



Kuhinja v času korone

Luka Đurić 6. B



Kaj sem pripravljaj?

- Sadno-zelenjavni smootie
- Domači brezglutenski kruh
- Domače pirine žemljice
- Torta iz mikrovalovke
- Sadna torta
- Piščančji paprikaš
- Ovsena kaša z banano
- Roglički s skuto
- Sirov burek

Zdrav sadno-zelenjavni smoothie



Postopek:

V mešalnik daš vodo ali mleko, dodaš sadje in zelenjavo ter dobro zmikšaš. Nato dodaš zdrobljen led in dodatno zmikšaš. Na koncu vmešaš lanena semena.

Sestavine za 3 osebe:

- 2 pesti sveže špinače
- 2 korenčka
- 1 banana
- 1 pest gozdnih sadežev
- 1 žlička mletih lanenih semen

Domač brez-glutenski kruh



Postopek:

V moko zmešaš kvas, dodaš sol in dve žlici olja. Vodo dodajaš postopoma in testo dobro pregneteš. Na toplem pustiš stati 40 min. Pečeš v pekaču, obloženemu s peki papirjem, 30 min na 200°C in nato še 20 min na 180°C.

Sestavine:

- 500 g BG moke
- suhi kvas
- sol
- olivno olje

Domače pirine žemljice



Postopek:

V mleko zmešaš kvas in žlico sladkorja in pustiš da vzhaja. Ko je kvas pripravljen, ga dodaš v rahlo posoljeno moko (pol bele, pol pirine) in takoj narediš žemljice, ki jih nato pustiš 1 uro vzhajati na pekaču. Pečeš 20 min na 200°C. Pet min pred koncem jih s čopičem premažeš z oljem. Ko so pečene jih pustiš na pultu, pokriješ s cunjjo in počakaš, da se do konca ohladijo.

Sestavine:

- 500 g bele moke
- 500 g pirine moke
- kvas
- mleko

Torta iz mikrovalovke

Postopek:

V posodi zmešaš 2 žlici moka, 2 žlici sladkorja, 1 jajce, 1 žlico olja, 1 žlico mleka in 1 žlico kakava, ščepec soli, ščepec pecilnega praška ter vse skupaj daš v mikrovalovko za 2 min in 30 sek. Ko je pečeno ohladiš in biskvit razrežeš na tri dele. Vsak del namočiš s sokom od kompota, premažeš s šlag peno in sadjem. Na koncu premažeš s sladko smetano in stopljeno čokolado.

Sestavine:

- moka
- sladkor
- Jajca
- pecilni prašek
- ananasov kompot
- čokoladna šlag pena
- čokolada za kuhanje
- olje in mleko



Sadna torta

Postopek:

V posodi zmešaš 7 žlic moke, 7 žlic sladkorja in 7 jajc ter vse skupaj spečeš v pekaču za torto. Ko je pečeno ohladiš in biskvit razrežeš na tri dele. Vsak del namočiš s sokom od kompota, premažeš s šlag peno in sadjem. Na koncu premažeš s sladko smetano in okrašiš po želji.

Sestavine:

- 7 žlic moke
- 7 žlic sladkorja
- 7 jajc
- pecilni prašek
- ananasov kompot
- čokoladna šlag pena
- čokolada za kuhanje



Piščančji paprikaš

Postopek:

Očistiš in narežeš toliko čebule kot je mesa in jo prepražiš. Nato dodaš na koščke narezano svežo papriko in paradižnik in prepražiš, nato dodaš meso in vse skupaj pražiš, da zmanjka tekočine. Preliješ z 0,5 l vode in 0,5 l pasiranega paradižnika ter kuhaš še 2 uri. Na koncu dodaš začimbe (največ paprike v prahu).

Sestavine:

- 1 kg piščančjega mesa
- 1 kg čebule
- 300 g paradižnika in paprik
- pasiran paradižnik
- začimbe



Ovsena kaša z banano

Postopek:

Ovsene kosmiče in sol vsujemo v segreto mleko in vodo. Na nizkem ognju kuhamo 8-10 min in večkrat premešamo. Kuhano kašo damo v posode, na vrh dodamo narezano banano ter dodamo med.

Sestavine:

- 400 ml vode
- 200 ml mleka
- 150 g ovsenih kosmičev
- Ščepec soli
- 4 žlice medu
- 1 banana



Roglički



Postopek:

Vse sestavine daš v posodo in narediš testo, ki ga naoljiš in pustiš vzhajati 2 uri. Testo nato razdeliš na kroglice, ki jih oblikuješ v pravokotničke, dodaš nadev (čokolada ali marmelada) in zaviješ. Polovico pravokotnička vzporedno narežeš na črte. Daš na pekač s peki papirjem in pečeš na 190°C približno 15 min.

Sestavine:

- 400 ml mleka
- 180 ml olja
- 2 beljaka
- 1 žlica sladkorja
- 1 suhi kvas
- Nutela ali marmelada

Sirov burek



Postopek:

Dno pekača premažeš z oljem in nanj položiš 1 list testa. Nato po njem razporediš sirni pripravek, ki si ga naredil iz jajc, masla, feta sira in skute, prekriješ z novim listom testa in postopek ponavljaš dokler vsega ne zmanjka. Pečeš približno 40 min na 200°C.

Sestavine:

- 1 zavite vlečenega testa
- 500 g feta sira
- 500 g skute
- 5 jajc
- Olje in maslo