

Omiljeni

recepti

Uredništvo

Glavni urednik

Dora Raič

Uredništvo

Ana Kulašević, Daria Tenšek, Sara Živković

Mentor

Gordana Pintar, učitelj savjetnik

Ilustracija

Zrinka Jurić Amedovski, prof.

Tisak

OŠ Sesevetska Sela

Omiljeni recepti

Zagreb, 2016./2017.

SADRŽAJ:

DAN ŠKOLE – RECEPTI NA RADIONICI

Salata od tunjevine i tjestenine

Palačinke

Frage od banana i zobnih pahuljica

Napitak od naranče i banane

Voćna salata

Energetske pločice



JUHA

Juha od puževa



GLAVNA JELA

Lignje s limunom i češnjakom

Lignje s rajčicama

Lignje

Rižoto od lignji

Recept za marinirane lignje na žaru

Hobotnica

Hobotnica na peki

Lukini i mamini škampi

Školjkaši s roštilja

Rižoto s plodovima mora

Tjestenina s tunjevinom

Recept s puževima

Brzo i sočno

Puževi na francuski način



Piccata od jakobovih kapica i ljetni grašak

Pileći odresci u vinu

Piletina s krumpirom

Kuhana puretina u umaku od povrća

Medaljoni od limuna

Spaghetti bolognese

Zeljanica

SALATE

Zimska salata od ječma, kelja, kvinoja i inćuna

Salata s tunom

Hladna tjestenina

DESERTI

Keksi od zobenih pahuljica

Pločice od sušenih marelica i indijskih orašćića

Bjelopita

Krašuljci

Cheesecake

Palačinke

Maffini s kokosom i višnjama

Kokos kocke

Čupavci

Lava cake

Čoko – bananko

Međimurska gibanica



Dragi naši čitatelji!

Zadovoljstvo nam je prikazati Vam našu novu školsku kuharicu *Omiljena jela*. U njoj ćete pronaći niz recepata koje možete podijeliti s vašom obitelji i prijateljima. Ovo je informativna knjiga puna slasnih, praktičnih recepata sastavljenih od strane učenika naše škole. Posebnost je to što se u njima nalaze najdraži recepti naših učenika. Potrudili su se i priložili ih nama kako biste ih vi isprobali i uživali u njima. Recepti su jednostavni i u njima se nalaze sastojci koje zasigurno svi imamo u kući. Bilo da učite kuhati ili želite proširiti vašu postojeću zbirku recepata, nadamo se da će Vam školska kuharica biti vrijedan priručnik i inspirativan podsjetnik za neka nova, neisprobana jela. Zacijelo ćete otkriti brojne nove mogućnosti. Nadamo se da ćete uživati.

Dobar tek!

DAN
ŠKOLE
RECEPTY

Salata od tunjevine i tjestenine

Sastojci:

1 vrećica tjestenine pužići (1 kg)
4 konzerve tune
1 konzerva kukuruza šećerca
2 crvene paprika
2 zelene paprika
feta sir
1 vrećica majoneze
2 kisela vrhnja
sol, papar
2 ljubičasta luka
Pola male staklenke kiselih krastavaca

Priprema:

Tjesteninu skuhati, kad se ohladi staviti u plastičnu posudu. Tunu ocijediti, istisnuti ulje i staviti u posudu, ocijediti kukuruz. Paprika se očisti i nareže na trakice, feta sir na kockice, posoliti, popapriti, staviti majonezu i kiselo vrhnje.

Ohladiti u hladnjaku.

Palačinke (20-ak palačinki)

Sastojci:

250 g zobnih pahuljica

2 vanil šećera

malo meda

prstohvat limun šećera

500 ml gazirane vode

3 cijela jaja

80 g kokosa

Priprema:

Zobene pahuljice usitnite u blenderu da dobijete brašno. U jednoj posudi izmješajte brašno od zobnih pahuljica, vanilin šećere, med i limunov šećer. Zatim tri cijela jajeta posebno izmutite vilicom pa dodajte brašnu, dodajte i 500 ml vode. Sve zajedno dobro izmješajte. Dodajte kokos. Smjesu ostavite da odstoji 15 minuta prije pečenja. Tavu na kojoj ćete peći palačinke blago premažite uljem. Uzmite malu šeflju i njome na dobro zagrijanu tavu stavljajte smjesu tako da samo izlijete smjesu u mali oblik malog kruga. Pecite na svakoj strani dok ne porumeni, možda oko pola minute.

Ukoliko baš želite, od ove smjese možete raditi normalne klasične velike palačinke, tada samo smjesu dodatno razrijedite jer se s vremenom zgušnjava kako zobene pahuljice upijaju.

NAMAZ ZA PALAČINKE

Med, mljeveni orasi, svježi sir, komadići crne čokolade, (jagode?)

Frape od banana i zobnih pahuljica

Sastojci :

6 zrele banane

250 g zobnih pahuljica

1 l mlijeka

4 žlice meda

Priprema:

Sve sastojke ubacite u blender i miksajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Ulijte u čašice i uživajte u odličnom frapeu koji vam može poslužiti kao doručak ili obrok prije tjelesne aktivnosti.



Napitak od naranče i banane

Sastojci:

6 osoba

9 naranče

3 banane

3 žlice limunova soka

3 žličice meda

cimet

Priprema:

Iscijedite naranče.

Banane ogulite i uz dodatak limunova soka usitnite u električnoj sjeckalici.

Dodajte žličice meda, sok od naranče i 2 prstohvata cimeta.

Sve dobro izmiješajte.



L'infusione di arance e banane

Ingredienti:

9 arance

3 banane

3 cucchiaini di succo di limone

3 cucchiaini di miele

Cannella

Preparazione:

Spremere le arance. Buccia di ba e con l'aggiunta di succo di limone miscela in frullatore. Aggiungere un cucchiaino di miele, succo d'arancia e 2 pizzichi di cannella. Mescolare bene.



Voćna salata

Sastojci:

300 g banana

300 g naranči

500 g dinja

400 g jabuka

500 g krušaka

300 g grožđa

10 žlica limunova soka

2 vanilin šećer

2 žličica cimeta

4 žlice smeđeg šećera

Priprema:

Banane i naranče ogulite, dinju očistite te narežite voće na manje dijelove.

Operite i osušite jabuke, kruške i grožđe.

Jabuke i kruške očistite od sjemenki i narežite. Bobice grožđa prepolovite. Stavite sve voće u zdjelu, pospite vanilin šećerom i smeđim šećerom, cimet šećerom i prelijte limunovim sokom (da ne pocrni). Pokrivenu zdjelu ostavite u hladnjaku najmanje sat vremena.

Macedonia di frutta

Ingredienti:

300 grammi di banane

300 grammi di arance

500 grammi di melone

400 grammi di mela

500 grammi di pere

300 grammi di uva

10 cucchiaini di succo di limone

100 grammi di zucchero vanigliato 2

2 cucchiaini di cannella

4 cucchiaini di zucchero di canna

Preparazione:

Banane e buccia d'arancia, melone pulito e frutta tagliata in pezzi più piccoli. Lavare e mele secche, pere e uva. Mele e pere togliere i semi e tritarli. Uva tagliato. Mettere tutta la frutta in una ciotola, cospargere con zucchero vanigliato e zucchero di canna, cannella, zucchero e versare il succo di limone (non annerito). Congelare ciotola coperta in frigo per

Energetske pločice

Pred vama su superzdrave i superfine namirnice koje će vam svojim nutritivnim bogatstvom osigurati energiju za trening ili neku drugu vrstu aktivnosti.

Sastojci:

75 g maslaca

70 g smeđeg šećera

3 žlice svijetlog meda

50 g groždica

50 g oraha

175 g zobnih pahuljica

Priprema:

Na laganoj vatri otopiti maslac, med i šećer uz povremeno miješanje.

Dodati groždice, krupno izrezane orahe i zobene pahuljice, dobro promiješati da se sve poveže-smjesa je gusta.

Staviti na lim prekriven pek papirom i dobro stisnuti. Peći na 180°C dok ne dobije laganu boju, sve zavisi od debljine 10-20 minuta. Ostaviti nek se malo hladi u limu, još toplo nožem napraviti lagane ureze da se poslije lakše izreže.



Barrette energetiche

Prima sono alimenti superzdrave e superfine che aiuterà la vostra ricchezza nutrizionale per fornire energia per l'allenamento o qualche altro tipo di attività.

Ingredienti:

75 grammi di burro

70 grammi di zucchero di canna

3 cucchiaini di miele luce

50 grammi di uva passa

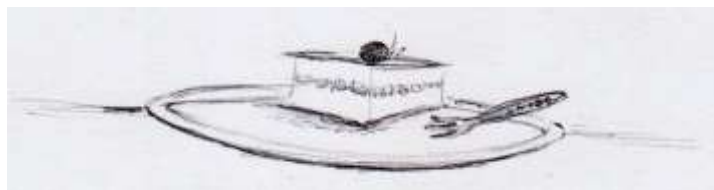
50 grammi di noci

175 grammi di fiocchi d'avena

Preparazione:

A fuoco basso sciogliere il burro, il miele e lo zucchero, mescolando ogni tanto. Aggiungere uvetta, noci tagliate grossolanamente e avena, mescolare bene per filo composto denso.

Mettere sul foglio coperto di carta da forno e spremere bene. Cuocere in forno a 180 ° C finché non riceve un colore chiaro, tutto dipende dallo spessore di 10-20 minuti. Lascia un po 'di fresco in latta, ancora caldo con un coltello per fare tacche luminose per tagliare più facilmente in seguito.



JCHA

Juha od puževa

Sastojci:

1 šaka prokuhanih i očišćenih puževa

1 žlica isjeckanog peršina

1 lica mrvica

1 žlica maslaca

1 žlica vrhnja

Papar u prahu

Sol

Priprema:

Narežite puževe i pirjajte ih na vrućem maslacu. Dodajte narezani peršin, sol, papar i mrvice pa to polako pirjajte. Na to dodajte grahove juhe, dobro prokuhajte i dodajte na kraju vrhnje.

Marin Miloš, 7. b



GLAUNA

JELA

Lignje s limunom i češnjakom

Vrijeme pripreme: 1 sat

Sastojci:

125 g riže

300 ml ribljeg temeljca

400 g lignji

1 limun

1 češnjak

2 mlada luka

2 žlice korijandera

Sol

Papar (svježi)

Priprema:

Prvo isprati rižu pod vodom i staviti kuhati u posudu s ribljim temeljcem. Kada smjesa zavre, smanji se vatra i kuha 10-ak min. Kada se riža skuha, poklopiti posudu kako bi se riža parila.

Odvojite krakove od lignje, a tijelo se prereže uzdužno na jednoj strani. Na unutarnjoj se vrškom noža izreže oblik romba.

Izmiješa se korica limuna, protisnuti češnjak i sitno narezani luk. Sve se pomiješa sa lignjama.

Zagrije se tava i peku se lignje 3-4 min dok omekšaju, a zatim se razrežu na manje komade.

Začiniti korijanderom i limunovim sokom te soli i paprom. Rižu procijediti i poslužiti s lignjama.



Gabrijel Grgić, 5.c

Lignje s rajčicama

Sastojci:

75 dag zaleđenih malih lignji

3 glavice luka

2 režnja češnjaka

1 mala lukovica komorača

1 mala mrkva

4 žlice maslinovog ulja

10 dag maslaca

1 žlica soli

4 žlice vinjaka

4 velike rajčice

Majčine dušice

Malo limunovog soka

Malo peršina

Priprema:

Lignje izvadite iz pakiranja i poklopljene odleđujete u hladnjaku otprilike 1 sat. Zatim ih operite i ocijedite.

Luk, češnjak i komorač očistite, mrkvu ostružite i sve sitno narežite.

Zagrijte ulje s polovicom maslaca, dodajte lignje, posolite ih, popaprite i pržite od prilike 55 min dok ne postanu zlatnosmeđe. Prelijte ih vinjakom i sklonite sa štednjaka.

Na preostalom maslacu popržite povrće, pokrijte ga i pirjajte 10 min na laganoj vatri.

Ogulite rajčice, narežite na osmine, odrežite peteljke, dodajte povrću, pospite majčinom dušicom i dodajte lignjama.

Lignje prelijte limunovim sokom i dodajte malo svježeg peršina.

Pokrijte i pirjajte 20- 25 min ovisno o veličini lignje. Uz to poslužite kuhanu rižu i francuski kruh.

Lignje

Sastojci: 1 kg lignji

krumpir

češnjak

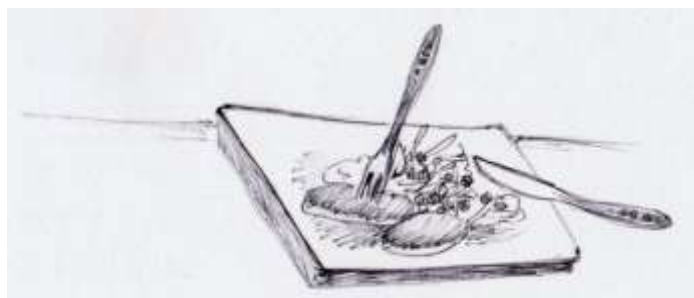
1 dcl maslinovog ulja

2 dcl vina

Priprema:

Lignje očistiti i odstraniti krakove. Krumpir oguliti, narezati na ploškice, posoliti. Složiti u vatrostalnu posudu red krumpira (dodati vegetu) , red lignji, zatim češnjak, postupak ponavljati nekoliko puta. Zaliti sa 1 dcl maslinovog ulja i 2 dcl vina. Staviti u pećnicu i peći sat i pol. Kada se izvadi iz pećnice, možete servirati uz hladnu salatu po vlastitom ukusu.

Paola Grbavac, 7.c



Rižoto od lignji

Sastojci: 500 g lignji

100 g riže

200 ml vode

25 g tvrdog sira

1 glavica crvenog luka

peršin

sol

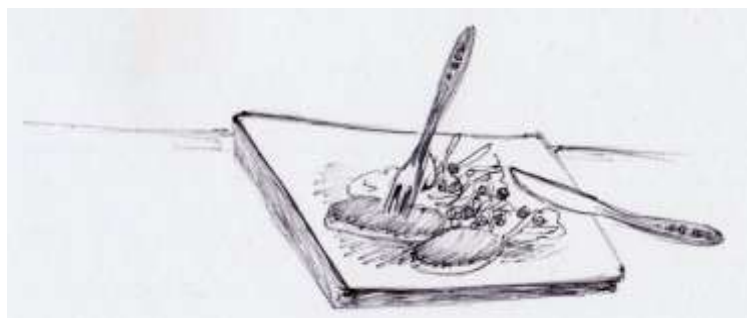
biber

kuhana rajčica

Priprema:

Sitno nasjeckati crveni luk i popržiti ga na vrelom ulju, zatim dodati sitno nasjeckani peršin, Lignje očistiti, oprati i isjeći na tanke trakice. Dodati ih luku, poklopiti i ostaviti da se dinstaju oko pola sata. Dodati rižu, vodu i kuhanu rajčicu, posoliti i pobiberiti. Ostaviti da se kuha, često miješajući, dok riža ne omekša. Naribati sira i poslužiti.

Andrea Friščić, 7.c



Recept za marinirane lignje na žaru

Vrijeme pripreme: 45 min

Sastojci:

Pola žlice soja umaka

2 žlice đumbirovog korjena

3 male žlice mirina

450 g lignji

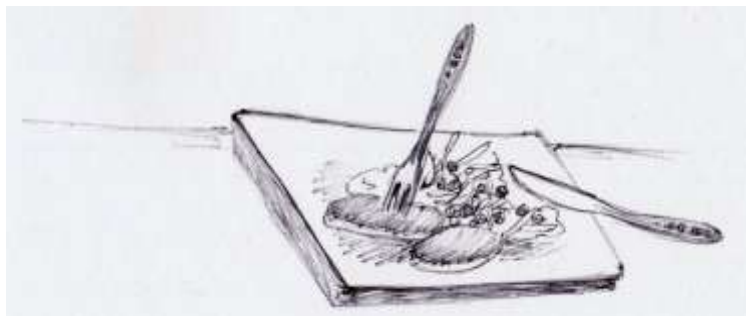
Priprema:

Pripremiti marinadu od soja umaka, đumbira i mirina. Odvojiti pola žlice pripremljene marinade i spremite za kasnije. U ostatak marinade posloži lignje tako da se ravnomjerno raspodjeli po cijelim lignjama. Marinirati 10 min na sobnoj temperaturi uz jedno okretanje.

Roštilj zagrijati, svaku lignju peći 4-5 min, pritom ih okretajući svakih 30 sekundi premazivati ranije pripremljenom marinadom.

Tijekom pećenja prozirne lignje će poprimiti bijelu boju i postati mekane te će osloboditi bogatu aromu. Potrebno je pripaziti da se ne prepeku jer tada postanu gumene.

Mate Raič, 7. c



Hobotnica

Sastojci: 1 kg hobotnice

700 g krumpira

100 ml maslinovog ulja

3 režnja češnjaka

1 vezica peršina

1 žlica vegete

Priprema:

Hobotnicu staviti kuhati u 2 litre vode, kuhati dok ne omekša, otprilike sat i petnaest minuta. Vodu ne soliti. Hobotnicu, nakon što se skuhalo, izvaditi i nasjeckati na komadiće. Krumpir oguliti te nasjeckati na kockice, kuhati u vodi u kojoj se kuhala hobotnica. Dodati vegetu i kuhati dok krumpir ne omekša. U drugoj posudi ugrijati malinovo ulje, dodati krupno narezani češnjak, kratko ga prepeći pa naizmjenično umiješati narezanu hobotnicu i krumpir. Sve zaliti juhom u kojoj je kuhana hobotnica, dodati papar i nasjeckani peršin. Sve to kuhati još kratko ne miješajući već protresajući posudu. Hobotnicu poslužite sa salatama ili kuhanim zelenim povrćem.

Paula Pejić Bach, 7. b



Hobotnica na peki

Sastojci: 1 kg hobotnice

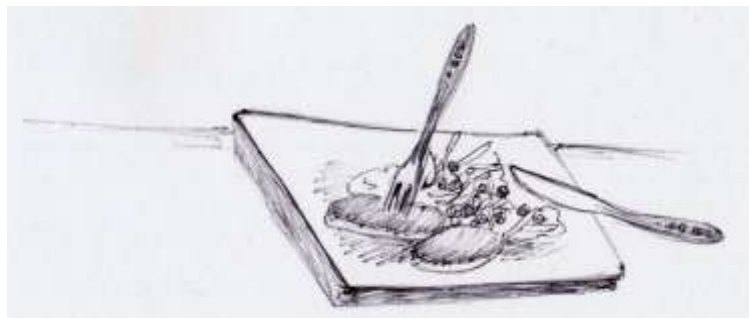
začini

500 g bijelog krumpira

Priprema:

Hobotnicu zalediti jedan dan prije pripreme. Nakon što ste je odledili, kuhati u loncu potopljen u vodu dok ne omekša. Prebaciti u peku i podliti s malo vode, oko nje poslagati komade krumpira. Začiniti po želji.

Nina Franka Latinčić, 7.b



Lukini i mamini škampi

Za 4 osobe.

SASTOJCI:

1 kg škampi

2-3 glavice crvenog luka → izdinstati na malo maslinovog ulja

Kad se dinsta povremeno zalijevati mineralnom vodom

Nakon što je luk izdinstan dodati:

2 žlice paradajza iz tube

1 žličica soli

1 žličica vegete

Malo papra

Pola čaše bijelog vina

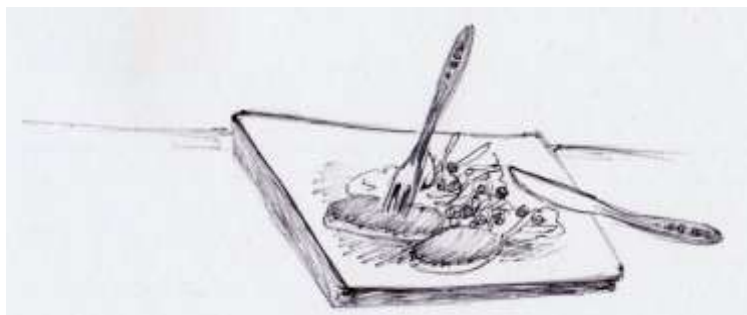
Malo češnjaka (2 režnja)

Malo peršina

Žlica prezla

Kada mjesa zakipi dodati škampre i kuhati na laganoj vatri 10 minuta.

Luka Tićak, 7. a



Školjkaši s roštilja

Sastojci: 8 jakobovih kapica

400 g dondola

400 g dagnji

Marinada: 200 ml djevičanskog maslinovog ulja

1 limeta

30 ml konjaka

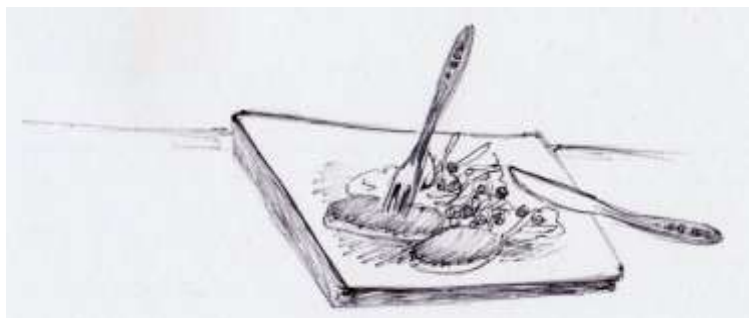
100 ml bijelog vina

2 žličice vegete češnjak mix

Priprema:

Na zagrijano maslinovo ulje dodajte narezanu koricu limete kako bi ste aromatizirali ulje. Dodajte konjak i flambirajte. Zalijte bijelim vinom i dodajte vegetu češnjak mix. Otvorene kamenice, jakobove kapice, dondole te dagnje ispecite na roštilju, te ih prelijte pripremljenom marinadom.

Matia Latinčić, 7. b



Rižoto s plodovima mora

Sastojci: 400 g očišćenih dagnji

1 mladi luk

200 ml bijelog vina

ekstra djevičansko ulje

300 g riže

250 g očišćenih lignji

1 mrkva

½ celerove stabljike

700 ml povrtnog temeljca

1 režanj češnjaka

1 žlica sjeckanog peršina

Sol

papar

Priprema:

Mrkvu i stabljiku celera nasjeckati, češnjak protisnuti, lignje i mladi luk narezati na kolutiće. U lonac, na dvije žlice ugrijanog maslinovog ulja, dodati mladi luk i mrkvu te pržiti dok mrkva ne omekša. Zatim dodati češnjak i narezane lignje te pržiti na srednje jakoj vatri, tri do četiri minute. Potom dodati rižu, kratko ju pržiti da upije masnoću od prženja. Nakon dvije minute, u lonac uliti bijelo vino i pričekati da riža upije tekućinu. Nastaviti kuhati rižu podlijevajući juhom i stalno miješati do željene tvrdoće. Nakon 15-ak minuta dodati dagnje, narezanu stabljiku celera, podlijevati juhom stalno miješajući, rižoto kuhati još 5 min. Rižoto maknuti s vatre, začiniti solju i paprom, dodati peršin, politi maslinovim uljem, promiješati, poklopiti i ostaviti nekoliko minuta, Jelo je gotovo i možete ga poslužiti.



Josipa Gogić, 7.b

Tjestenina s tunjevinom

SASTOJCI:

Konzerva tune

Vrhnje za kuhanje

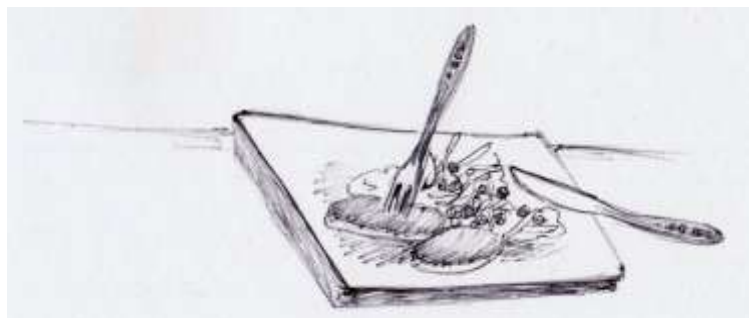
Tjestenina

Kisela paprika

Sol

Najprije skuhati tjesteninu u $\frac{1}{2}$ l vode i dodati ulje. Kada je tjestenina gotova ocjedimo je. Poslije toga poslije toga tjesteninu opet stavimo kuhati s vrhnjem za kuhanje i tunom. Kada je gotovo u tjesteninu dodamo kiselu papriku.

Josipa Berić, 8. b



Recept s puževima

Sastojci:

12 kom kuhanih puževa

Maslac

Češnjak

Ljutika

Peršin

Sol

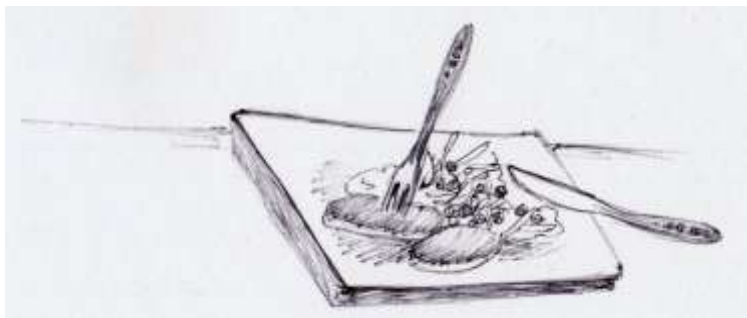
Svježi mljeveni papar

Priprema:

Češnjak, ljutiku i peršin sitno pomješajte sa maslacem uz sol i mljeveni papar, staviti u svaku kućicu na dno komadić pomade, pa puža i zatvoriti pomadom.

Zapeći oko 10 min u pećnici na umjerenj temperaturi te odmah servirati.

Barbara Bjeliš, 7. b



Brzo i sočno

Sastojci: sol

puževi

vegeta

papar

ulje

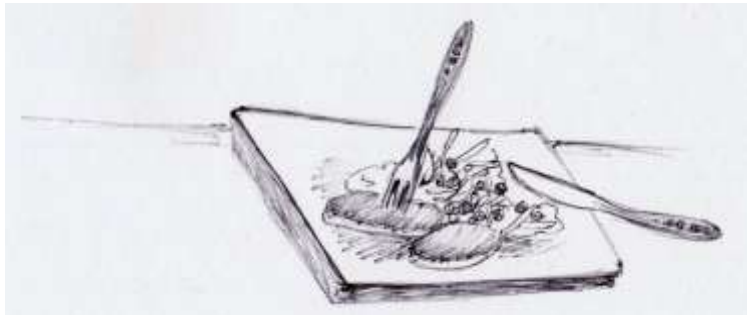
brašno

luk

Priprema:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, dodati nasjeckane puževe (puževe prije treba prokuhati i očistiti), pržiti, popapriti i posoliti, dodati vegete i brašna te pržiti desetak minuta.

Petra Sivirić, 7. b



Puževi na francuski način

Sastojci: kuhani puževi (količina po želji)

maslac

češnjak

ljutika

peršin

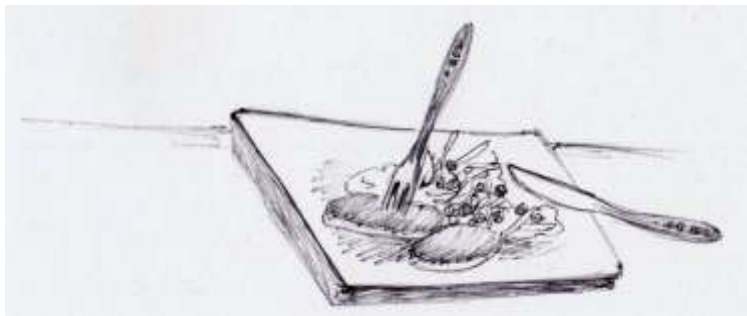
sol

papar

Priprema:

Puževe staviti u zdjelu i začiniti navedenim začinima. Začinjene puževe staviti u hladnjak da se mariniraju. Nakon što se dobro ohlade, izvaditi ih iz hladnjaka i zaliti rastopljenim maslacem. Poslužiti.

Marko Cetina, 7. b



Piccata od jacobovih kapica i ljetni grašak

Vrijeme pripreme: 30 min Broj porcija: 4

Sastojci: 300 g Jakobovih kapica

1 dcl maslinovog ulja

svježi timijan

limunova korica

250 g zelenog graška u zrnju

50 g bijelog pšeničnog brašna

50 g parmezana

1 jaje

15 g maslaca

2 žlice kiselog vrhnja

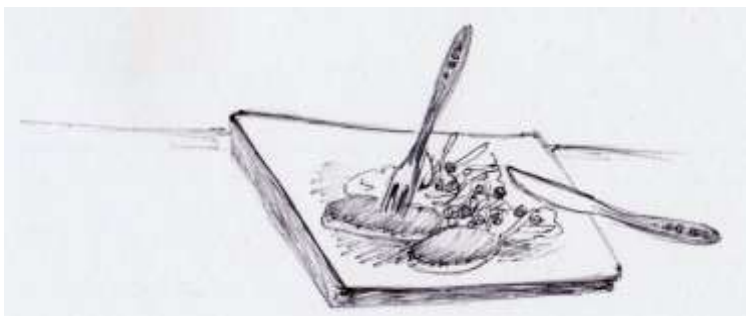
menta

sol

papar

Priprema:

Školjke očistite, marinirajte kratko u smjesi koju ste pripremili od maslinovog ulja, soka od jednog limuna te listića svježeg timijana. Za pohanje umješajte brašno, sol, ribani parmezan i jaje. Uvaljajte u smjesu očišćene školjke, okrećite ih tako da se sa svih strana budu obložene, te kratko popržite sa svake strane na maslinovom ulju dok ne dobiju zlatnožutu boju. Pire od ljetnog graška napravite tako da u slanoj vodi skuhate grašak, ohladite ga u vodi kako bi zadržao intenzivnu boju. Otopite maslac i vrhnje te u blenderu umiješajte s graškom da dobijete kremu. Listiće svježe zelene mente nasjeckajte i umiješajte u pire koji ste prethodno napravili. Servirajte tako da pire bude zelena posteljica, a na nju složite pržene školjke.



Renata Bešić, 7. c

Pileći odresci u vinu

Za 4 osobe

Vrijeme pripreme: oko 40 min

Sastojci:

4 manja komada pilećih prsa

1 dl bijelog vina

1 dl slatkog vrhnja

250 g šampinjona

1 žlica Vegete

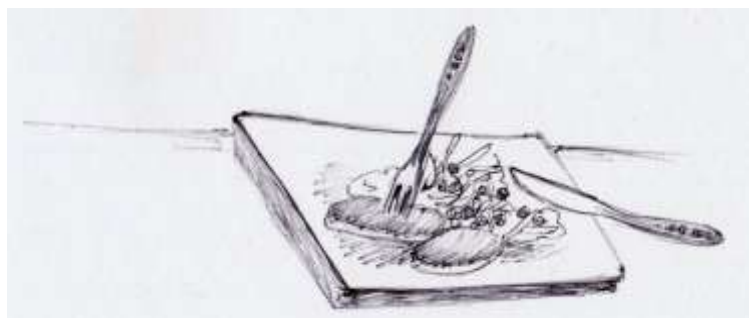
80 g margarina

Soli prema želji

Priprema:

Pileća prsa izrežite na odreske, malo ih istucite i stavite peći na margarin. Pecite ih s jedne i druge strane, polijte ih vinom i pirjajte da vino malo ispari. Zatim dodajte slatko vrhnje, Vegetu i pirjane šampinjone izrezane na listiće pa lagano kuhajte dok se umak ne zgusne. Poslužite s pireom od krumpira.

Fabijan Maleta, 5. d



Piletina s krumpirom

Sastojci:

1 kg piletine

6 krupira

2 žlice ružmarina

1 žlica majčine dušice

1,5 dl maslinovog ulja

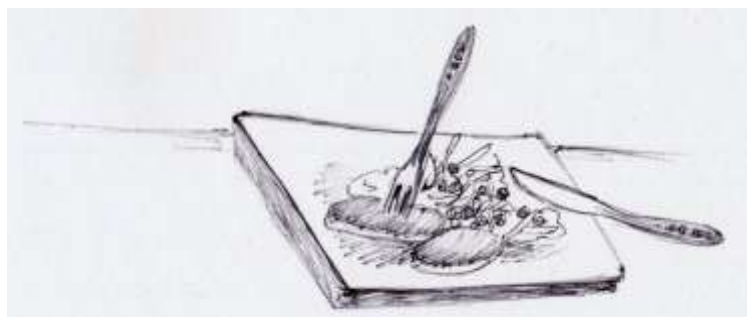
1,5 žlice Vegete

1 glavica češnjaka

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 200°C. Piletinu ostaviti cijelu ili narežite na komade. Krumpir oguliti. Češnjak očistiti i ostaviti izrezane. Izmješajte sve sastojke u tepsiju za pečenje. Pecite 30 min, povremeno okrenite sastojke kako bi se ravnomjerno pekli. Također ih preljevajte s uljem s dna tepsije. Nakon tih 30 min razbacajte češnjak na vrh piletine i krumpira i još pecite 20 min.

Iva Barbić, 5. d



Kuhana puretina u umaku od povrća

SASTOJCI:

800g kuhane puretine iz juhe

500g krumpira

500g carskog povrća (brokula, cvjetaća, mrkva)

1 knor kocka od povrća

1 dl vrhnja za kuhanje

Maslinovo ulje

PRIPREMA:

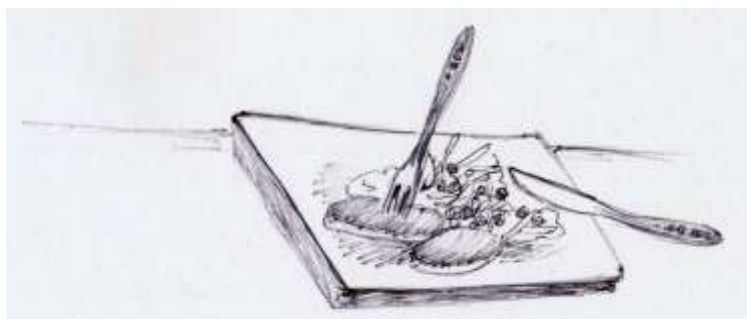
Puretinu narezati na kockice, staviti u vodu zajedno sa kockicom od povrća i kuhati pola sata. U međuvremenu skuhati i krumpir narezan na kockice. Kad je krumpir pri kraju kuhanja dodajte carsko povrće. Sve nek se kuha još 7 min.

Kad je puretina kuhana izvadite je iz juhe, a u juhu dodajte 1 dl vrhnja za kuhanje i 2 dl juhe od povrća.

U sve to dodati 3 žlice zobnih mekinja, papar, sol po želji, tako da se dobije lijep umak.

U tanjur posložite kuhanu puretinu sa kuhanim krumpirom i carskim povrćem. Prelijte umakom od povrća i zobnih mekinja, a odozgo prelijte sa malo maslinovog ulja.

Dario Vilić, 8. d



Medaljoni od limuna

Za 4 osobe

Vrijeme pripreme: oko 25 min

Sastojci:

60 dag svinjskog fileta

1 limun

sol, papar

1 dl bijelog vina

1.5 dl slatkog vrhnja

peršin

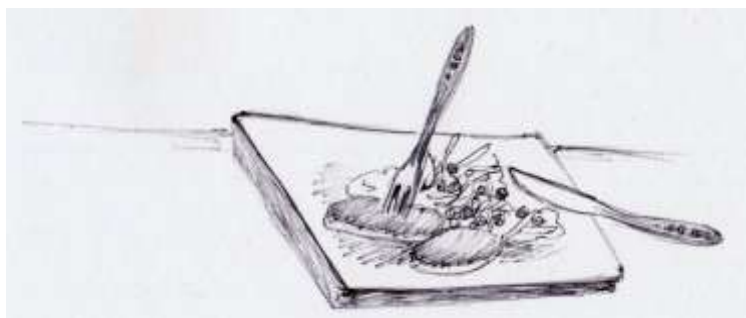
žlica vegete

2 dag maslaca

1 dag brašna

Tijek pripreme: meso rastučete, pospite vegetom i soli te poprskate limunom. Nakon toga pospite brašnom i stavite na ugrijanu tavu s maslacem. Kada odresci poprime lijepu boju zalijete ih vinom, ostavite da se dinstaju. Pred kraj umiješajte slatko vrhnje, malo limunovog soka, popaprite i dodajte još vegete.

Gabrijel Grgić, 5. c



Spaghetti bolognese

Sastojci: 1 glavica luka

250 g mljevenog mesa

2 žlice maslinovog ulja

1 čaša ketchup-a

1 čaša vode

2 žlice brašna

peršin

vegeta

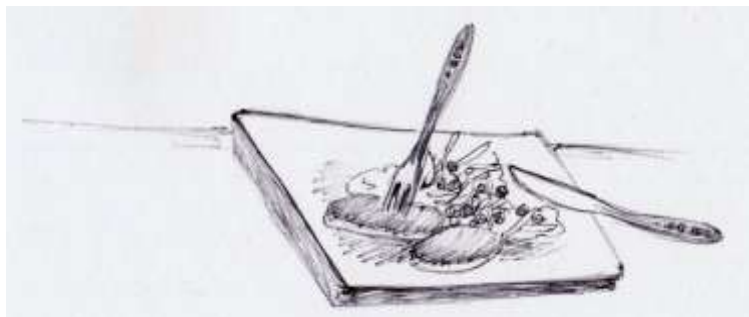
papar

paprika

Priprema:

U tavu stavite 2 žlice maslinovog ulja. Isjeckajte luk na sitne komadiće i popržite ga. Kada luk postane staklenast dodajte meso i popržite zajedno sa lukom na srednjoj vatri dok meso ne promijeni boju. Zatim dodajte ketchup te promiješajte da se sve zajedno sjedini. Dodajte vodu i ponovno izmješajte. Kuhajte 5 min. U pola čaše vode razmutite 2 žlice brašna. Kada smjesa prokuha polako miješajući dodavajte razmučeno brašno. Zatim vegetu, papriku i peršin. Sve to još prokuhati još desetak minuta. Spaghetete skuhati u loncu.

Ivan Antunović, 7. c



Zeljanica

TIJESTO

50 dag brašna

3 dcl vode

2 žlice ulja

sol

NADJEV

70 dag špinata

40 dag sira

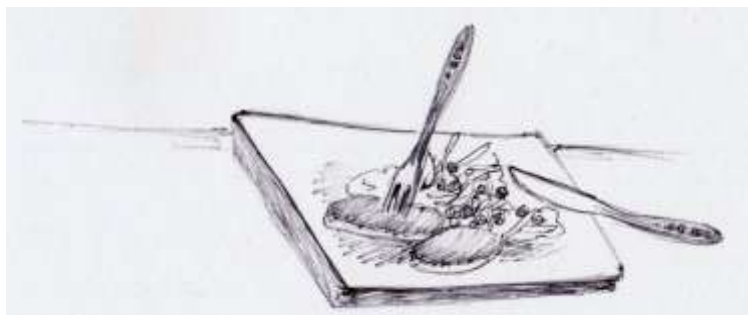
3 jaja

2 dcl vrhnja

Priprema:

Lišće špinata operite, dobro očistite te narežite na sitne rezance. Posolite i ostavite da odstoji. Ocijedite ga rukama, prebacite u drugu posudu, dodajte sir, jaja, kiselo vrhnje, sol i sve promiješajte. U brašno dodajte vodu, ulje i sol, zamijesite te ga ostavite pola sata poklopljenoga sa nekom zdjelom na toplome mjestu. Nakon pola sata, razvaljajte tijesto, stavite nadjev te savijte u savijaču.

Martina Gašić, 8. b



SALATE

Zimska salata od ječma, kelja, kvinoje i inćuna

SASTOJCI:

Sok od pola limete

200g kelja

Šalica kvinoje

Šalica ječma

SASTOJCI ZA PRELJEV:

Šalica majoneze

½ šalice kiselog vrhnja

Vlasac

Peršin

2 žlice semfa

Sok pola limuna

3 žličice bijelog octa

3 filea inćuna

Sol

Papar

UPUTE ZA PRIPREMU:

Ječam isperi i potopljen u vodi ostavi preko noći. Ocjedi i kuhaj s 3 šalice vrele vode oko 15 min. Procijedi i ostavi da se ohladi. kvinoju operi u vrućoj vodi i ocijedi. Poprži je na tavi bez masnoće. Prelj je s dvostruko više vode i posoli. kuhaj 15 min i pusti da odstoji. Kelj nareži i blanširaj. Pomiješaj ga s ječmom i kvinojom, prelij sokom od limete. Izblendaj sastojke za dresing i prelij salatu.

Salata s tunom

Vrijeme pripreme: 30 min

Sastojci: ½ kg tjestenine

2 konzerve tune

1 svježi krastavac

2 rajčice

1 paprika

kiseli krastavci

1 manja konzerva kukuruza šećerca

2 režnja češnjaka

1 glavica luka

Sol

Ocat

Limunov sok

1 majoneza

1 kiselo vrhnje

Priprema: Tjesteninu skuhajte i ohladite te dodajte sitno sjeckani luk i češnjak, narezano povrće, tunu s uljem i procijedite isprani kukuruz. Sve skupa izmiješajte i začinite solju, octom i limunovim sokom. Na kraju dodajte majonezu i vrhnje.

Marko Budeš, 8. c

Hladna tjestenina

Priprema: 30 minuta za 6 osoba

Sastojci: 600 g tjestenine

200 g mozzarelle

200 g rajčice

200 g tunjevine

50 ml maslinovog ulja

200 g kukuruza

5 listova bosiljka

sol

Priprema:

Skuhajte tjesteninu i ostavite je u hladnjaku da se ohladi. Nakon što se ohladila u tjesteninu dodajte sve navedene sastojke i sve zajedno izmiješajte. Brzo i jednostavno!

Karolina Dropulja, 6. d

DESSERT

Keksi od zobnih pahuljica

Sastojci:

20 dkg zobnih pahuljica

10 dkg integralnog brašna

Seckani bademi/orasi/lješnjaci

Brusnice

Suhe šljive

Smokve

Žlica i pol meda

1 jaje

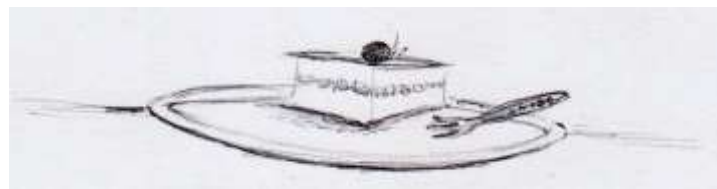
Malo maslinovog ulja

Tamna okolada (po želji)

Priprema:

Pomješati suhe sastojke zatim stavljamo jaje, med, maslinovo ulje. Oblikovati rukama u male kuglice i peći 10 – 15 min na 180°C dok ne potamne. Po želji staviti glazuru od tamne čokolade.

Jana Špiranec 8. a



Pločice od sušenih marelica i indijskih oraščića

Sastojci:

150 g sušenih marelica

75 g indijskih oraščića

120 g kokosovog brašna

50 g zobnih pahuljica (sitniji tip)

2 žlice agavinog sirupa

1 žlica kokosovog maslaca

1/4 čakne žlice soli

Priprema:

Na protvan stavite papir za pečenje. Indijske oraščiče ubacite u blender i izmiksajte dok se potpuno ne usitne, pa istresite u manju posudu. Sušene marelice ubacite u blender i izmiksajte dok se potpuno ne usitne, pa dodajte sve ostale sastojke te miksajte dok smjesa ne postane jednolična. Nježno istresite smjesu na papir za pečenje i poravnajte po površini. Protvan stavite u duboko smrzavanje na 60 minuta te potom izvadite i narežite nožem na pločice podjednake veličine. Držite u zatvorenoj posudi i do 30 dana.

Marija Živković 7. b



Bjelopita

Za protvan od rola

5 jaja

2 žlice kukuruznog brašna

6 žlica glatkog brašna

Malo soli + malo prstohvat papra

1 jogurt (180 g)

½ kiselog vrhnja (180 g)

1 l mlijeka

Sve skupa izraditi i peći na 200°C, 20-30 minuta, po potrebi smanjiti na 160° C.

Petar Barišić, 8. b



Krašuljci

SASTOJCI:

50 dag oštrog brašna

3 jaja

1 maslac (25 dag)

20 dag čokolade za kuhanje

15 dag šećera

10-15 dag oraha

1 prašak za pecivo

PRIPREMA:

Čokoladu za kuhanje i polovicu oraha grubo nasjeckati. Ostatak oraha samljeti. Od svih pripremljenih sastojaka umijesiti glatko tijesto. Oblikovati kuglice, stavljati na papir za pečenje i peći 12-15 min na 180°C.

Matija Matok, 8. a



Cheesecake

BISKVIT

Digestive McVities keks

10 dag maslaca

Samljeti (smrviti) kekse. Maslac otopiti u mikrovalnoj. Promiješati. Utisnuti u kalup obložen papirom.

KREMA

1 kg ABC krem sira

4 jaja

20 dag kristal šećera

4 vanilin šećer

Promiješati sir i ostale sastojke (pjenjačom) te kremu izliti preko biskvita. Peći oko 50 min na 180°C. Ostaviti da se ohladi na sobnoj temperaturi.

KREMA

3 kisela vrhnja (crveni poklopac)

10 dag šećera u prahu

3 vanili šećera

Sastojke izmiješati (pjenjačom) te premazati kolač, ohlađen na sobnoj temperaturi. Ostaviti u kalupu preko noći u frižideru. Slijedeći dan maknuti kalup.

Mislav Šibenik, 5. c



Palačinke

Vrijeme pripreme: 20 min 2- 4 osobe

Sastojci: 25 g pšeničnog brašna

2 jaja

300 ml mlijeka

1 prstohvat soli

Malo šećera

Priprema:

U posudu stavite brašno, jaja, sol i mlijeko te mikserom dobro promiješajte kako biste dobili glatku smjesu. Na zagrijanoj tavi s malo masnoće ulijevajte smjesu te ju ravnomjerno raspodijelite po tavi za pečenje. Kada palačinka na površini promijeni boju, okrenite ju i pecite na drugoj strani. Po želji palačinke puniti slatkim ili slanim nadjevom.

Matea Kljajić, 6. c



Maffini s kokosom i višnjama

SASTOJCI:

250 g brašna

Pola praška za pecivo

100 g kokosa

100 g šećera

1 vanilin šećer

2 jaja

100 ml mlijeka

75 ml ulja

150 g punomasnog vrhnja

1 staklenka višanja

PRIPREMA: od navedenih sastojaka izmiješajte glatko tijesto. Papirnate kapice za pečenje muffina rasporedite po limu i ravnomjerno napunite sa 2 žlice tijesta. Predhodno ocijeđene višnje utisnite u muffine. Peći oko 25 min na 180°C.

Petar Arambasić, 5. c



Kokos kocke

TIJESTO

4 jaja

12 žlica šećera

1dl ulj

1dl mlijeka

12 žlica brašna

1 prašak za pecivo

2 žlice kakaa

KREMA

0,5 l mlijeka

3 žlice brašna

10 dag kokosova brašna

10 žlica šećera

skuhati

GLAZURA

2-3 žlice ulja

7 dag margarina

10 dag čokolade

otopiti na pari

PRIPREMA: Sve sastojke za tijesto izmiksati i podijeliti na dva dijela. U jednu polovicu dodati kakao i tijesto malo zapeći. U međuvremenu pripremiti kremu. Kad je prva polovica malo zapečena izvaditi je iz pećnice i prelići preko nje kremu, a na nju staviti drugu polovicu tijesta i sve zajedno zapeći i dalje na 180°. Pečeno prelići po želji sa čokoladnom glazurom.

Josip Marić 5. c



Čupavci

BISKVIT

6 jaja

500 g brašna

1 prašak za pecivo

čaša mlijeka (2 dl)

pola čaše ulja (1 dl)

GLAZURA

200 g čokolade za kuhanje

200 g kokosa

100 g margarina

PRIPREMA:

U zdjelici izmiksati žumanjke. U drugoj zdjelici izmiksati bjelanjke. U zdjelicu sa žumanjcima dodatiproizvode osim brašna i praška. Nakon što sve promiješamo dodati bjelanjke. Ponovno sve izmješati, a zatim dodati brašno i prašak. Sve to dodati u tepsiju za pečenje. Peći na 180° 40 min. Dok se biskvit peče pripremite glazuru. U maloj posudi otopite čokoladu. Nakon što se biskvitispeče izvadite ga iz pećnice. Biskvit isjecite na kockice. Kockice umačite u vruću čokoladu. Umočeni biskvit uvaljajte u kokos.

Nives Ćosić, 5. c



Lava cake

Za 12 ljudi

SASTOJCI:

2 jaja

100g čokolade za kuhanje

100g šećera

100g brašna

100g margarina

1 vanilin šećer

PRIPREMA:

Na pari otopiti čokoladu i margarin.

Jaja umutiti sa šećerom i vanilinim šećerom te dodati otopinu smjesi čokolade i margarina.

Umućenoj smjesi dodati brašno.

Gotovu smjesu staviti u kalup i premazati kalup.

Peći u pećnici na 250°C, 10 min.

Kjara Vidović, 5. c



Čoko-bananko

SASTOJCI:

petit keks

nutella

2 jaja

1 žlica mlijeka

bananko

PRIPREMA:

Nutellu pomješati s jajima i dodati petit keks te staviti u mikrovalnuna 1min i staviti gornji keksi ponoviti postupak te gore staviti mlijeko i bananko.

Stela Tojogić, 5. c



50 dag vučenog tijesta za savijaču

NADJEV:

20 dag sameljenog maka

2 dl mlijeka

5 dag groždica

5 dag šećera

NADJEV:

70 dag jabuka

5 dag šećera

Cimet

NADJEV:

50 dag svježeg kravljeg sira

3 jaja

Maslac

NADJEV:

15 dag samljevenih oraha

5 dag šećera

15 dag maslaca za mazanje

Za 1. nadjev prelijete mak, groždice i šećer kipućim mlijekom. Za 2. nadjev jabuke naribajte, pošećerite i dodajte cimet. Za 3. nadjev mikserom smiješajte sve sastojke, a za 4. pomiješajte orahe i šećer. U namašten lim slažite po nekoliko listova tijesta veličine lima, a svaki namažite otopljenim maslacem i premažite redom po jedan nadjev. Na vrhu neka bude tijesto, koje prelijete preostalim maslacem. Pecite 15 min u pećnici, zagrijanoj na 180°C, tad pokrijete aluminijskom folijom i pecite još 25-30 min da se dobro ispeče. Poslužite narezanu gibanicu toplu ili hladnu.



Bilješke