR IN NEJC AMBRUŽ,
SŠ ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM RADENCI

SESTAVINE:

150 g polnozrnatke moke

80 g masla ali masti

1 manjše jajce

sol

vlečeno testo

Sestavine za nadev

300 g bolonjske omake

150 g kuhanih špagetov

200 g svinjske pečenke

200 g dušene ajdove kaše ali kolin ali kašnih klobas

200 g bučk cukinijev

50 g sekljanih bučnih semen

200 g naribanega sira

30 g čebule

1 strok česna

1 dl paradižnikove omake ali 50 g paradižnikove mezge

sol, poper, peteršilj

olje ali maslo za praženje

Sestavine za nadev

2 jajci

4 dl kisle smetane

1 dl mleka

sol

PRIPRAVA:

Iz sestavin zgnetemo krhko testo, zavijemo v folijo in pustimo na hladnem 30 minut. Testo razvaljamo in položimo na dno pomaščene pekača v velikosti 29 x 23 cm. Nekajkrat prebodemo z vilicami.

Potrebujemo tudi 3 liste vlečenega testa, ki ga narežemo na 8 kosov v velikosti pekača. V sredinskih plasteh lahko porabimo obrezke testa. Bučke naribamo in pomešamo z bučnimi semeni ter začinimo. Čebulo in česen nasekljamo in prepražimo na maščobi. Dodamo drobno narezano ali zmleto meso pečenke, zalijemo s paradižnikovo omako ali dodamo paradižnikovo mezgo, po okusu začinimo in zdušimo, na koncu primešamo bolonjsko omako.

Za preliv vse sestavine žvrkljamo. Krhko testo v pekaču premažemo s prelivom in pokrijemo s plastjo vlečenega testa. Ponovno premažemo s prelivom in potresemo polovico mešanice bučk in semen. Prekrijemo s testom in potresemo polovico mesnega nadeva ter pokapljamo s prelivom.

Ponovno položimo plast testa, pokrijemo s špageti, potresemo s polovico naribanega sira in pokapljamo s prelivom. Sledi plast testa z bučnim nadevom, nato mesni nadev, prekrijemo s plastjo testa in nanj razporedimo ajdovo kašo, potresemo preostali sir ter prelijemo s prelivom. Zadnja plast je testo, ki ga nežno pritisnemo na pripravljeno jed, da se plasti sprimejo. Na vrhu premažemo s preostankom preliva.

Pečemo 45 minut na 180 °C. Gubanico pustimo 10–15 minut, nato narežemo na rezine in serviramo z jogurtno omako, listnato solato ...



PONEDELJKOVE BOMBICE

AVTORICE: EVA PIA KAČ, ANA IN NEŽA BERGANT ORAŽEM

SESTAVINE:

ostanki zelenjave iz goveje juhe

ostanki govedine iz juhe

ostanki pireja ali praženega krompirja

jajce

star kruh

rezine slanine

drobtine

začimbe sol, poper, posušeni peteršilj, bazilika, ščepc sladke rdeče paprike

PRIPRAVA:

Meso in zelenjavo iz juhe sesekljam na čim manjše kocke, prav tako star kruh. Vse to skupaj s krompirjem in jajcem zmešamo v posodi. Dodamo začimbe in oblikujemo v bombice oz. kroglice. Vsako povaljamo v drobtinah in jo zavijemo v slanino (ali pa tudi ne, če slanine nimamo). Na hitro ocvremo na olju, med cvrtjem bombice obračamo.

Zraven ponudimo solato.





ARANCINI IN PARADIŽNIKOVA OMAKA

AVTORJA: KLAVDIJA BEGAN, JAN HEDŽET

SESTAVINE:

ostanek rižote od kosila

jajce

drobtine

sestavine za paniranje: moka, jajca, drobtine

sir po želji

PRIPRAVA:

Rižoti dodamo jajce in drobtine ter naredimo maso. Pripravimo si sestavine za paniranje, moko, jajca in drobtine (lahko dodamo tudi papriko v prahu). Iz mase oblikujemo kroglice, v katere zapakiramo košček sira (katerega imamo pri roki, super je mocarela). Povaljamo jih v moki, jajcu in drobtinah ter ocvremo v olju, do zlate barve. Iz ostankov jajc, drobtin in moke (dodamo začimbe po želji) naredimo ocvrtke – mi jim rečemo kar krapeki.

Postrežemo jih na preprosti paradižnikovi omaki (čebula, česen, paradižnik – lahko je že zelo zrel – ali pelati, bazilika, sol, poper, origano) ali kar s solato.





REZANCI THAI ALA MELI IN NINO

AVTORJA: NINO IN MELANIE LORENČIČ

SESTAVINE:

3 kosi korenja

1 manjši por

½ srednje velike zeljne glave (ostanek hrane)

1 cela mlada čebula

30 dag piščančjih prsi (ostanek hrane)

3 cela jajca

3 žlice sezamovega ali arašidovega olja

3 žlice sojine omake

85 g Instant Noodles

sol

popper

druge začimbe po izbiri

PRIPRAVA:

Piščančje prsi narežemo na tanke trakce in jih na hitro popečemo na arašidovem olju. Po okusu jih solimo in popramo. Dodamo pa lahko tudi azijske začimbe. V drugi ponvi (voku) na olju hitro podušimo na tanko narezano zelenjavo (čebula, zeljna glava, por, korenje). Zelenjavi dodamo še sezamovo olje in sojino omako. Začinimo jo s soljo ali azijskimi začimbami.

Posebej skuhamo v slani vodi Instant Noodles (glej čas kuhanja na embalaži). Vse pripravljene sestavine skupaj zmešamo v ponvi (voku) in na koncu dodamo še 3 žvrkljana jajca. Na koncu jed pokusimo, še kaj dodamo in jo postrežemo.





ZELENJAVNE TESTENINE

AVTORJI: TIANA ŠAČIČ, TEO FERK, LARISA SELINŠEK, LINA FLEISINGER,
SARA ALEKSOVSKA, LINA BENČUKU FERLIČ, SARA KOCBEK, VITA VAJDIČ, OŠ MALEČNIK

SESTAVINE:

ostanki kuhane zelenjave (korenček, brokoli, cvetača)

400 g ostre moke

4 jajca

sol (za jajčno testo)

PRIPRAVA:

Ostanke kuhane zelenjave zmiksamo s paličnim mešalnikom. Pripravimo jajčno testo. Potrebujemo 400 g ostre moke, 4 jajca in ščepec soli. Moko presejemo na delovno površino, jo solimo, na sredi naredimo luknjico in vanjo vlijemo razžvrkljana jajca. Zgnetemo v testo, ki mora biti prožno in gladko. Testo naj počiva vsaj pol ure. Testu dodamo kuhano zelenjavo. Nato ga razdelimo na tri dele in ga razvaljamo. Z nožem ga narežemo na široke rezance. Kuhamo v osoljeni vodi do zelene trdnosti.





SLATINSKI CMOČKI

AVTORJI: UČENCI 2. RAZREDA, VIZ II. OŠ ROGAŠKA SLATINA

SESTAVINE:

kuhani koruzni žganci

kuhana repa

ocvirki

sezam

sol

olje

voda

PRIPRAVA:

Sesekljamo kuhano repo in ocvirke ter jih zmešamo. Kepico žgancev sploščimo na dlani. Dodamo nadev in oblikujemo cmoček. Povaljamo ga v sezamu in na hitro ocvremo. Ponudimo lahko s krajnsko klobaso.





KROMPIRJEVE ROŽICE Z BAZILIKO IN PARMEZANOM

AVTORJI: UČENCI 6. C IN 7. C, OŠ TONČKE ČEČ

SESTAVINE:

Sestavine za njoke:

pire krompir (iz 5 krompirjev)

3 jajca

1 velika žlica bazilike

4 velike žlice parmezana

PRIPRAVA:

Za pripravo jedi potrebujemo že pripravljen pire krompir, ki nam je na primer ostal pri kosilu. Pripravljenemu pire krompirju dodamo baziliko, rumenjake in parmezan. Vse skupaj dobro premešamo. Zmes nadevamo v dresirno vrečko in v obliki rožice iztisnemo na pekač, obložen s peki papirjem. Rožice premažemo z beljakom in posujemo z nekaj parmezana.

Pečemo v pečici, segreti na 220 °C, dokler se vrhovi rožic ne obarvajo rjavo.





SLADOLEDNA TORTA

AVTORJI: OTROCI ENOTE PIKAPOLONICA, VRTEC KOPER

SESTAVINE:

Sestavine za sladoled

500 g skute

2 dl sladke smetane

50 g sladkorja v prahu

100 g gozdnih sadežev

Sestavine za torto

20 maslenih piškotov

50 g grobo sesekljanih orehov

7 žlic stopljenega masla

2 dl kisle smetane

4 jajca

ščepec soli

2 žlici sladkorja

1 vanilin sladkor

PRIPRAVA:

Smetano stepamo. Ko se začne gostiti, ji primešamo sladkor v prahu. S paličnim mešalnikom zmiksamo gozdne sadeže. Skupaj stepemo skuto in gozdne sadeže, nato dodamo čvrsto stepeno smetano in vse skupaj stepemo. Sladoled je gotov. Lahko ga damo v hladilnik ali takoj ponudimo.

Za torto vse sestavine (piškote, orehe in maslo) v posodi dobro premešamo in damo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem. Maso dobro potlačimo. Jajca in sladkor zmiksamo. Dodamo vse preostale sestavine (že pripravljen sladoled, kislo smetano) in zmiksamo v homogeno maso. Prelijemo jo na piškotno podlago in damo v pečico.

Pečico predhodno segrejemo na 175 °C. Pečemo 40–45 minut in sladoledna torta je gotova.





AMERIŠKI KROFI

AVTORJI: UČENCI 5. IN 6. RAZREDA, I. OŠ ŽALEC

SESTAVINE:

ostanki pire krompirja (iz približno 2 krompirjev)

500 g moke

1–2 jajci (odvisno od velikosti jajc)

140 g sladkorja

2 žlici oljčnega olja

20 g svežega kvasa

2 dl mlačne vode ali mleka

½ žličke soli

olje za cvrtje

sladkor v prahu

PRIPRAVA:

Za pripravo testa najprej v mlačno vodo nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in žličko moke, tako dobimo kvasec. Pustimo, da kvasec vzhaja, nato ga dodamo moki, ki smo ji dodali tudi sol, jajce in oljčno olje. Dodamo še ostanke pire krompirja. Zamesimo testo, ga pokrijemo s krpo in pustimo, da vzhaja vsaj 1 uro. Ko je testo vzhajalo, ga oblikujemo v krofe, v vsak krof naredimo luknjo (izrežemo z modelčkom premera 2 cm). Krofe pokrijemo s servieto iz blaga in jih pustimo vzhajati še pol ure.

V posodi segrejemo olje in krofe ocvremo najprej na eni strani, nato še na drugi. Pečene damo na papirnato brisačo, da se odcedi odvečno olje, in jih posujemo s sladkorjem v prahu. Najbolj okusni so, ko so še topli.





PINCOTA

AVTORJI: HANA NEMEC, MANCA POJE, MANCA DOLGAN, XIAOMEI ZHU, OŠ DOMŽALE

SESTAVINE:

Sestavine za pincoto

220 g pinjenca

200 g kruha

2 jabolki

1 žlica medu

6 žlic sladkorja

100 g masla

100 g čokolade

10 g želatine

cimet

Sestavine za okraske

jabolko

limona

želatina

PRIPRAVA:

Kruh posušimo, zmeljemo in iz njega naredimo drobtine. Maslo, med in 2 žlici sladkorja raztopimo in kuhamo na zmernem ognju, dokler ne zavre. Lonec odstavimo in dodamo drobtine. Maso prestavimo v pekač in dobro pretlačimo. Olupimo in naribamo jabolka, jim dodamo 2 žlici sladkorja in cimet ter kuhamo, dokler ne nastane čežana. Jabolčno čežano razporedimo po masi, ki smo jo dali v pekač.

Pinjenec zlijemo v lonec, mu dodamo 2 žlici sladkorja in želatino ter kuhamo, da se zgosti. Pinjenec z želatino zlijemo na jabolčno čežano in postavimo v hladilnik, da se strdi. Stopimo čokolado in jo polijemo po pecivu.

Za pripravo okraskov jabolko in limono prepolovimo in ju na tanko narežemo. Rezine limone in jabolka damo v vodo, pristavimo na ogenj in počakamo, da zavre. Nato jabolka postavimo v ravno vrsto in na vsako plast dodamo nekaj želatine. Plasti zvijemo in dobimo vrtnico. Z vrtnicami okrasimo našo pincoto.





RECEPT ZA HRUSTA PUSTA

AVTORICA: ELI TEMENT, OŠ OLGE MEGLIČ PTUJ

SESTAVINE:

5 starih krofov

7 dl mleka

1 vaniljev puding

3 žlice sladkorja

3 jajca

2 jabolki

ščepec cimeta

1 vanilin sladkor

maslo (za pekač)

PRIPRAVA:

Najprej v veliko posodo natrgamo krofe na koščke. V drugo posodo nalijemo mleko in ga zmešamo s pudingom, dodamo sladkor. Maso s pudingom prelijemo čez krofe, dodamo jajca, vanilin sladkor, ščepec cimeta in 2 naribani jabolki. Vse skupaj zmešamo z žlico. Pekač namažemo z maslom in maso vlijemo v pekač. Pečemo 50 minut na 160 °C (ventilatorska pečica). Ko je jed pečena, jo lahko toplo ali mrzlo postrežemo na krožniku.





ČRNO-BELE KROGLICE

AVTORJI: UČENCI PPVI 2, CUEV STRUNJAN

SESTAVINE:

180 g moke

100 g sladkorja v prahu

140 g kokosove moke

10 g kakava v prahu

3 banane (zrele, rjave, ostanki)

1 dl vode

25 g bombončkov Smarties

25 g čokoladnih kapljic

125 g masla

PRIPRAVA:

Banane olupimo in jih stremo ali z vilicami ali z mešalnikom. Dodamo sladkor v prahu. Vse skupaj zmešamo ali zmiksamo. Dodamo kokosovo moko in zmešamo. Dodamo zmeščano maslo in zmešamo. V maso dodamo moko in zgnetemo v trdo zmes. Maso razdelimo na dva dela. V en del mase dodamo čokoladne kapljice. Oblikujemo kroglice, velike za manjši oreh. Kroglice porazdelimo na pekač in jih 20 minut pečemo na 180 °C. V drugo polovico mase dodamo kakav v prahu, bombončke Smarties in dober dl vode. Vse skupaj zgnetemo v trdno strukturo. Iz mase spet oblikujemo kroglice, velike za manjši oreh. Porazdelimo jih na pekač in pečemo 20 minut na 180 °C.





TORTA KOT NA KORZIKI

AVTORJA: DEJAN GODINA IN TJAŠ KLINKON, OŠ FRANCETA BEVKA TOLMIN, PŠ S PP

SESTAVINE:

maslo za namastitev pekača

4 jajca

500 g tolminske albuminske skute

125 g sladkorja

limonina lupinica

limonin sladkor

sladkor v prahu za posip

PRIPRAVA:

Jajca ločimo na beljake in rumenjake. Rumenjake skupaj s sladkorjem penasto umešamo. Dodamo pretlačeno skuto in naribano limonino lupinico ter limonin sladkor. Vse skupaj mešamo toliko časa, da dobimo gladko zmes. Beljake stepemo v sneg in ga počasi vmešamo v zmes s skuto. Maso vlijemo v namaščen pekač in ga po vrhu lepo pogladimo. Torto pečemo 40 minut na 180 °C.

Ko se sladica po vrhu lepo zlato rjavo zapeče, pekač vzamemo iz pečice in torto nekoliko ohladimo. Še toplo potrosimo s sladkorjem v prahu, razrežemo na poljubno velike kose in postrežemo.





BANANIN KRUH S ČOKOLADO IN MANDLJI

AVTORJI: UČENCI 4. A NIS, OŠ IV MURSKA SOBOTA

SESTAVINE:

3–4 banane

125 g masla

150 g rjavega sladkorja

2 stepeni jajci

1 čajna žlička vanilje v prahu, lahko je tudi vaniljev strok

zavitek pecilnega praška

ščepec soli

1 čajna žlička cimeta (lahko več)

pol čajne žličke mletega muškatnega oreščka

170 g moko

2 pesti orehov, lešnikov, mandljev, **ostanki čokolade**

PRIPRAVA:

Banane zmečkamo in jih prelijemo s stopljenim maslom. Med mešanjem dodamo jajci, sladkor in začimbe. V skledo stresemo pecilni prašek in moko ter dobro premešamo. Maso vlijemo v namaščen pekač in posujemo z orehi.

Pečemo približno 50 minut pri 180 °C. Prelijemo s čokoladno glazuro in posujemo z mandeljni.





KOLAČ IZ RDEČE PESE

AVTORICI: KRISTINA MALIN, DOROTEJA MALIN

SESTAVINE:

250 g pireja rdeče pese (peso do mehkega skuhamo in spsiramo v pire)

100 ml rastlinskega olja

3 večja jajca

1 vanilin sladkor

200 g sladkorja

120 g navadnega jogurta/kisle smetane/sladke smetane
(odvisno, kaj iz hladilnika moramo porabiti)

170 g moke

75 g kakava v prahu

2 žlički pecilnega praška

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180 °C. V posodi zmešamo pire rdeče pese, olje in jajca. Dodamo sladkor, vanilin sladkor in jogurt ter ponovno premešamo. Masi primešamo še moko, kakav in pecilni prašek. Maso lahko spečemo kot kolač v pekaču ali pa kot muffine. Pečemo približno 25 minut oz. dokler ni zobotrebec, ki ga zapičimo v kolač, čist.





POTICA S ČEŽANO

AVTORICI: EMA KAVKA, SIMONA SAX

SESTAVINE:

ostanki orehove potice

jabolka za čežano

košček masla

vanilin sladkor

cimet

2 jajci

sladka smetana

PRIPRAVA:

Jabolka olupimo, narežemo na krhle in na koščku masla podušimo, da nastane čežana. Dodamo vanilin sladkor in cimet ter premešamo. Potico narežemo na centimeter debele koščke in z njimi obložimo pekač, v katerega smo dali peki papir. Na potico damo pol količine čežane in jo enakomerno razporedimo. Ponovimo postopek, da na koncu dobimo plasti od spodaj navzgor: potica, čežana, potica, čežana. Razžvrkljamo jajci in dodamo nestepeno sladko smetano. Oboje zmešamo in polijemo po čežani. Pečemo 20–25 minut na 180 °C oziroma do zlato rjave zapečenosti. Počakamo, da se malo ohladi, in pojemo. Okusna je še topla in tudi ohlajena.



Moji zapiski

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted green lines.



Moji zapiski



Reciklirana kuharija

Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta "Hrana ni za tjavendan" 2021/2022 in natečaja Nisem za stran, vzemi me v bran v sklopu "Dneva brez zavržene hrane" 2022.

Recepti: avtorji so navedeni ob receptih

Stiliranje in fotografija: Petra Slapar

Založnik: Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1, 1218 Komenda, 2022

Vse pravice pridržane

Izdajatelj Društvo DOVES FEE – Slovenija in partner v projektu Lidl Slovenija d.o.o. k.d. ne prevzemata nobene odgovornosti za morebitne napake v knjižici, prav tako ne prevzemata nobene odgovornosti v primeru poškodb ali nezgod, nastalih med pripravo ali izvedbo receptov, navedenih v knjižici.



Poskeniraj QR kodo in obišči spletno galerijo izjemnih likovnih in literarnih del sodelujočih v projektu Hrana ni za tjavendan.



PARTNER PROJEKTA