

NAVODILA ZA DELO

V tem tednu boste učenci, ki obiskujete krožek RIBE NA ŠOLSKIH KROŽNIKIH doma pripravljali jed iz tune. Mislim, da bodo tudi starši veseli vašega ustvarjanja.

Na naslednjih straneh boste našli tri pripravljene recepte za jedi iz tune. Izberite si recept, ga upoštevajte in po njih pripravite jed. Če vam jedi na receptih niso všeč lahko sami poiščete jed iz tune in jo pripravite.

Postopek ali končno jed lahko tudi slikate in mi povratne informacije pošljete na elektronski naslov: sanja.valencak@oskrsko.si

POPEČENI TUNINI KRUKKI

Sestavine za 4 osebe

SESTAVINE

200 g tune v pločevinki

2 žlici kisle smetane

½ manjše čebule

olive

svež limonin sok

sol

popper

origano

francoski kruh

češnjev paradižnik

sir Edamec

POSTOPEK

1. V posodi zmešamo tunino, kisko smetano, drobno sesekljano čebulo in olive, limonin sok, sol, popper in origano.
2. Kruh narežemo na rezine in jih položimo na pekač obložen s papirjem za peko.
3. Tunin nadev razporedimo po kruhu, dodamo narezane češnjeve paradižnike in potresemo z naribanim sirom.
4. Pečemo približno 5 minut na 180° C.



PERESNIKI S TUNO

Sestavine za 4 osebe

SESTAVINE

400 g peresnikov

Sol

1 paprika

1 čebula

1 strok česna

2 žlici kisa

2 žlici olja

240 g paradižnika v koščkih iz pločevinke

poper

2 pločevinki tune



POSTOPEK

1. V osoljenem kropu skuhamo testenine. Pazimo, da jih ne razkuhamo.
2. Papriko prerežemo in očistimo. Narežemo jo na kocke. Zaradi lepšega izgleda, lahko vzamemo pol rdeče in pol rumene paprike.
3. Čebulo in česen olupimo in na drobno sesekljam.
4. V kozici segrejemo olje in prepražimo čebulo, da postekleni. Dodamo papriko in česen ter premešamo. Zalijemo s kisom.
5. Dodamo sesekljane paradižnike skupaj s sokom. Solimo, popramo in kuhamo v pokriti kozici 10 min.
6. Tunino odcedimo. Koščke damo v omako ter pregrejemo.
7. Testenine dobro odcedimo, damo v skledo ter prelijemo z omako.

OMLETA S TUNO IN GRAHOM

Sestavine za 4 osebe

SESTAVINE

Olje

300 g tuna v pločevinki

1 pločevinka graha

4 kokošja jajca

2 žlici kisle smetane

Sol

Popper

3 žlice parmezana

1 žlica pšenične moke

POSTOPEK

1. Na olju prepražimo na koščke natrgano konzervirano tunino in odcejen grah, a le toliko, da se oboje pregreje.
2. Posebej umešamo rumenjake in kisko smetano, dodamo sol, poper, parmezan in moko.
3. Beljake stepemo v trd sneg in ga dodamo k rumenjaku.
4. Rahlo premešamo in zlijemo na tunino z grahom.
5. Pokrijemo in na majhnem ognju pečemo, dokler omleta ne zakrkne.

