

TEDENSKI JEDILNIK ZA DOBRO POČUTJE



V mesecih, ko sta sveža zelenjava in sadje manj dostopna, se na krožniku hitreje pojavi visoko kalorična hrana. Eden od načinov, da se izognemo poseganju po nezdravih jedeh je dobra organizacija in priprava obrokov v naprej.

Lucija Volčanšek – FitLucija je za vas pripravila nasvete, kako se lotiti priprave obrokov vnaprej in ideje za tedenski meni polnovrednih in okusnih obrokov.

NASVETI ZA ORGANIZACIJO PREHRANE IN PRIPRAVO OBROKOV VNAPREJ

Načrtovanje jedilnika in priprava obrokov vnaprej vam lahko precej olajša zdravo prehranjevanje ter vam omogoči, da prihranite na času in denarju.

Med vikendom razmislite, kaj boste jedli med tednom in poiščite enostavne recepte, ki jih imajo radi vsi družinski člani. Okvirni načrt obrokov si lahko napišete na list. Poskusite vključiti veliko raznolikih rastlinskih živil: zelenjave, sadja, stročnic, semen, oreščkov in polnozrnatih žitaric. Pozimi je tudi zamrznjena in vložena zelenjava hranljiva in primerna izbira. Ne pozabite na kakovostne vire beljakovin. Nato si pripravite nakupovalni seznam in nakupite živila.



Če vam med tednom primanjkuje časa za kuhanje, si lahko posamezne sestavne dele obroka (recimo ajdovo kašo) ali celotne obroke (npr. polnjene paprike) pripravite za nekaj dni vnaprej. Tako vas bodo zdrave izbire že čakale v hladilniku in zmrzovalniku.

Pripravite večje količine tistih jedi in sestavin, ki so vam preverjeno všeč (da ne bodo pristale na kompostnem kupu) in so hkrati tudi hranljive. Bistvo načrtovanja in kuhanja vnaprej ni, da vas obremenjuje, ampak da vam olajša prehrano čez teden.



JEDI IN SESTAVNI DELI OBROKOV, KI JIH LAHKO PRIPRAVITE VNAPREJ:

Domača granola

Granolo uporabite kot dodatek na jogurtu, pudingu, smuti skledi ali ovseni kaši.

Stročnice (čičerika, leča, fižol)

Večjo količino stročnic namočite čez noč, skuhajte in zamrznite po porcijah. Večer pred uporabo jih vzemite iz zamrzovalnika in v hladilniku odmrznite. Kuhane stročnice lahko uporabite za pripravo kremnih juh, enolončnic, namazov, polpetov; za hranično obogatitev solat ali namesto škrobnate priloge. Nekoliko dražja, a nič manj hranljiva izbira so konzervirane stročnice, ki jih pred uporabo sperite na cedilu.

Namaz iz stročnic

Pripravite kozarček namaza iz rdeče leče, čičerike ali belega fižola in ga shranite v hladilniku. Čez teden ga lahko postrežete v kombinaciji s krekerji, tortilja čipsom ali svežo zelenjavno za hiter prigrizek. Uporabite ga lahko tudi kot dodatek na solatnih skledah ali v sendviču.

Chia marmelada

Chia marmelado lahko pripravite iz zamrznjenih borovnic, malin, jagod ali mešanih gozdnih sadežev. Shranite jo v kozarčku v hladilniku in čez teden uporabite kot dodatek na sladkih kašah, na palačinkah, v smutijih ali za izboljšanje okusa grškega jogurta.

Juha ali mineštra

Pripravite velik lonec zelenjavne juhe in jo shranite v hladilniku, kjer bo počakala dva do tri dni. Juho lahko čez teden postrežete kot predjed pred glavnim obrokom ali pa ji med pogrevanjem dodate še beljakovinsko živilo (npr. tofu) in vir ogljikovih hidratov ter jo tako nadgradite v samostojen uravnotežen obrok.

Solatni preliv

Pripravite večjo količino domačega solatnega preliva (npr. gorčični ali jogurtov preliv z zelišči), ga shranite v kozarcu v hladilniku in ga čez teden uporabite na toplih ali hladnih solatah.

Domači ovseni piškoti

Če ste sladkosnedi, specite hranljive piškote na osnovi ovsenih kosmičev. Piškoti bodo počakali več dni, če jih shranite v neprodušno zaprti posodici v hladilniku. Pred uporabo jih pogrejete na sobno temperaturo.

Trdo kuhanja jajca

Trdo kuhanja jajca lahko postrežete s palčkami surove zelenjave za hiter prigrizek ali pa jih uporabite za beljakovinsko obogatitev solat.

Ajdova kaša, prosena kaša, kvinoja, rjavi riž

Skuhajte večjo količino izbrane žitarice, ki jo boste uporabljali kot škrobnato prilogo pri sestavljanju obrokov čez teden. Med kuhanjem ji lahko primešate tudi zelenjavno (npr. korenček, grah, por ali zamrznjeno zelenjavno mešanico). Shranite jo v posodici v hladilniku in porabite v roku treh dni. Pred uporabo jo lahko pogrejete kar na ponvi na žlici vode in ji izboljšate okus z dodatkom naribane sira ali kvasnih kosmičev.

PRIMER 5-DNEVNEGA JEDILNIKA

Na naslednji strani vas čaka primer jedilnika z recepti in idejami za obroke iz hranljivih sezonskih živil.

Porcije jedi in število obrokov v dnevnu prilagodite svojim potrebam po energiji in hranilih, odvisno od vaše starosti, spola, nivoja telesne aktivnosti in na prehrano vezanih ciljev. Receptov se ni treba strogog držati. Če kuhatе za več oseb, količine v receptu pomnožite glede na število porcij, ki jih boste pripravili.

V primeru dodatnih potreb po energiji in lakote si lahko pripravite katerega od predlaganih prigrizkov.

Predlagamo, da najprej preizkusite slosten recept za ovsene piškote s čokolado in mandlji.

Veliko veselega ustvarjanja v kuhinji vam želimo!

Lucija in zavarovalnica Generali



5-dnevni jedilnik

| | 1. dan | 2. dan | 3. dan | 4. dan | 5. dan |
|---------|--|--|---|--|---|
| ZAJTRK | Ovsena kaša s popečenimi jabolki + Vitamin D | Umešana jajca s špinačo in feta sirom + Mandarina + Vitamin D | Ovsena kaša s popečenimi jabolki + Vitamin D | Šmorn iz ovsenih kosmičev s chia marmelado + Vitamin D | Umešana jajca s špinačo in feta sirom + Mandarina + Vitamin D |
| MALICA | Sardine, popečen kruhek in kisle kumarice | Parfait z jogurtom, granolo in chia marmelado | Skyr z mandarinami in ovsenimi piškotki | Hitra solata s tuno, fižolom in koruzo + Kivi | Parfait z jogurtom, granolo in chia marmelado |
| KOSILO | Ajdova kaša s piščancem in zelenjavou + Motovilec z bučnimi semeni | Korenčkova kremna juha s čičeriko in popečeni kruhki s sirom + 1 ovseni piškot | Šakšuka s stročnicami + Solata iz kislega zelja | Riževi rezanci s piščancem in zelenjavou | Losos z grahovim pirejem in rdeča pesa |
| VEČERJA | Korenčkova kremna juha + Skyr z mandarinami in ovsenimi piškotki | Topla solata s kvinojo, pečeno zelenjavou in tofujem + Kivi | Pečen brstični ohrovrt s feta sirom in granatnim jabolkom | Mlečni riž s čokolado in pomarančo | Piščančja solata na popečenem kruhku + Jabolko |

Prigrizki: Lečin namaz z zelenjavou | Kefir, pomaranča in pistacije | Smuti z banano, špinačo in ingverjem | Trdo kuhania jajca, zelenjava in olive.

A close-up photograph of a bowl filled with loaded baked potatoes. The potatoes are golden brown and topped with melted cheese, crumbled bacon, and sliced green onions. The bowl is white and sits on a dark, textured surface.

ZAJTRKI

OVSENA KAŠA S POPEČENIMI JABOLKI

SESTAVINE (1 porcija):

- 50 g rahlih (drobnih) ovsenih kosmičev
- 2 dcl mleka 1,5% ali sojinega napitka
- 1 veliko jabolko
- 1 čajna žlička javorjevega sirupa ali medu
- 100 g vanilijevega proteinskega pudinga v lončku (opcijsko)
- 10 g grobo nasekljanih oreščkov (npr. orehov ali lešnikov)
- Ščep soli
- Ščep cimeta
- Ščep muškatnega oreščka
- Ščep mletih klinčkov

POSTOPEK:

1. Jabolko olupimo in naribamo 50 g. Preostanek narežemo na koščke.
2. Na ogreto ponev vlijemo 2 žlici navadne vode in žličko medu ter s kuhalnico premešamo. Nato na ponev stresemo narezana jabolka. Pražimo jih na srednji temperaturi, da se koščki rahlo zapečejo in se jabolka začnejo obarvati zlato-rjava. Potresemo jih s cimetom.
3. Medtem ko jabolka pečejo, pripravimo kašo. V kozico stresemo ovsene kosmiče, jih prelijemo z mlekom in postavimo na štedilnik. Primešamo 50 g naribanega jabolka in dodamo začimbe. Segrejemo do vretja in na nizkem ognju kuhamo par minut, da se kaša zgosti. Če je pregosta, jo razredčimo z malo navadne vode.
4. Ko je kaša kuhana, jo predevamo v skledico. Na vrh nadevamo proteinski puding, popečena jabolka in nasekljane oreščke.



UMEŠANA JAJCA S ŠPINAČO IN FETA SIROM

SESTAVINE (1 porcija):

- 2 jajci
- 2 jajčna beljaka (opcijsko)
- 80 g mlade špinače
- 1 čajna žlička repičnega olja za peko
- 1 žlica nadrobljenega feta sira
- Sol, grobo mlet čili
- Polnozrnat kruh ali toast



POSTOPEK:

1. Rezino kruha popečemo v opekaču.
2. Po vroči ponvi razmažemo olje in nanjo stresemo oprano špinačo. Med mešanjem na visoki temperaturi pražimo, da špinača uvene.
3. Jajca ubijemo v skledico. Dodamo beljake, solimo in z vilico razžvrkljamo.
4. Znižamo temperaturo in špinačo umaknemo ob rob ponve. Na prazen prostor vlijemo razžvrkljana jajca in jih počasi spečemo. Ko so že skoraj pečena, jih združimo s špinačo.
5. Jajca s špinačo nadevamo na krožnik. Potresemo s feta sirom in mletim čilijem.



ŠMORN IZ OVSENIH KOSMIČEV S CHIA MARMELADO

SESTAVINE (1 porcija):

- 1 jajce
- 1 jajčni beljak
- 60 ovsenih kosmičev
- 150 g lahkega grškega jogurta
- 1 žlica eritritola ali 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- ½ čajne žličke pecilnega
- ½ čajne žličke repičnega olja za peko
- ½ dcl mleka
- Ščep soli
- Sladkor v prahu in chia marmelada

POSTOPEK:

1. Ovsene kosmiče zmeljemo v kavnem mlinčku.
2. Z mešalnikom zmešamo jajce, grški jogurt, mleko in eritritol (ali vanilijev sladkor).
3. Dodamo mlete ovsene kosmiče, pecilni in ščep soli ter z mešalnikom zmešamo v gladko zmes.
4. Jajčni beljak stepemo v sneg, ki ga nato z lopatko na roke nežno vmešamo v maso.
5. Po ponvi razmažemo olje in jo segrejemo. Na vročo ponev vlijemo maso za šmorn približno 1 cm na debelo. Če delamo večjo količino šmorna, ga lahko pečemo na dveh ponovah hkrati. Pečemo na nizki temperaturi tako dolgo, da se spodaj zlato-rjavo zapeče.
6. Maso z lopatko razdelimo na 4 dele in vsakega posebej obrnemo. Počakamo, da se četrtine zapečejo še na drugi strani, nato pa jih z lopatko razkosamo na manjše kose. Koščke šmorna še nekaj časa pečemo in jih previdno obračamo, da se obarvajo zlato-rjavo po vseh straneh.
7. Šmorn serviramo na krožnik in ga posujemo s sladkorjem v prahu. Postrežemo s chia marmelado.



MALICE IN PRIGRIZKI



BOROVNIČEVA MARMELADA S CHIA SEMENI

SESTAVINE (1 kozarček marmelade):

- 300 g zamrznjenih borovnic
- 3 zvrhane žlice chia semen
- 1 čajna žlička limoninega soka
- Eritritol ali sladkor po okusu



POSTOPEK:

1. V kozico stresemo zamrznjene borovnice in jih med mešanjem segrejemo. Kuhamo jih na nizkem ognju in s kuhalnico pretlačimo, da se razpustijo (približno 10 minut). Pokapljam z limoninim sokom in po želji dodamo malo sladkorja ali drugega sladila.
2. Ko borovnice spustijo tekočino, kozico odstavimo in primešamo chia semena. Pustimo, da se ohladi in med ohlajanjem občasno premešamo.
3. Chia marmelado predevamo v kozarček za vlaganje in shranimo v hladilniku.

SARDINE, POPEČEN KRUHEK IN KISLE KUMARICE

SESTAVINE (1 porcija):

- Sardine iz konzerve v paradižnikovi omaki (ali v olju, odcejene)
- Skodelica kislih kumaric
- Popečena rezina polnozrnatega kruha ali toasta

SKYR Z MANDARINAMI IN OVSENIMI PIŠKOTI

SESTAVINE (1 porcija):

- Skledica skyra ali lahkega grškega jogurta
- 2 mandarini
- 2–3 ovseni piškoti



DOMAČA ČOKOLADNA GRANOLA

SESTAVINE (za 1 pekač granole):

- 120 g rahlih (drobnih) ovsenih kosmičev
- 30 g grobih ovsenih kosmičev
- 2 jajčna beljaka
- 30 g javorjevega sirupa ali medu
- 1 jušna žlica repičnega olja
- 1 žlica kakava
- 30 g nasekljanih indijskih oreščkov ali lešnikov
- 30 g nasekljane temne čokolade



POSTOPEK:

1. Beljake stepemo v sneg. Dodamo javorjev sirup, olje in kakav ter z mešalnikom premešamo.
2. Na roke primešamo še ovsene kosmiče in oreščke.
3. Zmes za granolo razporedimo na pekač, obložen s peki papirjem. Postavimo v ogreto pečico na 150 °C za 15 minut.
4. Po 15 minutah pekač vzamemo iz pečice in granolo s pomočjo lopatke obrnemo. Pečemo še približno 20 minut oz. tako dolgo, da se granola na površini strdi in posuši.
5. Ohlajeni granoli primešamo koščke čokolade. Na tem koraku lahko dodamo tudi suho sadje, npr. brusnice ali rozine.
6. Domačo granolo shranimo v kozarcu za vlaganje.



OVSENI PIŠKOTI S ČOKOLADO IN MANDLJI

SESTAVINE (12 piškotov):

- 75 g mletih mandljev
- 75 g rahlih ovsenih kosmičev
- 1 jajce
- 50 g javorjevega sirupa ali medu
- 50 g drobno naribanega jabolka
- 20 g repičnega olja
- 1 čajna žlička ruma
- 1 čajna žlička pecilnega
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- Ščep soli
- 30 g mandljevih lističev
- 50 g temne čokolade ali čokoladnih kapljic



POSTOPEK:

1. Jabolko olupimo in drobno naribamo 50 g. Čokolado nasekljamo na koščke.
2. V skledi na roke zmešamo mlete mandlje, ovsene kosmiče, pecilni, mandljeve lističe, čokoladne koščke in sol.
3. V drugi skledi z mešalnikom zmešamo jajce, javorjev sirup, naribano jabolko, olje, rum in vanilijo.
4. Mokre sestavine stresemo k suhim in na roke zmešamo. Nato maso postavimo v hladilnik za pol ure.
5. Pečico segrejemo na 180 °C.
6. Na pekač, obložen s peki papirjem, z žličko nadevamo 12 kupčkov mase in s prsti potlačimo ter oblikujemo v obliko piškotkov. Pekač postavimo v ogreto pečico za 12-15 minut. Piškoti so pečeni, ko se ob robovih začnejoobarvati zlatu-rjavo.

SMUTI Z BANANO, ŠPINAČO IN INGVERJEM

SESTAVINE (1 porcija):

- 1 banana
- 30 g mlade špinače
- 150 g lahkega grškega jogurta ali skyra
- 1 čajna žlička nasekljanega svežega ingverja
- 0,5–1 dcl navadne vode ali mleka

POSTOPEK:

1. Vse sestavine damo v blender in zmešamo v homogen smuti. Tekočino dodajamo postopoma do želene gostote.



KEFIR, POMARANČA IN PISTACIJE

SESTAVINE (1 porcija):

- Kozarec kefirja
- 1 pomaranča
- Pest pistacij

TRDO KUHANA JAJCA, ZELENJAVA IN OLIVE

SESTAVINE (1 porcija):

- 1–2 trdo kuhanji jajci
- Korenček, paprika
- 30 g oliv



HITRA SOLATA S TUNO, FIŽOLOM IN KORUZO

SESTAVINE (1 porcija):

- 100 g kuhanega fižola (iz konzerve ali odmrznjenega)
- 100 g koruze iz konzerve
- 1–2 konzervi tune
- 100 g paprike poljubne barve
- Mala skledica motovilca ali rukole
- 30 g oliv
- 1 žlica kaper
- 1 čajna žlička oljčnega olja
- Limonin sok po okusu
- Mediteranska zeliščna mešanica
- Sol, poper

POSTOPEK:

1. Motovilec operemo. Papriko narežemo na drobne koščke. Kapre nasekljamo. Tuno iz konzerve odcedimo.
2. V skledi zmešamo fižol, koruzo, papriko, tuno, olive in kapre.
3. Prelijemo z limoninim sokom in oljčnim oljem ter začinimo s soljo, poprom in mediteransko zeliščno mešanico. Dobro premešamo.
4. Na globok krožnik razporedimo motovilec, nanj nadevamo solato in postrežemo.



LEČIN NAMAZ Z ZELENJAVO

SESTAVINE (1 kozarček namaza):

- 150 g suhe rdeče leče
- 50 g vloženih sušenih paradižnikov
- 2 jušni žlici oljčnega olja
- 1 strok česna
- ½ čajne žličke dimljene mlete paprike
- ½ čajne žličke soli
- Ščep popra
- 2 žlici limoninega soka
- 5 žlic navadne vode
- Svež peteršilj za okras
- 80 g surove zelenjave (npr. paprika različnih barv, korenček)



POSTOPEK:

1. Rdečo lečo speremo na cedilu in skuhamo do mehkega (približno 20 minut).
2. Vložene sušene paradižnike odcedimo in drobno nasekljamo. Česen olupimo in nasekljamo.
3. Kuhano lečo na cedilu splaknemo z mrzlo vodo, jo odcedimo in stresemo v multipraktik.
4. K leči dodamo še nasekljane paradižnike, česen, olje, mleto dimljeno papriko, sol, poper in limonin sok. Zmiksamo in po žlicah dodajamo navadno vodo. Dodamo toliko vode, da dobimo mazljiv namaz. Namaz lahko namesto v multipraktiku zmiksamo tudi s paličnim mešalnikom.
5. Zelenjavo operemo in narežemo na palčke.
6. Namaz potresemo z nasekljanim peteršiljem in postrežemo z zelenjavnimi palčkami.



KOSILA IN VEČERJE

AJDOVA KAŠA S PIŠČANCEM IN ZELENJAVO TER MOTOVILEC Z BUČNIMI SEMENI

SESTAVINE (1 porcija):

- 80 g mešane zelenjave (npr. korenček, grah, rdeča paprika)
- 30 g čebule
- 60 g ajdove kaše
- 130 g piščančjega prsnega fileja
- 1 čajna žlička oljčnega olja
- 1,5 dcl jušne osnove
- Sol, poper, mleta rdeča paprika
- Svež peteršilja

Za solato:

- Skledica motovilca
- 1 žlica oluščenih bučnih semen
- 1 čajna žlička olja, jabolčni kis, sol



POSTOPEK:

1. Zelenjavo operemo in narežemo na drobne koščke. Piščančji file narežemo na za grižljaj velike koščke, ki jih začinimo s soljo, poprom ter mleto papriko.
2. Na ponvi segrejemo oljčno olje in nanjo stresemo čebulo ter piščanče koščke. Na hitro jih popražimo, tako da zakrknejo po vseh straneh, nato pa dodamo še preostalo nasekljano zelenjavo. Prelijemo z jušno osnovo in pokrijemo s pokrovko ter počakamo, da zavre.
3. Ajdovo kašo speremo na cedilu in jo stresemo v ponev k ostalim sestavinam. Na nizki temperaturi kuhamo pokrito 15 minut oz. tako dolgo, da se kaša zmehča. Občasno premešamo in po potrebi prilijemo še malo vode.
4. Ajdovo kašo serviramo na krožnik in jo potresememo z nasekljanim peteršiljem. Zraven postrežemo solato iz motovilca in bučnih semen.

KORENČKOVA KREMNA JUHA

SESTAVINE (4 porcije):

- 400 g korenja
- 300 g cvetače
- 50 g pora
- 1 žlica oljčnega olja
- 2 stroka česna
- 1 čajna žlička nasekljanega svežega ingverja
- 1 liter jušne osnove
- ½ čajne žličke kurkume
- Sol, poper

Za postrežbo:

- Grški jogurt (ali kisla smetana z manj maščobe)
- Grobo mlet čili
- Svež peteršilj



POSTOPEK:

1. Zelenjavo operemo in narežemo na koščke. Ingver in česen olupimo ter drobno nasekljamo.
2. V lonec vlijemo žlico olja ter popražimo korenje in por.
3. Dodamo nasekljan česen in ingver ter pražimo še pol minute. Nato zalijemo z jušno osnovno. Dodamo cvetače, kurkumo in poper in zavremo. Na nizki temperaturi kuhamo približno pol ure, da se zelenjava zmehča.
4. Juho nekoliko ohladimo, nato pa jo s paličnim mešalnikom spasiramo v kremno juho. Če je pregosta, jo razredčimo z malo vode. Poskusimo in posolimo.
5. Vsak krožnik juhe okrasimo z malo grškega jogurta, mletim čilijem in nasekljanim peteršiljem.



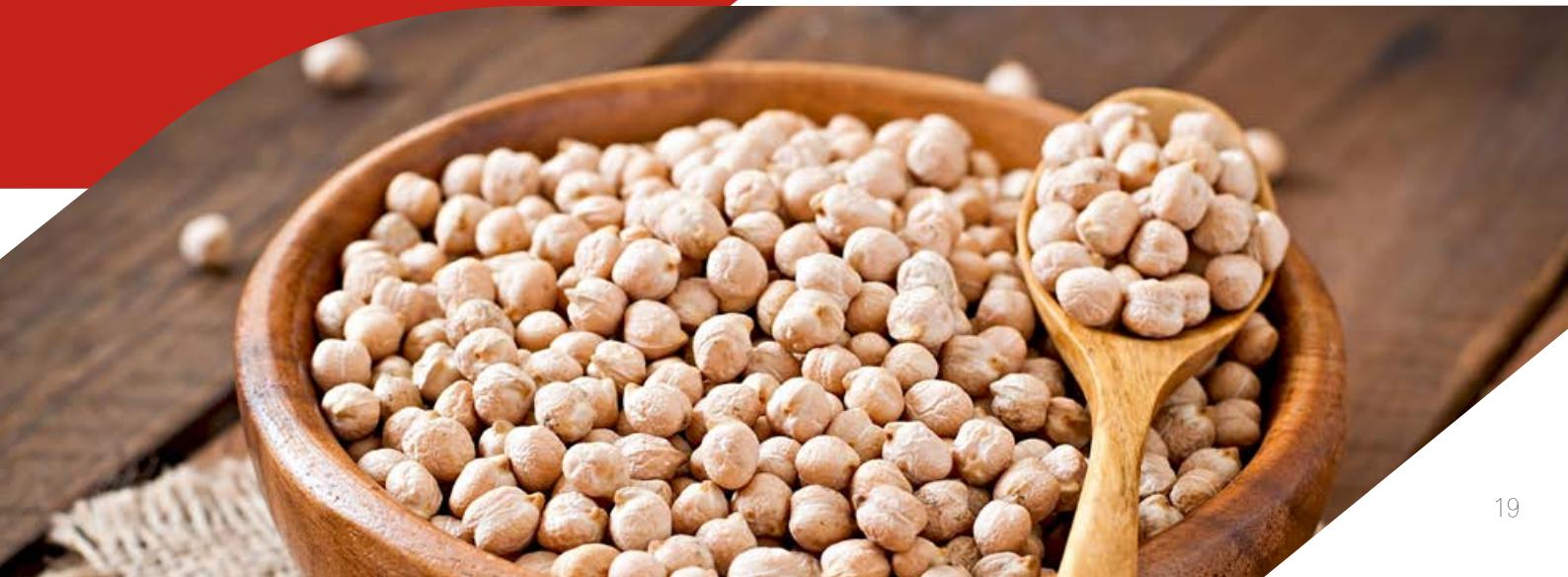
KORENČKOVA KREMNA JUHA S ČIČERIKO IN POPEČENI KRUHKI S SIROM

SESTAVINE (1 porcija):

- 1 porcija korenčkove kremne juhe
- 100 g kuhané čičerike (iz konzerve ali zamrznjene)
- 1 rezina polnozrnatega kruha
- 40 g lahkega (manj mastnega) sira
- Origano

POSTOPEK:

1. Pečico segrejemo na 180 °C. Sir naribamo.
2. Na pekač, obložen s peki papirjem, damo rezino kruha in nanjo razporedimo nariban sir. Potresememo z origanom in pečemo tako dolgo, da se sir stopi.
3. V juho dodamo čičeriko in jo pogrejemo. Nato vse skupaj postrežemo.



TOPLA SOLATA S KVINOJO, PEČENO ZELENJAVO IN TOFUJEM

SESTAVINE (1 porcija):

- 40 g kvinoje
- 80 g brokolija
- 80 korenja
- 80 g rdeče paprike
- 1 čajna žlička oljčnega olja
- Sol, poper
- 30 g rdečega zelja
- 200 g tofuja
- 1 čajna žlička sezamovih semen

POSTOPEK:

1. Pečico segrejemo na 180 °C.
2. Tofu narežemo na kocke in jih stresemo v skledo. Dodamo sojino omako in gorčico. Solimo, popramo in izdatno potresememo s kurkumo. Dobro premešamo. Nato dodamo žlico jedilnega škroba in premešamo, da se škrob oprime tofuja in bela barva izgine.
3. Korenje, papriko in brokoli narežemo na kose oz. palčke in stresemo v skledo. Prelijemo s čajno žličko oljčnega olja, solimo in popramo ter premešamo.
4. Pekač obložimo s peki papirjem in nanj razporedimo narezano zelenjavo in tofu. Postavimo v segreto pečico in pečemo približno 30 minut oz. tako dolgo, da se zelenjava ob robovih začneobarvati rjava.
5. Kvinojo speremo na cedilu in po navodilih z embalaže skuhamo v slani vodi ali jušni osnovi. Nato jo odcedimo.
6. Rdeče zelje narežemo na trakce.
7. V kozarčku z vilico zmešamo vse sestavine za solatni preliv.
8. Ko je zelenjava pečena, sestavimo solatno skledo: v globok krožnik razporedimo pečen tofu in po njem potresememo žličko sezama. Dodamo pečeno zelenjavo, kuhan kvinojo in rdeče zelje. Prelijemo s prelivom, premešamo in postrežemo.



Marinada za tofu:

- 1 žlica sojine omake
- 1 čajna žlička gorčice
- Sol, kajenski poper, kurkuma
- 1 žlica jedilnega škroba

Solatni preliv:

- 1 čajna žlička gorčice
- 1 čajna žlička medu
- 3 jušne žlice navadnega jogurta
- 1 žlica jabolčnega kisa
- Ščep soli, ščep kajenskega popra, ščep kurkume



ŠAKŠUKA S STROČNICAMI IN SOLATA IZ KISLEGA ZELJA

SESTAVINE (1 porcija):

- 30 g čebule
- 1 čajna žlička oljčnega olja
- 50 g zelene paprike
- 50 g korenčka
- 400 g paradižnikovih koščkov iz pločevinke
- 150 g kuhanih stročnic (lahko iz konzerve), npr. 75 g čičerike in 75 g fižola
- 2 jajci
- Sol, kajenski poper, 1/3 žličke mlete rdeče paprike, 1/3 žličke orientalske kumine
- Svež peteršilj

Za solato:

- Mala skodelica kislega zelja
- 1 čajna žlička bučnega ali oljčnega olja
- 1 strok česna



POSTOPEK:

- 1.** Čebulo in papriko drobno nasekljamo. Korenček drobno naribamo.
- 2.** Na ponev kanemo oljčno olje in jo segrejemo. Čebulo in papriko popražimo. Nato dodamo nariban korenček, zalijemo s paradižnikom iz pločevinke in začinimo. Pokrito kuhamo na nizkem ognju 10 minut.
- 3.** Stročnice speremo na cedilu in dodamo na ponev k zelenjavi. Pokrijemo in kuhamo še 5 minut. Če se preveč zgosti, prilijemo še malo navadne vode.
- 4.** V omaki s kuhalnico naredimo dve jamici in vanju ubijemo jajci. Na srednjem ognju pečemo še par minut. Proti koncu pokrijemo s pokrovko, da jajca zakrknejo še po vrhu.
- 5.** Medtem pripravimo solato: česen drobno nasekljamo, ga primešamo h kislemu zelju in prelijemo z oljem.
- 6.** Šakšuko potresememo z nasekljanim peteršiljem in postrežemo s solato iz kislega zelja.

PEČEN BRSTIČNI OHROVT S FETA SIROM IN GRANATNIM JABOLKOM

SESTAVINE (1 porcija):

- 200 g brstičnega ohrovta
- 30 g feta sira
- 30 g zrn granatnega jabolka
- 2 čajni žlički oljčnega olja
- Sol, poper

POSTOPEK:

1. Pečico segrejemo na 200 °C.
2. Brstični ohrovrt očistimo in narežemo na polovice ali četrtine. Nato ga stresemo v skledo, solimo, popramo, prelijemo z oljčnim oljem in premešamo.
3. Brstični ohrovrt razporedimo v eno plast na pekač, obložen s peki papirjem, in postavimo v pečico. Pečemo približno 25 minut, da se zunanji listi nekoliko zapečejo in obarvajo rjavo. Na polovici peke pekač vzamemo iz pečice in ohrovrt premešamo.
4. Pečen brstični ohrovrt predevamo v skledico. Dodamo zrna granatnega jabolka in nadrobljen feta sir ter postrežemo.



RIŽEVI REZANCI S PIŠČANCEM IN ZELENJAVO

SESTAVINE (1 porcija):

- 45 g polnozrnatih riževih rezancev
- 130 g piščančjega prsnega fileja
- 150 g mešane zelenjave (npr. por, paprika, korenček)
- 1 čajna žlička repičnega olja
- 10 g nasekljanih neslanih arašidov
- Sol, poper
- Sok limete
- Svež peteršilj

Za omako:

- 1 žlica sojine omake
- 1 čajna žlička ostrigine ali ribje omake
- 1 čajna žlička riževega kisa (ali limoninega soka)
- 10 g arašidovega masla
- ½ čajne žličke rjavega sladkorja
- 2 žlici navadne vode



POSTOPEK:

1. V kozarčku z vilico zmešamo vse sestavine za omako: sojino omako, ostrigino ali ribjo omako, rižev kis, arašidovo maslo, rjavi sladkor in navadno vodo.
2. Piščanca narežemo na za grižljaj velike koščke. Arašide grobo nasekljamo. Zelenjavo narežemo na tanke rezine.
3. Na ogreto ponev vlijemo olje. Dodamo narezanega piščanca in ga popražimo, da zakrkne po vseh straneh. Nato dodamo še zelenjavo in med mešanjem na srednji temperaturi pražimo tako dolgo, da se piščanec speče (približno 10 minut). Po potrebi po žlicah prilijemo navadno vodo, da se ne zažge.
4. Riževe rezance pripravimo po navodilih z embalaže. Nato jih odcedimo in splaknemo z mrzlo vodo.
5. K zelenjavi dodamo odcejene riževe rezance in prilijemo pripravljeno omako. Vse skupaj dobro premešamo in še malo popražimo, da se rezanci pogrejejo.
6. Na koncu potresemo z arašidi in nasekljanim peteršiljem ter pokapljamo z limetinim sokom.

MLEČNI RIŽ S ČOKOLADO IN POMARANČO

SESTAVINE (1 porcija):

- 50 g riža
- 2 dcl mleka 1,5 % ali sojinega napitka
- 1 žlica eritritola ali 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- Ščep soli
- 1 žlica beljakovin v prahu z okusom vanilije (opcionalno)
- 1 žlica naribane čokolade
- 1 pomaranča

POSTOPEK:

1. Riž speremo pod tekočo vodo in ga odcedimo.
2. Mleko vlijemo v kozico s prevleko proti prijemanju in ga zavremo. Dodamo eritritol (ali vanilijev sladkor) in riž. Posolimo in kuhamo na srednji temperaturi tako dolgo, da riž nabrekne in se zmehča. Med kuhanjem pogosto premešamo in po potrebi dolijemo navadno vodo.
3. Ko je riž kuhan, ga odstavimo in z ročno metlico vmešamo beljakovine v prahu.
4. Mlečni riž serviramo in potresemo z naribano čokolado. Zraven postrežemo skledico pomarančnih koščkov.



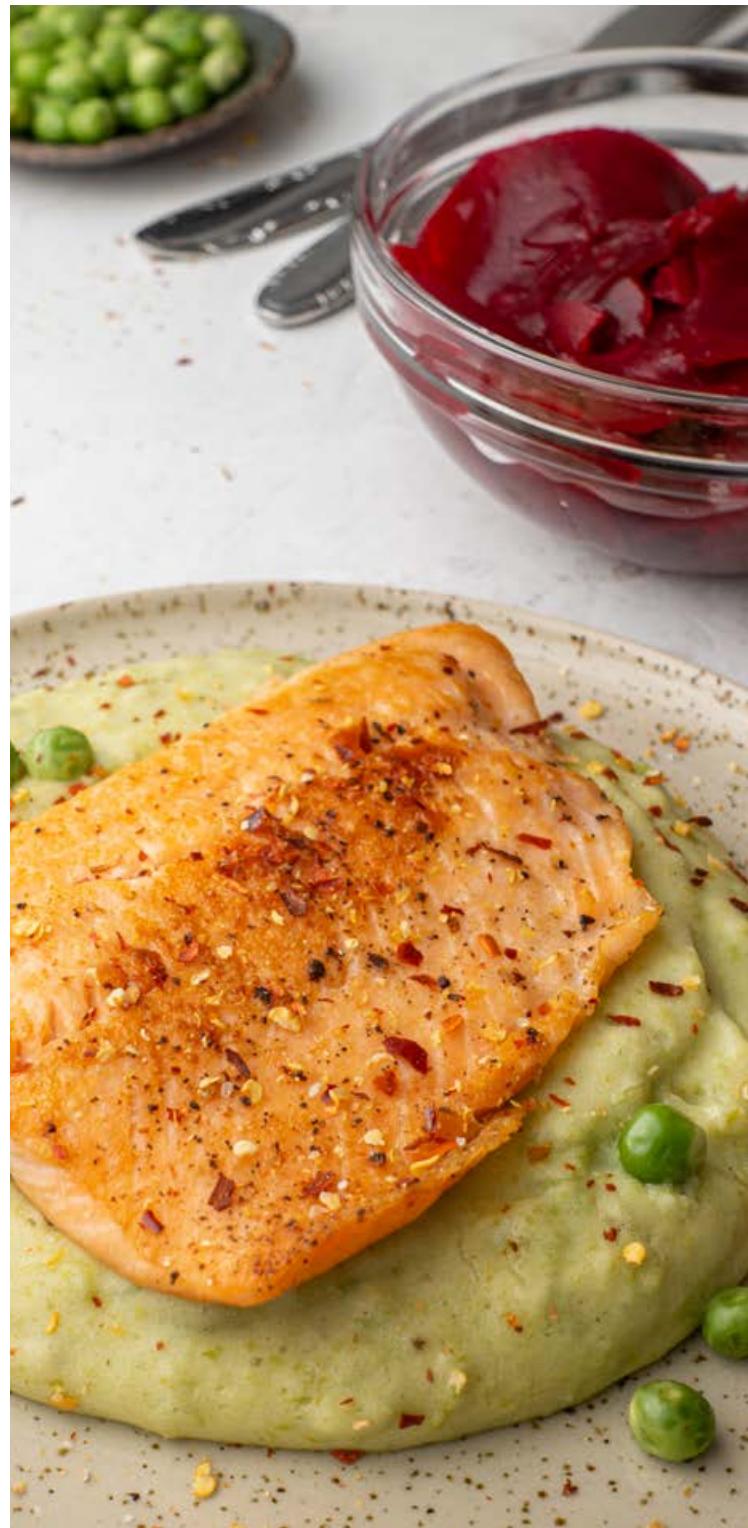
LOSOS Z GRAHOVIM PIREJEM IN RDEČA PESA

SESTAVINE (1 porcija):

- 200 g krompirja
- 100 g zamrznjenega graha
- $\frac{1}{2}$ dcl mleka ali nesladkanega sojinega napitka
- 1 file lososa
- 1 čajna žlička oljčnega olja za peko
- Sol, poper
- Grobo mlet čili
- Skodelica vložene rdeče pese

POSTOPEK:

- 1.** Krompir olupimo in narežemo na kose. Nato ga stresemo v lonec, prelijemo z vodo, solimo in postavimo na štedilnik. Kuhamo 5 minut.
- 2.** Zamrznjen grah splaknemo pod tekočo vodo in odcedimo. Nato ga stresemo v lonec h krompirju in vse skupaj kuhamo še 15 minut oz. do mehkega.
- 3.** Medtem ko se kuha krompir, spečemo lososa. File lososa splaknemo pod tekočo vodo in osušimo s kuhinjsko brisačko. Potresememo ga s soljo in poprom ter ga po obeh straneh popečemo na ponvi (10-15 minut).
- 4.** Krompir z grahom odcedimo, stresemo nazaj v lonec in pretlačimo, da dobimo pire. Pomagamo si s tlačilko ali stiskalnikom za krompir. Med mešanjem po žlicah dodajamo toplo mleko, da nastane kremasta zmes. Solimo in popramo.
- 5.** Grahov pire predevamo na krožnik, nanj položimo pečenega lososa in po želji potresememo z mletim čilijem. Ob strani serviramo skodelico rdeče pese.



PIŠČANČJA SOLATA NA POPEČENEM KRUHKU

SESTAVINE (1 porcija):

- 100 g piščančjega prsnega fileja
- 20 g rdeče paprike
- 20 g zelene paprike
- 20 g jabolka
- 10 g mandljevih lističev
- 2 zvrhani žlici grškega jogurta (ali lahke majoneze)
- Limonin sok po okusu
- Sol, poper
- Par listov mlade špinače ali zelene solate
- 2 rezini polnozrnatega kruha



POSTOPEK:

1. V tem receptu lahko porabimo morebitne ostanke pečenega oz. kuhanega piščanca, ki so nam ostali v hladilniku. Drugače pa kos piščančjih prsi skuhamo v slani vodi (okoli 12 minut, vsaj do središčne temperature 75°C) .
2. Kuhanega piščanca natrgamo na manjše koščke s pomočjo dveh vilic.
3. Odrežemo kos jabolka, ga olupimo in narežemo na drobne koščke. Papriko operemo in na drobno narežemo.
4. V skledo stresemo ohlajenega piščanca, koščke paprike in jabolka ter mandljeve lističe. Solimo in popramo, dodamo limonin sok in grški jogurt. Dobro premešamo in do postrežbe shranimo v hladilniku.
5. Rezine kruha popečemo v opekaču. Nato jih obložimo z listi mlade špinače in piščančjo solato. Zraven postrežemo preostanek jabolka.

