



# Reciklirana kuharija



Ekošola

Najboljši recepti za manj zavržene hrane,  
8. številka

Hrana ni za tjavendan 2022/2023

USTVARIMO  
BOLJŠI SVET



Preprosto  
več za vas

# NAJ HRANA SODI LE NA KROŽNIK, NE V SMETI

So kuharske knjige, ki nam postrežo z recepti za okusne jedi, in je kuharska knjiga – Reciklirana kuharija, ki nam poleg odličnih receptov pomaga skrbeti za okolje, saj vsebuje recepte za jedi, pripravljene iz ostankov drugih jedi.

Reciklirana kuharija nam ponuja enega najučinkovitejših načinov za zmanjšanje količine zavržene hrane, saj nam s svojimi recepti daje predloge, kako uporabiti ostanke hrane in iz njih poustvariti okusne jedi. Možnosti za pripravo tovrstnih jedi je nešteto. Eden najpreprostejših načinov uporabe ostankov hrane je priprava juh ali enolončnic in solat. Ostanke mesa in žit lahko zmešamo s svežo zelenjavjo in zelišči ter tako pripravimo okusno in zdravo solato. Kaj storiti z ostanki riža ali testenin? Oboje je vsestranska sestavina – riž lahko ocvremo z zelenjavjo in jajci, da pripravimo okusen ocvrt riž, preostanek makaronov pa lahko pretvorimo v preprosto testeninsko solato. V letošnji izdaji Reciklirane kuvarije boste našli 20 izvirnih predlogov za zmanjšanje količine zavržene hrane ter ustvarjanje novih in vznemirljivih okusov pri kuhanju.

Prenehajte gledati na ostanke hrane kot na neokusne ali neprivlačne – preberite knjižico, dodajte ščepec ustvarjalnosti in ostanke spremenite v okusne obroke. Tako ne boste le zmanjšali količine zavržene hrane, temveč boste tudi prihranili denar in čas ter pomagali spremeniti svet na bolje.

**Kaj še čakate? Zavežite predpasnik, zavihajte rokave, prižgite štedilnik in se prepustite ustvarjanju okusnih jedi! Naj hrana sodi le na krožnik, ne v smeti.**

## O KNJIŽICI RECIKLIRANA KUHARIJA

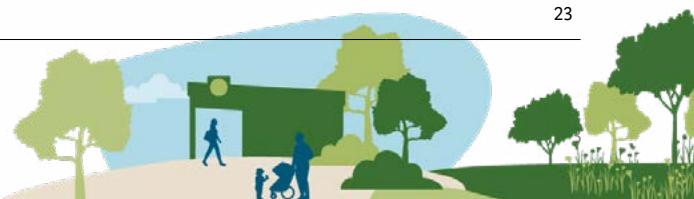
Knjižica Reciklirana kuharija že vrsto let nastaja v okviru projekta Hrana ni za tjavandan, ki ga Lidl Slovenija in program Ekošola izvajata z namenom ozaveščanja o problematiki zavržene hrane. Leta 2021 pa sta partnerja naredila še korak dlje in 24. april razglasila za slovenski dan brez zavržene hrane.

Do danes so se projektu pridružili številni partnerji: Ekologi brez meja, Zveza prijateljev mladine Slovenije, TAM-TAM, Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter skupina Etri z Mini tovarno. S tovrstnimi pobudami želijo svetu pokazati, da se resno zavedajo razmer in tudi aktivno rešujejo to globalno težavo. Hkrati pa s projektom ozaveščajo o pravilnem shranjevanju, reciklirjanju in odlaganju ostankov hrane, si prizadevajo preprečevati nastajanje odpadne in zavržene hrane ter spodbujajo ponovno uporabo ostankov hrane.



# Kazalo:

PREDJEDI/PRILOGE	
ZROLANA POMLAD	4
AJDHOVA ZVEZDNA GALAKSIJA	5
BANANOV SUŠI	6
MEDVEDOV ŠPAGETI KRUH	7
KORENČKOV PESTO	8
RECIKLIRANA PIŠČANČJA POSLASTICA	9
GLAVNE JEDI	
RECIKLIRANA ZLOŽENKA OŠ KUNGOTA	10
KOSTANJEVA ENOLONČNICA	11
NJOKI IZ PIRE KROMPIRJA Z OMAKO IZ JUŠNE ZELENJAVE IN GOVEDINE NA POSTELJICI IZ OCVRTIH KROMPIRJEVIH OLUPKOV	12
PICA IVAN	13
RECIKLIRANI GOVEJI POLPET S SOLATO IZ KOROMAČA IN JABOLKA	14
RECIKLIRANA FIŽOLOVA ZLOŽENKA	15
KRUHOV NARASTEK Z ZELJEM IN MLETIM MESOM	16
MAKARONI Z RDEČO PESO	17
ŠPINĀČNE TORTILJE Z AJDOVO KAŠO, JURČKI IN ZELENJAVO	18
SLADICE	
JOGURTOVA ZLEVANKA	19
AJDARANČA – SOČNO AJDOVO PECIVO	20
KREMNE REZINE S SLADKIM KROMPIRJEM	21
SLADKE GRMSKE KROGLICE	22
TIKVIN BURGER	23





# ZROLANA POMLAD

AVTORJI: Nina Obran, Aleksander Žlebič, Jelena Damjanović, Tina Mušič, Katja Štefančič,  
Petra Bajželj in Sandi Kaštrun, CUDV Radovljica

MENTORICI: Renata Mohorič in Neža Mandelc

## SESTAVINE ZA 8-10 ROLAD:

1 žlica olja

2 stroka česna

150 g blitve ali špinace

1/4 žličke soli

1/4 žličke popra

250 g nepasirane skute

½ žličke vegete

**500 g ohlajene kuhane polente (ostanek hrane)**

## SESTAVINE ZA PRELIV:

100 g tekočega jogurta

100 g kisle smetane

2 žlici sesekljanega drobnjaka

sol in poper po okusu



## PRIPRAVA:

V večji ponvi segrejemo olje in dodamo sesekljan česen. Ko česen zadiši, dodamo na večje kose narezano blitvo in jo pražimo toliko časa, da se zmehča. Začinimo s soljo in poprom, nato odstavimo z ognja in pustimo, da se ohladi. V skodelico stresemo skuto, začinimo z vegeto in dobro premešamo, da postane skuta bolj mazljiva. Ostanku kuhane polente prilijemo malo vrele vode in dobro premešamo, da polento malo zmehčamo. Na delovno površino položimo folijo za živila (20 krat 30 centimetrov) in nanjo enakomerno razporedimo polento. Polento lahko zgladimo z vlažno zadnjo stranko žlice ali z valjem. Razvaljati jo moramo na pet milimetrov debeline. Na polento enakomerno razmažemo skutni nadev in čez njega enakomerno razporedimo blitvin nadev. Nato s pomočjo folije vse skupaj zvijemo v tesno rolado, rolado pa zavijemo v folijo in postavimo v hladilnik za 30 minut.

Vmes pripravimo preliv, tako da v skodelici skupaj zmešamo vse sestavine. Ohlajeno rolado narežemo na dva centimetra debele rezine in jo postrežemo skupaj z jogurtovim prelivom.



# AJDOVA ZVEZDNA GALAKSIJA

AVTOR: Domen Fuks, VVE pri OŠ Turnišče

MENTORICA: Doroteja Litrop

## SESTAVINE ZA 16 ZVEZDIC:

150 g kuhané ajdove kaše (ostanek hrane)

100 g mesa s piščančjih beder (ostanek hrane)

1 žlica olja

2 jajci

1 rdeča čebula

1 strok česna

šopek peteršilja (10 g)

2–3 žlice krušnih drobtin

½ žličke soli

¼ žličke popra

100 g kisle smetane

2 žlici sesekljana drobnjaka

sol in poper po okusu



## PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 220 stopinj Celzija in pokrijemo pladenj s papirjem za peko. V ponvi segrejemo žlico olja in na njem popražimo sesekljano čebulo. Ko čebula postekleni, dodamo sesekljan česen in pražimo še minuto ali dve. V multipraktik damo ostanek kuhané ajdove kaše, natrgano piščančje meso, preprázeno čebulo in česen, jajci, šopek peteršilja, drobtine, sol in poper. Mešamo toliko časa, da se sestavine povežejo v enotno maso, ki se lepo drži skupaj. Maso za polpete prestavimo na papir za peko in jo zgladimo, tako da dobimo dva centimetra debelo plast. Nato s piškotnim izsekovalcem iz mase izrežemo zvezdice in jih odlagamo na pripravljen pladenj. Zvezdice pečemo 10 minut, na sredini pečice in brez ventilacije.

## PREDLOG ZA POSTREŽBO:

Ajdove zvezdice lahko postrežemo kot prigrizek skupaj z različnimi omakami in pečenim krompirjem.



# BANANOV SUŠI

AVTORJI: 5. razred, OŠ Vojke Šmuc Izola, PŠ Korte

MENTORICA: Renata Štefančič

---

## SESTAVINE ZA 1 BANANO/8 KOLUTOV SUŠIJA:

70–80 g v mleku kuhané prosene kaše

20 g mletih lešnikov

½ žličke vaniljevega ekstrakta

1 zrela banana

2 žlički arašidovega masla

1 žlička riževega slada

---



## PRIPRAVA:

V skodelici zmešamo ostanek prosene kaše, mlete lešnike in vaniljev ekstrakt. Na pult postavimo leseno gibljivo podlago za suši, po kateri smo raztegnili prozorno folijo za živila. Na folijo položimo štiri do pet žlič prosene kaše, ki jo enakomerno razporedimo v tako velik pravokotnik, kot je velika banana. Banano olupimo in po eni strani premažemo z žličko arašidovega masla. Banano položimo na sredino prosene kaše, tako da je namazan del obrnjen navzdol. Nato s preostalim arašidovim masлом premažemo še drugo polovico banane in nanjo kapnemo rižev slad. S pomočjo podlage in folije banano tesno zavijemo in jo pustimo stati nekaj minut. Nato folijo odstranimo in narežemo banano na osem enako debelih kolutov.

## PREDLOG ZA POSTREŽBO:

Po želji posujemo s praženimi sezamovimi semenji in postrežemo.



# MEDVEDOV ŠPAGETI KRUH

AVTORJI: Lenart Oražem, Ivan Stakić, Anja Žnidaršič, Milot Shatri, Anže Zajec in Mare Kastelic, OŠ Brinje Grosuplje, PŠ s PP

MENTORICI: Urška Šteh in Marjetka Kolbl

## SESTAVINE:

500 g kuhanih polnozrnatih špagetov (ostanek hrane)

400 g moke

25 g svežega kvasa ali 2 vrečki suhega kvasa

1 žlička sladkorja

3 žličke soli

300–350 ml mlačne vode, dodajamo jo po občutku



## PRIPRAVA:

V večjo skledo damo ostanke polnozrnatih špagetov in jih z rokami pregnetemo, da razpadajo na koščke. V skodelico vlijemo 100 ml mlačne vode, dodamo sladkor, žličko moke in nadrobljeni sveži kvas. Premešamo in pustimo vzhajati na toplem 20 minut. Če bomo uporabili suhi kvas, lahko zamesimo testo neposredno. V skledo mešalnika stresemo moko in nadrobljene špagete, prlijemo kvasec in preostanek vode. Testo gnetemo pri večji hitrosti 10 minut. Če je testo presuhlo, postopoma prilivamo vodo. Če je testo premokro, dodamo malo moke. Vzhajalno košarico potresememo z riževo moko, da se testo ne prime. Testo oblikujemo v hlebček in ga pustimo vzhajati v košarici za vzhajanje kruha, dokler se količina testa ne podvoji.

Pečico segrejemo na 240 stopinj Celzija in pokrijemo pekač s papirjem za peko. Vzhajani hlebec prekucnemo na pladenj. Če imamo nekaj ustvarjalne žilice, lahko kruh okrasimo tako, da vanj z britvico zarežemo različne vzorce ali obraz medveda. Kruh pečemo 15 minut pri 240 stopinjah Celzija, nato znižamo temperaturo na 190 stopinj Celzija in pečemo še 20 minut.



# KORENČKOV PESTO

AVTORJI: učenci in učenke 3. b, OŠ Cerkvenjak, POŠ Vitomarci

MENTORICA: Mateja Štancar

## SESTAVINE:

120 g listov in stebel korenčka (ostanek hrane)

2 stroka česna

80 g parmezana

5 žlic olivnega olja

60 g indijskih oreščkov (lahko uporabimo tudi navadne orehe, pinjole ...)

ščep soli in popra

## PRIPRAVA:

Operemo in osušimo korenčkove liste in stebla, olupimo stroka česna in naribamo parmezan. Vse omenjeno damo v mešalnik/multipraktik, zraven pa še oreščke ter popopramo in posolimo. Mešamo toliko časa, da se sestavine povežejo in dobijo teksturo drobtin. Nato med mešanjem postopoma prilivamo olivno olje in mešamo toliko časa, da dobimo gladek pesto. Pesto prestavimo v steklen kozarec in ga prelijemo z nekaj žlicami olivnega olja. Kozarec zapremo s pokrovom in hranimo pesto v hladilniku.

## PREDLOG ZA JED:

Skuhamo svoje najljubše testenine in jih prelijemo s korenčkovim pestom.





# RECIKLIRANA PIŠČANČJA POSLASTICA

AVTORICA: Monika Ferk, Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija

MENTORJI: Neva Vrčko Novak, Rebeka Pirnar in Damir Škerl

## SESTAVINE ZA 24 PIŠČANČJIH KROGLIC:

400 g kuhanega piščančjega mesa (ostanek hrane)

1 žlica olja

1 čebula

80 g drobtine ali naribanega starega kruha (ostanek hrane)

100 g naribanega sira

2 jajci

3 žlice sesekljjanega peteršilja

½ žličke soli

¼ žličke popra

## SESTAVINE ZA PANIRANJE:

olje za cvrtje

moka

2 jajci

drobtine ali nariban star kruh (ostanek hrane)

sezam

## PRIPRAVA:

V ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo sesekljano čebulo. Odstavimo in delno ohladimo. Ostanek piščančjega mesa stresemo v multipraktik in ga sesekljamo na koščke. Meso lahko natrgamo tudi z vilicami ali z metlicami ročnega mešalnika. K mesu dodamo prepraženo čebulo, sol, poper, drobtine, peteršilj, jajci in nariban sir. Mešamo le toliko časa, da se sestavine začnejo povezovati v enotno maso.

Iz piščanče mase z rokami oblikujemo kroglice (20 do 30 gramov). Kroglice paniramo dvakrat, da nam med cvrenjem sir ne uide ven. Kroglice pomokamo, potopimo v jajca ter povajljamo v mešanici drobtine in sezama. Kroglice ponovno potopimo v jajca in drobtine s sezamom.

Olje za cvrtje segrejemo na 170 stopinj Celzija in cvremo kroglice dve do tri minute. Ocvrte kroglice odcedimo in položimo na papirnate brisačke, da vpijejo odvečno maščobo.

## PREDLOG ZA POSTREŽBO:

Kroglice nanizamo na nabodala in jih postrežemo skupaj s poljubnimi omakami.





# RECIKLIRANA ZLOŽENKA OŠ KUNGOTA

AVTORJI: Lia, Urban, Alina, Žana, Lara in Anej, 6. a in 6. b, OŠ Kungota

MENTORICA: Maša Puc Mačukat

## SESTAVINE ZA 6 PORCIJ:

10 rezin starega kruha (ostanek hrane)

250 ml mleka (za namakanje kruha)

1 svež paradižnik

1 čebula

1 sveža paprika

1 šopek peteršilja

2 para hrenovk

5 jajc

200 ml smetane

1  $\frac{1}{4}$  žličke soli

$\frac{1}{2}$  žličke popra

2 žlički origana

100 g naribane mocarele (500 g v maso + 5 dag za posipanje po vrhu)

## PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija in naoljimo pekač (20 krat 30 centimetrov). Rezine kruha dobro namočimo v mleku in jih nato položimo po dnu pekača. Paradižnik, papriko in čebulo narežemo na drobne kocke. Hrenovke narežemo na srednje tanke kolobarčke in sesekljamo peteršilj.

V večji skledi skupaj zmešamo jajca, smetano, sol, poper in origano. K jajčni masi dodamo vso narezano zelenjavno, hrenovke, peteršilj in polovico naribane mocarele. Vse skupaj premešamo. Pripravljeno maso zlijemo v pekač čez namočen kruh in jo enakomerno razporedimo. Čez zloženko potresemo preostanek naribane mocarele in postavimo pekač v pečico. Zloženko pečemo 35 minut. Ko jo vzamemo iz pečice, jo pustimo hladiti pet minut, nato jo postrežemo.



# KOSTANJEVA ENOLONČNICA

AVTORJI: 15 učencev OŠ Glazija Celje

MENTORICI: Nina Wesenschegg in Irena Virant Kranjc

## SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:

250 g kostanjevega pireja (ostanek hrane)

150 g buče (ostanek hrane)

3 žlice olja

1 čebula

2 stroka česna

80 g gomolja zelene

2 krompirja

1 korenček

1,2 l vode ali jušne osnove

100 ml smetane za kuhanje

zeliščna sol po okusu

poper po okusu

¼ žličke muškatnega oreščka

šopek peteršilja

## PRIPRAVA:

Kuhan kostanj olupimo in pretlačimo v pire. Bučo olupimo in narežemo na manjše kocke. Pustimo ob strani.

V večjem loncu segrejemo olje in na njem prepražimo drobno sesekljano čebulo. Ko čebula postekleni, dodamo na kocke narezani gomolj zelene. Premešamo in pražimo pet do sedem minut. Dodamo sesekljan česen, in ko zadiši, prlijemo jušno osnovo. Zavremo, odstavimo z ognja in z ročnim mešalnikom zmešamo do gladke tekture. Prestavimo nazaj na ogenj in dodamo na kocke narezani krompir, korenje in bučo. Kuhamo na zmernem ognju približno 15 minut in občasno premešamo. Ko je zelenjava kuhana, dodamo kostanjev pire in sметano za kuhanje. Premešamo ter začinimo z zeliščno soljo, poprom in muškatnim oreščkom. Juho odstavimo in primešamo še sveže sesekljjan peteršilj. Postrežemo toplo.

## PREDLOG ZA POSTREŽBO:

Kostanjevo enolončnico lahko s paličnim mešalnikom spasiramo v kremno juho, h kateri se odlično priležejo kruhove kocke in popečena slanina.



# NJOKI IZ PIRE KROMPIRJA Z OMAKO IZ JUŠNE ZELENJAVE IN GOVEDINE NA POSTELJICI IZ OCVRTIH KROMPIRJEVIH OLUPKOV

AVTORJI: Anaya Sušić, Lana Grnović Plavec, Manica Kužner, Eva Mlakar in Maša Perko,  
OŠ Spodnja Šiška

MENTORICI: Anja Križanič

PIRE KROMPIR:	NJOKI IZ PIRE KROMPIRJA:	ČIPS IZ KROMPIRJEVIH OLUPKOV:	GOVEJA JUHA:	OMAKA IZ JUŠNE ZELENJAVE:
1 kg krompirja	1 kg pire krompirja	krompirjevi olupki od priprave pire krompirja	1 kg govejega mesa s kostjo	2 žlici olja
sol	300 g ostre moke	olje	3 večji korenčki	1 manjša čebula
200 ml mleka	3 jajca	sol in poper	1 peteršiljeva korenina	250–300 g govejega mesa iz juhe
80 g masla	sol		½ gomoljne zelene	150 g svežega ali zamrznjene-ga graha
2 žlici kisle smetane	zelišča po okusu		1 manjši por	2 kuhanata korenčka
			2 čebuli	450–500 ml čiste jušne osno-ve (goveja juha)
			2 stroka česna	kuhanata jušna zelenjava (kuhanato korenje, ¼ kuhanata čebule, kuhanato steblo zelene, ½ kuhanega pora)
			2 ščepca soli	2 žlici paradižnikove mezge
			6 zrn popra	1 žlička peteršilja
			1 steblo listne zelene	sol
			1 vejica luštrelka	poper
			1 vejica timijana	
			1 vejica majarona	



## PRIPRAVA PIRE KROMPIRJA:

Krompir operemo, olupimo in narežemo na kose. Stresemo jih v lonec in zalijemo s hladno vodo. Vodo solimo in pristavimo na kuhalno ploščo. Ko voda s krompirjem zavre, ga na zmernem ognju kuhamo do mehkega. Kuhan krompir odcedimo in pretlačimo. Dodamo mu mleko, maslo in kislo smetano. Vse skupaj dobro pretlačimo, da nastane gladka zmes.

## PRIPRAVA NJOKOV:

V večjo skledo damo pire krompir, ostro moko, jajca, sol in zelišča po okusu. Na hitro premešamo in nato na delovnem pultu zgnetemo v testo. Ko se vse sestavine med seboj dobro povežejo, je testo pripravljeno in začnemo oblikovati njoke. Vzamemo manjši kos testa, ga pomokamo in zvaljamo v tanjšo kačo, ki jo enakomerno narežemo na posamezne njoke (cca. Dva centimetra). Njoke kuhamo v vreli osoljeni vodi približno tri minute.

## PRIPRAVA ČIPSA:

Krompirjeve olupke operemo in jih nekaj minut kuhamo v osoljenem kropu, da se zmehčajo. Nato jih odcedimo in osušimo s papirnato brisačko. Tako pripravljene krompirjeve olupke v vročem olju cvremo toliko časa, da se rjavoobarvajo in hrustljavo zapečejo (tri do pet minut). Potem jih s penovko polagamo na cedilo, da se dobro odcedijo. Odcejeni čips posolimo.

## PRIPRAVA GOVEJE JUHE:

Vse sestavine operemo, zelenjavno tudi olupimo in damo v večji lonec. Čez zelenjavno in meso prelijemo tri litre hladne vode in zavremo. Ko juha zavre, znižamo temperaturo in kuhamo vsaj še dve uri.

## PRIPRAVA OMAKE IZ JUŠNE ZELENJAVE IN GOVEDINE:

V večji ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo drobno sesekljano čebulo. Goveje meso iz juhe narežemo na tanke trakove. Dodamo ga čebuli in pražimo toliko časa, da se rahlo zapeče. Dodamo grah in prilijemo toliko jušne osnove (350 do 400 mililitrov), da prekrije meso in grah. Kuhamo na zmernem ognju. Iz jušne zelenjave naredimo tekoč pire. Uporabimo en kuhan korenček, četrtna kuhana čebule, kuhano steblo zelene, pol kuhanega pora, dodamo dve žlici paradižnikove mezge in 50 do 100 mililitrov jušne osnove. S paličnim mešalnikom spasiramo v gladek pire. Zelenjavni pire primešamo k omaki in dodamo še na kocke narezano kuhan korenje. Po okusu začinimo s soljo in poprom, dodamo še sesekljan peteršilj. Premešamo, zavremo in odstavimo z ognja. Omako postrežemo skupaj z njoki in hrustljavim čipsov.





# PICA IVAN

AVTORICE: učenke Jana, Lana, Daša, Tara in Aleksija, OŠ Dragomelj

MENTORICA: Marjeta Medved

## SESTAVINE ZA TESTO:

400 g moke

1 žlica sladkorja

1 žlička soli

1 vrečka suhega kvasa

150 ml vode

100 ml mleka

50 ml olja

Sestavine za nadev:

5 žlic paradižnikove mezge

80–100 g piščančjega mesa (ostanek hrane)

60–100 g kuhané mešane zelenjave (ostanek hrane)

## PRIPRAVA:

V skledo mešalnika damo moko, sladkor, sol in premešamo. Dodamo suhi kvas, vodo, mleko in olje. Začnemo mešati pri manjši hitrosti, ko se sestavine povežejo v testo, hitrost mešanja povečamo in gnetemo še slabih pet minut. Testo oblikujemo v gladko kepo, ga pokrijemo s krpo ali folijo in pustimo vzhajati 20 minut.

Medtem segrejemo pečico na 220 stopinj Celzija in pripravimo nadev, tako da piščančje meso in zelenjavu narežemo na kocke. Spočito testo razdelimo na dva enaka dela in ju razvaljamo v obliki kroga (30 do 35 centimetrov). Pekač pokrijemo s papirjem za peko in nanj položimo eno plast testa. Testo premažemo s paradižnikovo mezgo ter čez potresemo meso in zelenjavu. Nadev pokrijemo z drugo plastjo razvaljanega testa. Testo po robu stisnemo tesno skupaj in rob po želji dekorativno zavijemo. Pico pečemo približno 20 minut.





# RECIKLIRANI GOVEJI POLPET S SOLATO IZ KOROMAČA IN JABOLKA

AVTOR: : Erazem Valentinčič, 3. c, SŠ za gostinstvo in turizem Maribor

MENTORICA: Darinka Zorko

SESTAVINE ZA 8 POLPETOV:	SESTAVINE ZA PANIRANJE:	SESTAVINE ZA SOLATO:	SESTAVINE ZA GORČIČNO MAJONEZO:
400 g kuhane govedine (ostanek hrane)	2 jajci	1 koromač	100 g majoneze
80 g skute	moka	1 jabolko	10 g gorčice
10 g gorčice	drobtine	2–3 žlice jabolčnega kisa	20 g gorčičnih semen
70 g parmezana	olje za cvrtje	¼–½ žličke mlete kumine	1 žlička limonovega soka
½ žličke rožmarina		sol in poper po okusu	15 g naribanega parmezana
1 žlička timijana			sol in poper po okusu
20 g gorčičnih semen			
½ žličke limonine lupinice			
limonov sok			
¾ žličke soli			
½ žličke popra			
150 ml goveje juhe (ostanek hrane)			



### **PRIPRAVA GORČIČNE MAJONEZE:**

V skodelici skupaj zmešamo majonezo, gorčico, gorčična semena, limonov sok in parmezan. Začinimo s soljo in poprom po okusu.

### **PRIPRAVA SOLATE:**

Koromač narežemo na tanke rezine in jabolko na tanke palčke. Zelenjavo in sadje stresemo v posodo, začinimo z jabolčnim kisom, mleto kumino, soljo in poprom. Dobro premešamo in shranimo v hladilniku.

### **PRIPRAVA POLPETOV:**

Goveje meso, ki nam je ostalo od prejšnjega dne, narežemo na koščke in damo v posodo multipraktika. K mesu dodamo pretlačeno skuto, gorčico, parmezan, rožmarin, timijan, gorčična semena, limonino lupinico, sol in poper. Pokapamo z nekaj kapljicami limonovega soka in prlijemo nekaj jušne osnove (50 do 80 mililitrov). Pokrijemo posodo s pokrovom in zmešamo. Mešamo toliko časa, da se sestavine začnejo povezovati v enotno maso. Če se zdi masa za polpete presuha, prlijemo še nekaj jušne osnove.

Maso razdelimo na približno enako velike dele (70 do 80 gramov) in jih oblikujemo v polpete. Polpete dvakrat paniramo in ocvremo. Cvremo jih tri do štiri minute, do zlato rumene barve, vmes jih enkrat obrnemo. (Za lažje paniranje lahko polpete zamrznemo, tako jih bomo tudi vedno imeli pri roki.)

### **PREDLOG ZA POSTREŽBO:**

Na krožnik razmažemo žličko gorčične majoneze in nanjo položimo polpet. Na polpet odložimo dve do tri žlice solate in čez posujemo sesekljan drobnjak.





# RECIKLIRANA FIŽOLOVA ZLOŽENKA

AVTORICE: Alisa Petrena, Maja Cizerl, Janja Cvetko in Sara Petrena, OŠ Sveti Tomaž

MENTORJA: Barbara Colnarič in Marko Lalić

## SESTAVINE ZA 6 PORCIJ:

2 žlici olja

2 večji čebuli

3 stroki česna

400 g kuhanega stročjega fižola (ostanek hrane)

200 g mesa – piščanec, govedina, svinjina (ostanek hrane)

4 jajca

180 g kisle smetane

¾ žličke soli

½ žličke belega popra

šop peteršilja



## PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija in naoljimo pekač (20 krat 30 centimetrov). V večji ponvi segrejemo dve žlici olja in na njem prepražimo na tanke rezine narezano čebulo. Ko čebula postekljeni, dodamo strte stroke česna in pražimo toliko časa, da zadiši.

V pekač položimo polovico kuhanega stročjega fižola, ki je ostal od včerajšnje solate. Čez fižol enakomerno razporedimo na koščke narezano meso, ki je ostalo od kosila. Popraženo čebulo porazdelimo po mesu in čez to dodamo še drugo plast stročjega fižola. V skledi zmešamo jajca in kislo smetano. Preliv začinimo s soljo, poprom in seseckljanim peteršiljem. Preliv prelijemo po pekaču. Zloženko pečemo 20 do 25 minut. Pečeno fižolovo zloženko posujemo s seseckljanim svežim peteršiljem in postrežemo toplo.



# KRUHOV NARASTEK Z ZELJEM IN MLETIM MESOM

AVTORJI: David Jus, Enej Korošec, Anemari Mohorko, Boštjan Zajšek, Katja Bukšek, Angelina Mislovič, Nina Prašnički in Tjaša Svenšek, OŠ dr. Ljudevita Pivka Ptuj

MENTORICA: Tina Majerič

## SESTAVINE ZA 6 PORCIJ:

6 jajc

250 ml sladke smetane

250 ml mleka

500 g starega kruha (ostanek hrane)

olivno olje

1 čebula

500 g mletega mešanega mesa

1 konzerva pelatov ali 6 žlic paradižnikove mezge

¾ žličke soli

½ žličke popra

600 g kislega zelja



## PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija in namastimo pekač (20 krat 30 centimetrov). V veliki skledi razvrkljamo jajca. Prilijemo smetano in mleko ter dobro premešamo. Star kruh narežemo na kocke in ga stresemo v skledo k jajcem. Dobro premešamo in pustimo ob strani.

V večji ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo drobno sesekljano čebulo. K čebuli dodamo mleto mešano meso in ga karameliziramo. Dodamo paradižnikovo mezgo ali konzervo pelatov, sol in poper. Dobro premešamo in še malo podušimo.

Kislo zelje operemo do želene kislosti in ga skupaj z mesom primešamo k napojenemu kruhu. Vse skupaj prestavimo v pekač in pečemo 40 do 50 minut.



# MAKARONI Z RDEČO PESO

AVTORJI: učenci in učenke prve triade, OŠ Zadobrova

MENTORICI: Pika Macuh in Petra Mallion

## SESTAVINE ZA POLIVKO:

1 žlička olja

1 strok česna

2 žlisci tahinija

2 žlisci agavinega sirupa

1 žlica limonovega soka

3 žlice vode

½ žličke soli

¼ žličke popra

## SESTAVINE ZA SOLATO:

300 g kuhanih testenin (ostanek hrane)

150 g čičerke (ostanek hrane)

200 g kuhané rdeče pese

šop svežega peteršilja

mandljevi lističi

## PRIPRAVA:

Na žlički olja prepražimo sesekljan česen in ga stresemo v skledo skupaj s tahinijem, agavinim sirupom, limonovim sokom, vodo, soljo in poprom. Dobro premešamo, da dobimo gosto in tekočo polivko. Če je pregosta, dodamo še nekaj limonovega soka ali vode.

V večjo skledo damo na kocke narezano kuhano peso, čičerko in testenine. Prelijemo s polivko in dobro premešamo. Solato posujemo s svežim peteršiljem in mandljevimi lističi.





# ŠPINAČNE TORTILJE Z AJDOVO KAŠO, JURČKI IN ZELENJAVO

AVTORJI: dijaki 2. letnika, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

MENTORICA: Mateja Puc

## SESTAVINE ZA 6 ŠPINAČNIH TORTILJ:

100 g špinačne omake ali špinačnega pireja (ostanek hrane)

120 g pirine polnozrnate moke

## SESTAVINE ZA NADEV:

200 g grškega jogurta

1 žlička curryja

1 žlica olivnega olja

½ zelene paprike

½ rdeče paprike

½ rumene paprike

1 korenček

1 por

1 manjša bučka

1 strok česna

20 g masla

sveža mešana solata

200 g kuhanje ajdove kaše z jurčki (ostanek hrane)

## PRIPRAVA ŠPINAČNIH TORTILJ:

V skledo presejemo polnozrnatno moko, z roko naredimo vdolbino, kamor vlijemo špinačno omako ali pire. Na hitro zamesimo testo, da postane gladko in nelepljivo. Testo pokrijemo in pustimo počivati 10 do 15 minut. Nato ga razdelimo na šest enakih delov, ki jih oblikujemo v kroglice. Na rahlo pomokani površini razvaljamo kroglice v tanke tortilje. Segrejemo ponev, ki ima premaz proti prijemanju, in v njej popečemo tortilje. Tortilje pečemo na srednjem ognju, na vsaki strani eno do dve minutni. Pečene tortilje odložimo na krožnik in pokrijemo z bombažno krpo, da ostanejo mehke.

## PRIPRAVA NADEVA:

V skodelici zmešamo grški jogurt s curryjem in pustimo ob strani. Paprike, korenje in por narežemo na tanke trakove. Česen sesekljamo in bučko narežemo na tanke rezine. V ponvi segrejemo olivno olje in na njem prepražimo paprike, korenje in por. Pražimo približno pet minut. Nato primešamo česen in bučke ter pražimo še nekaj minut. Dodamo ajdovo kašo z jurčki in kuhamo še dve minutni. Odstavimo in primešamo maslo. Na tortiljo razmažemo eno do dve žlički jogurta, namj položimo manjši šop mešane solate in ajdovo kašo z jurčki ter zelenjavou. Tortilje tesno zavijemo in postrežemo.



# JOGURTOVA ZLEVANKA

AVTORJI: Ludvik Šarkezi, Lea Prejac, Nika Sekolovnik, Mirsad Horvat, Andželina Radelić, Tim Vida in Teo Prejac, DOŠ II Lendava

MENTORICI: Tanja Tratnjek in Roberta Turk

## SESTAVINE ZA 8 REZIN:

600 ml jogurta (ali pinjenca ali kislega mleka)

300 g moke

3 jajca

ščep soli

4 zavoji vaniljevega sladkorja

200 ml kisle smetane

150 g poljubne marmelade

## PRIPRAVA:

Pecico segrejemo na 180 stopinj Celzija, pripravimo pekač (20 krat 30 centimetrov) in dno pokrijemo s papirjem za peko.

V večjo skledo vlijemo jogurt, ubijemo jajca ter dodamo sol in vaniljev sladkor. Dobro premešamo z metlico. K jajčni masi presejemo moko in dobro premešamo. Dobili bomo gosto maso za palačinke. Maso vlijemo in pekač. Na površino mase z žličko izmenično razporedimo kupčke kisle smetane in marmelade.

Jogurtovo zlevanko pečemo približno 30 minut.





# AJDARANČA – SOČNO AJDOVO PECIVO

AVTORICE: Nastja Kolman, Nina Brišar, Pia Kregar, Tina Skušek in Zala Potočnik, DIC Ljubljana

MENTORICI: Barbara Erjavec, Neža Luzar, Barbara Rosina in Nataša Kuhelj Rožac

SESTAVINE ZA AJDOV BISKVIT, 24 KOCK:	SESTAVINE ZA POMARANČNI ŽELE:	SESTAVINE ZA ČOKOLADNI OBLIV:
4 jajca	15 zrelih sočnih pomaranč	200 g jedilne čokolade
100 g sladkorja	12 lističev želatine	160 dl sladke smetane
1 žlička vaniljevega ekstrakta		
1 žlička limonine lupinice		
10 g masla		
50 g instant kakava		
60 g mletih orehov		
¼ žličke sode bikarbone		
600 g kuhanе ajdove kaše		

## PRIPRAVA AJDOVEGA BISKVITA:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija in namastimo pekač (20 krat 30 centimetrov) z maslom ter pokrijemo dno s papirjem za peko. Jajca ločimo na rumenjake in beljake. V večjo skledo damo rumenjake, sladkor, vaniljev ekstrakt in limonino lupinico. Stepamo z mešalnikom toliko časa, da dobimo svetlo, puhasto maso. Nato med stepanjem prlijemo še stopljeno maslo.

V ločeno posodo presejemo kakav, mlete orehe in sodo bikarbono. Premešamo. K jajčni masi primešamo mešanico suhih sestavin. Ko so sestavine vmešane, primešamo še kuhanо ajdovo kašo. Nato stepemo beljake в čvrst sneg in jih nežno vmešamo v biskvitno maso. Biskvitno maso vlijemo v pekač in pečemo biskvit 25 do 30 minut. Pečen biskvit popolnoma ohladimo.

## PRIPRAVA POMARANČNEGA ŽELEJA:

Lističe želatine namočimo v hladno vodo za pet do 10 minut. Pomaranče ožamemo, da dobimo 700 do 800 mililitrov pomarančnega soka. Namočeno želatino dobro ožamemo in jo raztopimo v 200 mililitrih vroče vode. Pomarančni sok prlijemo k stopljeni želatini. Mešanico postavimo v hladilnik le za toliko časa, da se začne gostiti. Rahlo zgoščen žele vlijemo v pekač čez ajdov biskvit. Pekač postavimo v hladilnik za vsaj štiri ure, da se žele v celoti učvrsti.

## PRIPRAVA ČOKOLADNEGA PRELIVA:

Sladko smetano segrejemo skoraj do vretja in jo prlijemo čez zdrobljeno čokolado. Počakamo minuto, nato dobro premešamo, da dobimo gladek in tekoč čokoladni preliv. Čokoladni preliv zlijemo čez strjeno plast pomarančnega želeja in počakamo, da se čokolada strdi. Sladico narežemo na pet centimetrov velike kocke in jih postrežemo skupaj z mandljevimi lističi.



# KREMNE REZINE S SLADKIM KROMPIRJEM

AVTORJI: 24 otrok, starih 4–5 let, Otroški vrtec Metlika

MENTORICI: Snježana Brdar in Suzana Šajnič

## SESTAVINE ZA KREMO ZA 16 REZIN:

3 praški za puding z okusom vanilje

80 g koruznega škroba (gustina)

250 g pireja iz sladkega krompirja  
(ostanek hrane)

2 l mleka

250 g sladkorja

2 žlički vaniljevega ekstrakta

## PREOSTALE SESTAVINE:

2 zavoja listnatega testa

700 ml sladke smetane

1 zavoj vaniljevega sladkorja

sladkor v prahu za posip

med po okusu



## PRIPRAVA:

Listnato testo razvaljamo v rahlo večji pravokotnik, kot je naš pekač (38 krat 25 centimetrov), in ga spečemo po navodilih proizvajalca. Pečeno testo po potrebi obrežemo in položimo na dno pekača. Drugi del pečenega listnatega testa razrežemo na kocke in prihranimo za končno obliskovanje sladice. V skledo stresemo praške za vaniljev puding, koruzni škrob, pire sladkega krompirja in prilijemo 500 mililitrov mleka. Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom do gladke teksture. V preostalo mleko (1,5 litra) dodamo sladkor in ga segrejemo do vretja. Vroče mleko odstavimo in vmešamo mešanico iz pireja, pudinga in škroba. Vrnemo nazaj na ogenj in mešamo toliko časa, da se krema zgosti.

Ko je krema kuhanata, primešamo še vaniljev ekstrakt, nato jo vlijemo na pripravljeno listnato testo v pekač. Pekač s kremo za nekaj ur postavimo v hladilnik, da se strdi.

Pred serviranjem stepemo 700 mililitrov sladke smetane skupaj z zavojem vaniljevega sladkorja. Stepeno smetano razmažemo po ohlajeni kremi. Po vrhu položimo narezane kvadratke listnatega testa in jih posujemo s sladkorjem v prahu.



# SLADKE GRMSKE KROGLICE

AVTORICA: Neža Marjetič, SŠ za gostinstvo in turizem, Grm Novo mesto

MENTORICA: Neva Vrčko Novak

## SESTAVINE ZA TESTO ZA 10 KROGLIC:

190 g moke

120 g masla

50 g sladkorja v prahu

2 rumenjaka

100 g fižolovega pireja (ostanek hrane)

## SESTAVINE ZA POLJUBNI NADEV:

temna čokolada, marmelada, sadje

## SESTAVINE ZA KREMNO OMAKO:

100 ml sladke smetane

30 g sira maskarpone

1 zavoj vaniljevega sladkorja

med po okusu



## PRIPRAVA:

V večjo skledo presejemo moko in sladkor v prahu. Premešamo. Dodamo stopljeno maslo, rumenjaka in pire fižola. Dobro premešamo, da se sestavine povežejo v enotno testo. Testo oblikujemo v kepo, zavijemo v folijo in postavimo v hladilnik za slabo uro.

Iz ohlajenega testa oblikujemo cmoke (40 do 50 gramov), ki jih po želji nadevamo. Cmoke kuhamo 10 minut v vreli vodi.

Medtem pripravimo sladko medeno-smetanovo omako. Zmešamo sladko smetano, maskarpone in vaniljev sladkor. Dodamo še med, njegova količina je odvisna od tega, kako sladko omako želimo. Cmoke prelijemo s sladko omako in jih postrežemo še tople.



# TIKVIN BURGER

AVTORJI: otroci OŠ Središče ob Dravi, vrtec Navihanček (18 otrok, 5 let)

MENTORICI: Helena Pajek in Nina Ivančič

SESTAVINE ZA BUČNO ROLADO ZA 8 BURGER TORTIC:	SESTAVINE ZA SKUTNO KREMO:	SESTAVINE ZA JABOLČNO ČEŽANO:
6 jajc	300 g skute	5 jabolk
6 žlic sladkorja	100 g kisle smetane	5 žlic sladkorja
1 zavoj vaniljevega sladkorja	100 g sladkorja	1 žlička cimeta
100 g mletih bučnih semen	1 zavoj vaniljevega sladkorja	½ žličke mletih klinčkov
50 g moke		1 zavoj vaniljevega sladkorja
1 žlička naribane limonine lupinice		½ žličke naribane limonine lu-pinice
200 g kisle smetane		

## PRIPRAVA BUČNE ROLADE:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija in pokrijemo pekač (40 krat 30 centimetrov) s papirjem za peko. V večji skledi skupaj stepemo rumenjake, sladkor, vaniljev sladkor in limonino lupinico. Stepamo toliko časa, da dobimo svetlo, puhasto jajčno maso. V ločeni posodi skupaj zmešamo mlete bučnice in moko ter ju postopoma vmešamo k jajčni masi.

Beljake stepemo v čvrst sneg in jih postopoma vmešamo k preostali biskvitni masi. Biskvitno maso zlijemo na pekač in jo enakomerno razmažemo. Biskvit pečemo 10 do 12 minut pri 180 stopinjah Celzija.

Pečen biskvit zvrnemo na papir za peko, posut s sladkorjem v prahu. Odlepimo del papirja za peko in zvijemo testo v tesno rolo. Počakamo, da se biskvit ohladi. Ohlajen biskvit odrolamo, premažemo s kislo smetano in ga ponovno zvijemo v rolado. Rolado zavijemo v folijo za živila in jo postavimo v hladilnik.

## PRIPRAVA SKUTNEGA NADEVA:

V večji skledi skupaj zmešamo skuto, sladkor in vaniljev sladkor. Dodamo kislo smetano in mešamo do gladke kreme. Kremo postavimo v hladilnik za 30 minut, da se učvrsti.

## PRIPRAVA JABOLČNE ČEŽANE:

Jabolka olupimo, naribamo in jih skupaj s sladkorjem ter začimbami dušimo, dokler se ne zmehčajo. Jabolčno čežano ohladimo in po želji spasiramo v gladek, gost pire.

## SESTAVLJANJE TIKVINEGA BURGERJA:

Rolado narežemo na centimeter debele rezine. Skutno kremo prestavimo v vrečko za brizganje in nabrizgamo tanko plast kreme na rezino rolade. Na kremo položimo žličko jabolčne čežane, čez nabrizgamo drugo plast kreme in pokrijemo z drugo rezino rolade. Tikvin burger okrasimo s kepicami kreme in sesekljanimi sladkimi bučnicami z okusom cimeta in vanilje.

# Reciklirana kuharija

Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta  
Hrana ni za tjavendan 2022/2023

Recepti: avtorji recepta so navedeni ob receptih

Stiliranje in fotografiranje: Sašo Šketa

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.



USTVARIMO  
BOLJŠI SVET

