

## GOSPODINJSTVO 6. R

### NAVODILA ZA DELO

V tem tednu boste učenci 6. razreda doma pripravljali zdrav zajtrk. Verjamem, da vas je kar nekaj takšnih, ki ste sami doma. Če pa so ob vas starši pa še toliko bolje, tudi oni bodo veseli slastnega zajtrka, ki ga boste pripravili.

Na naslednjih straneh boste našli pripravljene recepte za različne vrste zajtrkov. Izberite si dva recepta, ju upoštevajte in po njih pripravite jed.

Ob tem rešite tudi učni list, ki ga bomo pregledali v šoli, ko se vidimo. Pomagajte si z učbenikom za gospodinjstvo od strani 78 do strani 87. Postopek ali končno jed lahko tudi slikate in mi povratne informacije pošljete na elektronski naslov:

[sanja.valencak@oskrsko.si](mailto:sanja.valencak@oskrsko.si)

# JAJČNA OMLETA S SIROM IN SALAMO

Sestavine za 2 osebi

## SESTAVINE

4 jajca  
50 ml mleka  
30 g piščančje šunke  
½ mlade čebule  
2 žlički masla  
30 g sira  
2 ščepeca soli  
1 ščepec popra

## POSTOPEK

1. Čebulo operemo in drobno nasekljamo. Piščančjo šunko narežemo na koščke (ali ožje trakove), sir pa naribamo v skodelico. Jajca ubijemo v skledo in jih z vilico razžvrkljamo. Dodamo šunko, mleko, čebulo, sol in poper. Vse skupaj dobro premešamo.
2. Na kuhalnik pristavimo ponev, ki jo na srednji temperaturi segrejemo. V segreto ponev damo maslo in počakamo, da se stopi. Ponev obračamo, da se vsa enakomerno namasti.
3. V ponev zlijemo jajčno zmes. Ko robovi omlete zakrknejo, jih z lopatico privzdignemo, da jajčna zmes steče pod omleto.
4. Ko omleta zakrkne, vrh pa je še vedno vlažen, po omleti potresemo 3/4 sira. Omleto preložimo na krožnik, jo prepognemo, potresemo s preostalim sirom in postrežemo.



# PISAN NARASTEK S HRUSTLJAVO ZELENJAVO

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE

3 jajca  
3 žlice sladke smetane  
1 žlico navadne moke  
1/2 skodelice mleka  
ščepec muškata oreška  
3 žlice naribanega sira (parmezan ali podoben trd sir)  
4 zvrhane skodelice zmrznjene ali sveže zelenjave (paradižnik, paprika, krompir, korenček, grah, ... )  
1 manjša čebula  
1 žlica oljčnega olja  
sol

## POSTOPEK

1. Pečico segrejemo na 200°C. V manjši skledi zmešamo jajca in smetano. Počasi dodamo moko, mleko, muškati orešek in nazadnje še sir. Zmes mora biti gladka.
2. Zelenjavo operemo in narežemo na majhne koščke. Čebulo nasekljamo in v ponvi prepražimo na žlici oljčnega olja.
3. Zelenjavo stresemo v večjo skledo, dodamo praženo čebulo in jo začinimo s soljo.
4. Pekač ali več manjših pekačev dobro namastimo in vanj/e naložimo zelenjavo ter prelijemo z jajčno smetano.
5. Celotno mešanico nežno pomešamo z žlico, da se jajčna smetana in zelenjava enakomerno porazdelita. Narastek pečemo v pečici 50 – 60 minut, oziroma dokler površina zlato porjavi.
6. Kljub temu, da se narastek dolgo peče, ostane zelenjava hrustljava in ohrani svoj okus.



# QUICHE Z BELUŠI

Sestavine za 6 oseb

## SESTAVINE ZA TESTO

150 g pšenična črna moka  
Sol  
80 g masla  
4 žlice vode

## SESTAVINE ZA NADEV

500 g svežih belušev  
40 g masla  
curry  
popper  
1 čebula  
4 jajca  
180 ml mleka  
sol  
120 g sira



## POSTOPEK

### Priprava testa

1. V posodi zgnemo moko, sol, maslo in mrzlo vodo. Testo zavijemo v folijo in za 1 uro postavimo v hladilnik.
2. Nato ga razvaljamo in položimo na pekač.
3. Pekač s testom za 30 minut postavimo nazaj v hladilnik.

### Priprava nadeva

1. Beluše operemo in narežemo. V vodi jih kuhamo 5 minut, nato jih dobro odcedimo in ohladimo.
2. V ponvi segrejemo maslo, dodamo curry in poper. Čebulo sesekljam in dodamo v ponev. Vse skupaj prepražimo, nato pa dobro ohladimo.
3. V posodi zmešamo jajca, mleko in sol.
4. Testo vzamemo iz hladilnika in po njemu potresemo nariban sir. Dodamo praženo čebulo in beluše. Vse skupaj prelijemo z jajčno maso in pečemo 35 minut na 190° C.

# PEČENA PROSENA KAŠA S SUHIM SADJEM IN LEŠNIKI

Sestavine za 6 oseb

## SESTAVINE

1 lonček prosene kaše  
4 lončki mleka  
2 dobri žlici kisle smetane  
2 žlici rjavega sladkorja (lahko tudi nadomestek sladkorja)  
ščepl soli  
vanilijev sladkor  
pest suhega sadja (brusnice, marelice, slive, češnje)  
maslo za namastitev pekača

## POSTOPEK

1. Pekač (cca 18x 26) dobro namastimo.  
Kašo operemo, odcedimo, dodamo suho sadje, vanilijo, žlico sladkorja, sol in zalijemo z mlekom.
2. Proseno kašo pečemo na 180 stopinj kakšno uro. Odvisno od globine pekača in pečice.
3. Zadnjih 15 minut peke po pečeni kaši premažemo kisko smetano, ki smo jo raztepli z žlico sladkorja in vanilije. Zapečemo in postrežemo toplo ali hladno.





# PIRINE PALAČINKE S SKUTO

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE

250 g pirine moke  
4 dcl mleka (lahko uporabite tudi mleko brez laktoze, sojino, ovseno, navadno, ...)  
3 jajca  
1 dcl radenske (mineralne vode s CO2)  
sol  
žlica sladkorja

### Sestavine za nadev:

250 g pasirane skute  
1 bourbon vanilija  
2 žlici sladkorja  
limonina lupinica  
1/2 žličke cimeta  
1 zvrhana žlica kisle smetane  
1 jajce

### Sestavine za obliv:

cca 2 dcl kisle smetane  
1 žlica sladkorja v prahu  
karamela-vanilija sladkor  
žlička kakava



## POSTOPEK

1. Pripravimo maso za palačinke. Jajcem dodamo sladkor in sol ter dobro razžvrkljamo. Dodamo še mleko ter mineralno vodo s CO2 ter zopet pomešamo. Na koncu dodamo moko, pomešamo, da dobimo gladko tekočo zmes brez grudic. Pustimo počivati približno 10 min. ta čas pripravimo nadev.
2. Vse sestavine za nadev z mešalnikom na najmanjši hitrosti premešamo. Nadev pride precej mehak, skoraj tekoč.
3. Palačinke spečemo jih nadevamo in tesno eno zraven druge odlagamo v pekač. Po vrhu palačinke premažemo s kislom smetano, v katero smo z metlico vmešali sladkor v prahu. Po vrhu potrosimo še kakav in karamela-vanilija sladkor.
4. Palačinke pečemo v že ogreti pečici na 180 stopinj približno 20 minut.

# SOČEN RIŽEV NARASTEK

Sestavine za 6 oseb (okrogel pekač 22-24 cm)

## SESTAVINE

1 lonček riža (recimo čajna skodelica = 250 g)  
3 lončki mleka (1 liter)  
5 jajc  
1/4 lončka sladkorja 1/2 žličke soli  
1 cimetova palčka (ali cimet v prahu)  
vanilija v prahu (ali semena vanilijevega stroka)

2 žlici mandljevih lističev  
pomarančni sladkor v prahu  
maline  
1 večja nektarina  
maslo za namastitev pekača



## POSTOPEK

1. Riž skuhamo al dente (ne smemo ga razkuhati) v slanem mleku s cimetovo palčko. Uporabimo posodo z debelejšim dnom, da se riž in mleko ne sprimeta posode. Kuhamo na manjšem ognju. Vmes večkrat premešamo.
2. Cimetovo palčko odstranimo in riž ohladimo. Medtem, ko se bo riž hladil, ga nekajkrat premešamo, da enakomerno "popije" preostalo mleko.
3. Obod pekača premažemo z maslom. Mandljeve lističe položimo na sredino pekača in jih z obračanjem pekača prilepimo na obod pekača.
4. V ohlajen riž, ki se je že zgostil, dodamo sladkor, vaniljo v prahu, rumenjake in dobro premešamo.
5. Na koncu narahlo vmešamo sneg iz beljakov, ki bo narastku dal rahlost in sočnost.
6. Maso vlijemo v sredino pekača, da ko se razleze in počasi stisne mandljeve lističe k obodu pekača. Po vrhu okrasimo s tankimi rezinami nektarine ali drugega sadja in preostalimi mandljevimi lističi.
7. Rižev narastek pečemo 45 minut, pokrit z alu folijo, na 180 stopinj. Nato folijo odstranimo in pečemo še približno 5 minut, da dobi po vrhu zlato rjavo skorjico. Narastek pustimo v pekaču, da se ohladi.
8. Za posip si pripravimo sladkor v prahu s kandirano lupinico pomaranče. Lahko tudi limone, mandarine. Če nimamo kandiranih lupin, uporabimo suho pomarančno (limonino) lupinico, ki jo dobimo v vseh boljše založenih trgovskih centrih. V mlinček damo sladkor ter kandirano lupino in vse skupaj zmeljemo v prah.
9. Ohlajenemu narastku previdno odstranimo stranice pekača in papir za peko, ga posipamo s pomarančnim sladkorjem v prahu in dopolnimo s svežimi malinami.

# AVOKADOV NAMAZ

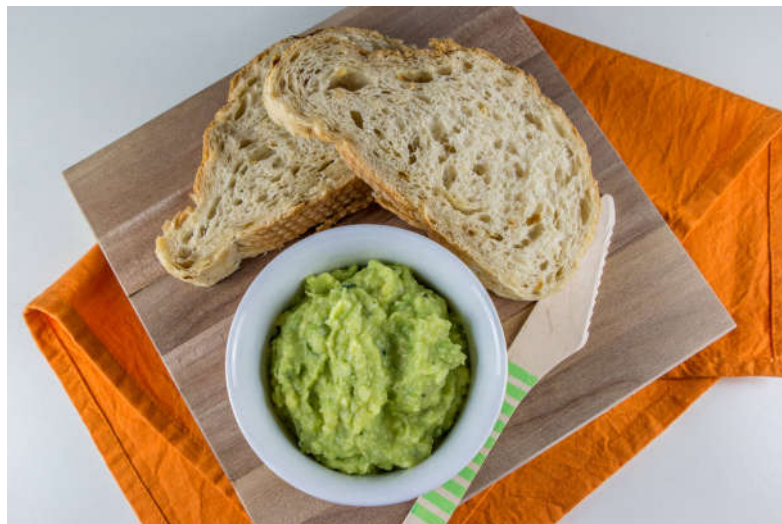
Sestavine za 4 ljudi

## SESTAVINE

1 kos zoren avokado  
1 čajna žlička limoninega soka  
1 žlička olivnega olja  
1 strok česna  
ščepec soli  
ščepec popra  
1 vejica peteršilja

## POSTOPEK

1. Avokado razpolovimo, olupimo in odstranimo koščico. Meso avokada pretlačimo z vilico.
2. K avokadu dodamo limonin sok, olivno olje, strt česen, sol, poper in sesekljan peteršilj. Vse skupaj dobro premešamo.
3. Postrežemo na opečenem kruhku.





# LOSOSOV NAMAZ

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE

1 limona  
1 mlada čebula  
100 g prekajenega lososa  
150 g skute  
1 ščepec popra  
1 ščepec soli  
3 vejice drobnjaka

## POSTOPEK

1. Limono operemo pod vročo vodo, jo dobro obrišemo in naribamo lupinico. Prerežemo jo na pol in eno polovico ožamemo. Čebulo očistimo in zelo na drobno nasekljamo. Tudi prekajenega lososa na drobno sesekljamo. Vejice drobnjaka temeljito operemo.
2. Skuto s čebulo in ribo zmešamo v gladko zmes. Primešamo še po eno žličko limonine lupinice in soka. Po okusu posolimo in popopravimo ter prilijemo preostali limonin sok. Serviramo v manjšo skledo in okrasimo z vejicami drobnjaka. Zraven postrežemo opečene kruhke.



# NAMAZ S PAPRIKO

Sestavine za 4 ljudi

## SESTAVINE

2 ščepca popra

2 ščepca soli

5 vejic peteršilja

0,5 dl olivnega olja

2 žlički paprike v prahu

250 g skute

2 stroka česna

½ čebule

1 sveža rdeča paprika

## POSTOPEK

1. Papriko razpolovimo, dobro operemo in ji odstranimo semena. ½ čebule, ½ paprike, česen, papriko v prahu in oljčno olje zmiksamo gladko v univerzalnem mešalcu. Preostalo polovico paprike pa sesekljam na zelo drobne koščke.

2. Nasekljamo še peteršilj in vse skupaj s skuto dobro premešamo. Solimo in popramo, ter postrežemo kot namaz.



# SKUTNI NAMAZ Z ZELIŠČI

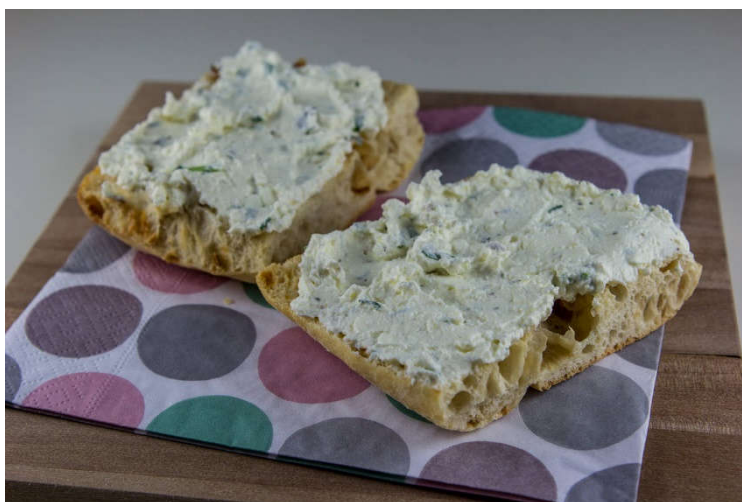
Sestavine za 4 ljudi

## SESTAVINE

300 g skute  
bazilika  
peteršilj  
timijan  
drobnjak  
2 kosa lovorjev list  
janež  
1 strok česna  
2 ščepca soli  
2 ščepca popra

## POSTOPEK

1. V posodo damo skuto, jo dobro premešamo in ji dodamo nasekljano baziliko, peteršilj, timijan in drobnjak.
2. Primešamo še lovorove liste, janež, sesekljan česen, sol in poper.
3. Vse skupaj dobro premešamo in postavimo v hladilnik za približno 1 uro.
4. Preden namaz ponudimo, iz njega odstranimo lovorove liste.



# HRUŠKOV SMOOTHIE

Sestavine za 4 ljudi

## SESTAVINE

- 4 zrele hruške
- 1 žlica medu
- 2 žlici limoninega soka
- 1 ščepec mletega cimeta
- Malo arome vanilje
- 2, 5 dl mleka ali navadnega jogurta

## POSTOPEK

1. Hruške dobro očistimo, olupimo, prerežemo na pol in jim odstranimo pecelj in peščišče. Nato hruškovo meso narežemo na manjše kose, katere stresemo v multipraktik ali smoothie maker. Dodamo med, limonin sok, cimet in aromo vanilje ter vse skupaj zmeljemo v gost pire.
2. Prilijemo še mleko ali jogurt in vse skupaj ponovno dobro zmeljemo. Pripravljen napitek natočimo v kozarce in ponudimo.

## ZANIMIVOSTI

- Dvignejo energijo in pozitivno vplivajo na možgane. Polovica hruške vsebuje 15 odstotkov priporočene količine dnevnega vnosa bakra, minerala, ki pomaga ohranjati zdravje živčnega sistema ter povečuje mentalno moč.
- Dobre so za oči. Zaradi velike količine antioksidantov in vitaminov sodijo hruške med najboljša živila, ki ščitijo in negujejo vaše oči.



# KORENČKOV SMOOTHIE Z MLEKOM IN JABOLKOM

Za 4 osebe

## SESTAVINE

- 1 jabolko
- sok dveh pomaranč
- 2,5 dl mleka
- 2, 5 dl svežega korenčka ali korenčkovega soka
- 1 velika žlica medu
- 4 kocke leda

## POSTOPEK

1. Jabolko olupimo in mu odstranimo pečke. Jabolko narežemo na manjše koščke in ga damo v mešalnik. Dodamo še sok dveh pomaranč, mleko, korenček ali korenčkov sok, med in 4 kocke ledu ter vse skupaj zmeljemo.
2. Napitek nalijemo v ohlajen kozarec in po želji okrasimo.

## ZANIMIVOSTI

- Korenje je res prava zakladnica mikrohranil, saj vsebuje vitamine A, E, D, B in K, ter železo, magnezij, kalcij in druge minerale, potrebne za delovanje človeškega telesa.
- Korenje pripomore k lažšanju simptomov za kar nekaj bolezni npr. vročina, angina, gripa, prehlad, glavobol, kašelj ...
- Jabolko, tako kot večina sadja, vsebuje največ ogljikovih hidratov, med katerimi je najbolj zastopan sladkor. Sicer pa, predvsem v olupku, vsebuje tudi večji delež vlaknin, ter kar nekaj vitaminov, med katerimi izstopajo biotin, vitamin B6, vitamin K in vitamin C in mineralov, kot so mangan, kalij in železo.





# TROPSKI SMOOTHIE

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE

- 1 zrel ananas
- 3 papaje ali 3 mänge
- 2 dl mleka
- 1 žlica medu
- 1 pest ledenih kock

## POSTOPEK

1. Ananasu najprej odrežemo stržen in liste. Postavimo ga na odrezan konec stržena in ga trdno držimo. Z drugo roko z dolgim nožem režemo luskinasto lupino od zgoraj navzdol v trakovih. Sadež režemo tako, da odstranimo vsa "očesca". Ananas razrežemo po dolžini na kolobarje. Z obročkom odstranimo trdo sredico in narežemo kolobarje na trikotnike.
2. Papaje olupimo in z žlico odstranimo peške. Narežemo jih na drobne koščke. Če uporabimo mango ga olupimo, odstranimo koščico in narežemo na koščke. Koščke ananasa papaje ali manga stresemo v električni mešalnik, prilijemo mleko, dodamo žlico medu in zmešamo v gost pire. Serviramo v kozarce, dodamo ledene kocke in postrežemo. Kozarce lahko po želji okrasimo z metinimi lističi.

## ZANIMIVOSTI

Papaja vsebuje veliko vitamina A in C ter kalija, ki je zelo pomembno živilo za aktivne športnike. Ne manjka pa niti kalcija, železa, tiamina, riboflavina in niacina. Sadež ima nizko kalorično vrednost in malo natrija. Njegova velika posebnost je, da vsebuje esencialne aminokisliline in prebavne encime, brez katerih bi bila razgradnja hrane pri človeku nemogoča.

Ananas vsebuje veliko biotina, vitaminov E, B12 in C ter več kot 15 mineralnih snovi. Od vsega sadja ravno ananas vsebuje največ železa in kalcija.

Mango pa lahko izboljša vašo prebavo. Visoka raven vlaknin v mangu pospešuje prebavo in izločanje. Vsebuje tudi encime, ki pomagajo razgrajati beljakovine. Poleg tega mangove bogate zaloge vitamina C in A ter 25 različnih vrst karotenoidov izredno dobro vplivajo na naš imunski sistem.



# JAGODNI CHEESECAKE V KOZARCU

Sestavine za 6 kozarčkov

## SESTAVINE

200 g polnozrnatih piškotov

½ čajne žličke cimeta

ščepec soli

40 g masla

350 ml grškega jogurta

150 g kremnega sira Philadelphia

2 žlici medu

1 žlica vanilijeve arome

limonina lupinica polovice limone



## SESTAVINE ZA JOGODNI PIRE

400 g zmrznjenih jagod

Sok polovice limone

1 žlica koruznega škroba

1 žlica tople vode

## POSTOPEK

1. Piškote zmeljemo v drobtine, dodamo cimet, sol in stopljeno maslo. Vse skupaj zmešamo v enotno zmes.
2. Nato skupaj zmešamo grški jogurt in kremni sir, med, vanilijevo aromo in limonino lupinico.
3. jagode pokuhamo skupaj z limoninim sokom. Ko zavrejo, dodamo koruzni škrob, ki smo ga pred tem zmešali z žlico tople vode. Kuhamo še nekaj minut, potem pa jih stlačimo s paličnim mešalnikom in ohladimo.
4. Piškote stresemo in potlačimo na dno kozarca, dodamo zmes iz jogurta in kremnega sira ter na vrh še ohlajene jagode.
5. Kozarec za najmanj 2 uri postavimo v hladilnik. Ohlajeno postrežemo.

# PARFAIT Z GRŠKIM JOGURTOM, ČOKOLADNO GRANOLO IN MANGOM

Sestavine za 4 kozarčke

## SESTAVINE

300 g grškega jogurta

1,5 žličke tekočega medu

1 skodelica čokoladne granole (kosmiči)

1 zrel mango

## POSTOPEK

1. Grški jogurt stresemo v skledo in ga gladko razmešamo skupaj z medom. Mango olupimo in narežemo na rezine, ki jih zrežemo na manjše koščke.

2. Pripravimo si kozarčke, v katerih bomo zajtrk postregli. Vanje najprej damo malo granole in po njej potrosimo nekaj mangovih koščkov. V vsak kozarček nato dodamo dve žlici grškega jogurta in po njem potrosimo granolo. Dekoriramo s koščki manga in pripravljen zajtrk takoj postrežemo ali pa ga do uporabe shranimo v hladilniku.



# VANILJEV CHIA PUDING

Sestavine za 4 kozarčke

## SESTAVINE

- 3 skodelice (750 ml) polnomastnega kokosovega mleka
- ½ skodelice (50 g) semen chia
- 3 agavovega ali javorjevega sirupa
- kanček vaniljevega ekstrakta
- skodelica (100 g) borovnic

## POSTOPEK

1. V skledi zmešamo vse sestavine razen borovnic.
2. Postavimo v hladilnik in pustimo stati vsaj 3 ure.
3. Ko serviramo, najprej v mešalniku zmeljemo borovnice. Vlijemo v kozarčke in po vrhu dodamo chia puding.
4. Ponudimo s sezonskim sadjem in granolo.

