

# JABOLČNO PECIVO

Dragi učenec in učenka!

Si za to, da za preostale družinske člane in zase pripraviš okusno sladico, ki je zdrava? Pripraviš jo iz jabolk in poleg ne daš nobenega sladkorja. Sliši se zanimivo, kajne? V kolikor pri peki ali tehtanju potrebuješ pomoč, prosi družinskega člana in hitro zavihajta rokave. 😊

## Sestavine:

- \* 450 g moke
- \* 250 g masla
- \* 2 žlici kisle smetane
- \* 2 jajci
- \* 1 pecilni prašek
- \* ščepec soli
  
- \* 1 kg jabolk za nadev



**Opomba:** v kolikor ste sladkosnedi, lahko v testo dodate 150 g sladkorja. Če se vam jabolka ne zdijo dovolj sladka, lahko dodate nekaj sladkorja tudi v nadev.

## Priprava:

Vse sestavine (razen jabolk) skupaj umesita v gladko testo in ga razdelita na pol. Prvo polovico razvaljajta in položita v srednje velik pekač (35 cm x 27 cm) na peki papir. Olupita in naribajta jabolka. Z njimi prekrijta testo v pekaču. Nanje nato položita drugi del testa, ki sta ga pred tem razvaljala. Z vilicami prepikajta testo in pecita v pečici na 180 stopinj, približno pol ure. Pečeno pecivo razrežita na večje kose. Dober tek 😊

Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivc@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivc@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprive

Vir:

\* [odprtakuhinja.delo.si](http://odprtakuhinja.delo.si)

## RECEPT: TESTENINE Z ZELENJAVNO OMAKO

Dragi učenec in učenka.

Rad pomagaš ostalim družinskim članom pri pripravi kosila? Tokrat sem zate in za tvojo družino pripravila recept za zelenjavno omako, kateri dodaš testenine. Predlagam, da ti pri kuhanju pomaga starejši kuharski pomočnik, predvsem pri rezanju zelenjave in delu z vročim oljem. Dober tek! 😊

### Sestavine:

- \* 3 žlice olivnega olja
- \* narezana zelenjava (jajčevcevec, bučka, paprika ...)
- \* 1 čebula
- \* 2 stroka česna
- \* 4 posušene paradižnike (lahko tudi sveže)
- \* 400 g paradižnikove omake z baziliko
- \* sol in poper
  
- \* testenine



### Postopek:

Čebulo in česen drobno nasekljajta, vsako posebej na svoj kupček. Zelenjavo dobro operita in olupita ter narežita na drobne koščke. Narezano zelenjavo in čebulo popražita na olju, dodajta še sol in poper. Čez nekaj časa dodajta še česen in paradižnikovo omako. Dobro premešajta in kuhajta na zmernem ognju, da se omaka zgosti. Medtem skuhajta testenine in jih kuhane in odcejene stresita v omako. Dobro premešajta in postrezita.



Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivc@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivc@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprivc

Vir:

\* okusno.je

# SKUTINE PALAČINKE

Dragi učenec in učenka.

Ponovno bo čas za peko z izbranim družinskim članom. Poznaš koga, ki ne mara palačink? 😊 Si že kdaj poskusil skutine palačinke? Le-te so zelo okusne in hitro se pripravijo. Privoščiš si jih lahko za zajtrk, kosilo ali za večerjo. Pa tudi kadarkoli vmes 😊.

## Sestavine:

- \* 250 g skute
- \* 4 jajca
- \* 4 žlice mleka
- \* 200 g moke
- \* 1 zvrhana žlica pecilnega praška
- \* 2 vanilijeva sladkorja
- \* olje za premaz ponve



## Postopek:

Skuto dajta v skledo in jo nekoliko pretlačita z vilicami, da se razdrobi na manjše koščke. Nato dodajta še jajca, mleko, moko, pecilni prašek in vanilijeva sladkorja. Vse sestavine dobro premešajta s kuhalnico, da dobita zmes. Na kuhališče postavita ponev, ki jo premažita z oljem. Nanjo z žlico polagajta kupčke mase ter jih s hrbtno stranjo žlice še malenkost potlačita, da dobita debelejšje palačinke. Ko je palačinka na eni strani lepo zlato rjava, jo obrnita in pecita še na drugi strani. Palačinke lahko poleg čokoladnega in marmeladnega namaza premažeta tudi z jabolčno čežano, sadno omako ali kompotom. Dober tek! 😊

Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivc@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivc@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprivc

Vir:

\* okusno.je

## RECEPT – BEZGOV SIRUP

Dragi učenec in učenka.

Okrog nas je prava pomlad! Ozri se naokrog – vse je zeleno in rastline cvetijo. Med njimi je tudi bezeg, ki je prepoznaven po svojih belih cvetovih. Je zelo zdravilna rastlina, ki čisti kri, niža vročino, pomaga pri sladkorni bolezni, senenem nahodu in drugih težavah. Si že kdaj pil bezgov sok? Po spodnjem receptu boš lahko z izbranim družinskim članom pripravil okusen bezgov sirup.

### Sestavine:

- \* 40 velikih bezgovih cvetov
- \* 3 l vode
- \* 3 limone
- \* 3 kg sladkorja
- \* 60 g citronske kisline



### Postopek:

V večjem loncu zavrita vodo. Ko voda zavre, jo odstavita in vanjo vmešajta sladkor ter mešajta, dokler se ne raztopi in nato dodajta še citronsko kislino. Počakajta, da se sladkorni sirup ohladi in nato v lonec dodajta očiščene bezgove cvetove in rezine limone. Lonec pokrijta s kuhinjsko krpo in pustita en dan ali dva. Vmes nujno nekajkrat premešajta. Po dveh dneh sirup precedita skozi gosto cedilo in cvetovo dobro ožamita. Sirup nalijta v steklenice ter jih takoj neprodušno zaprta. Sirup redčite z vodo.

Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivc@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivc@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprivc

Vir:

- \* bodieko.si
- \* okusno.je

## RECEPT: JAGODNA KREMA S SMETANO

Dragi učenec in učenka!

Vsak se občasno rad posladka s sladicami. Tudi ob raznih praznovanjih gosti radi prigriznejo nekaj sladkega. Za vse je zelo enostavno, če lahko sladico ponudimo kar v kozarčku. Spodaj sem zate poiskala recept z jagodami, ki ravno v tem času zorijo. Pri tehtanju naj ti pomaga starejši družinski član. Veselo na delo! 😊

### Sestavine:

- \* 35 dag jagod
- \* 1 žlica vanilijevega sladkorja
- \* 150 g hrustljavih piškotov
- \* 1 limona
- \* 2,5 dl sladke smetane
- \* 4 žlice sladkorja
- \* 50 g temne čokolade
- \* 2 dl navadnega jogurta
- \* 250 g nemastne pretlačene skute
- \* 3 žlice jagodnega sirupa

### Postopek:

Jagode operi in jih nekaj nareži na rezine, ostale pa na manjše koščke. Te koščke s paličnim mešalnikom zmiksaj v jagodni pire. Iz polovice limone iztisnemo sok ter nastrgamo nekaj oprane limonine lupine.

V skledo zmešaj skuto, jogurt, sladkor, limonin sok, nastrgano limonino lupino in jagodni pire. Sladko smetano čvrsto stepi, tretjino jo prihrani za okras, v ostalo pa vmešaj prej pripravljeno jagodno zmes.

Medtem zdrobi piškote in jih razporedi na dno kozarčkov. Prelij jih z jagodnim sirupom in ob straneh kozarčka naloži jagodne rezine. S pomočjo žlice napolni kozarce z jagodno kremo. Kozarčke daj v hladilnik za približno eno uro. V kozarčke dodaj na vrh še preostanek sladke smetane in za okras nastrgaj nekaj temne čokolade.

Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivc@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivc@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprivc

Vir:

\* okusno.je



## RECEPT: BUČKINA KREMNA JUHA

Dragi učenec in učenka.

V toplejših dnevih se priležejo lahkotnejše jedi in juhe. Tokrat sem zate pripravila recept za bučkino kremno juho, ki je zelo okusna. Prosi enega družinskega člana za pomoč pri kuhanju in tehtanju ter veselo na delo.

### Sestavine za 4 osebe:

- \* 800 g bučk
- \* 1 srednje velika čebula
- \* 2 stroka česna
- \* 2 žlici olivnega olja
- \* 800 ml jušne osnove ali vode
- \* 150 ml smetane za kuhanje
- \* 2 ščepeca soli
- \* 2 ščepeca popra



### Postopek:

Bučke dobro operita in olupita ter jih narežita na manjše koščke. Enako naredita tudi s čebulo. Česnovе stroke olupita in jih prerežita na polovico.

V kozico dajta olje in ga segrejata. Vanjo stresita bučke, česen in čebulo ter vse skupaj med mešanjem na hitro prepražita. Zalijta z jušno osnovo ali vodo in kuhajta še približno 15 minut. Ko se zelenjava zmehča, jo zmiksajta s paličnim mešalnikom. V juho vmešajta smetano in po okusu solita in poprajta. Dober tek! 😊

Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivc@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivc@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprivc

Vir:

\* okusno.je

## RECEPT – OCVRTI BEZGOVI CVETOVI

Dragi učenec in učenka.

V prejšnjem prispevku si si lahko s pomočnikom pripravil okusen bezgov sirup. Tokrat pa boš spet potreboval pomočnika, ki ti bo pomagal pripraviti še eno okusno jed iz bezga. Tokrat bosta bezgove cvetova ocvrta! Ja, prav si slišal. 😊 Pripravita jih lahko kot prilogo h kosilu ali kot popoldanski prigrizek.

### Sestavine:

- \* 16 bezgovih cvetov
- \* 2 jajci
- \* 250 g gladke moke
- \* olje
- \* 10 g sladkorja
- \* ščepec soli
- \* sladkor v prahu za posip



### Postopek:

Rumenjake ločita od beljakov in jih shranita. V skledo presejta moko in ji dodajta olje, rumenjake, sladkor in sol ter z metlico na hitro zmešajta gladko maso, ki jo pustita počivati pol ure. Medtem operita in očistita bezgove cvetove. Beljake stepita v čvrst sneg in jih vmešajta v maso.

V ponvi segrejeta olje, ki ga mora biti toliko, da bodo cvetovi med cvrenjem plavali. Cvetove enega po enega namočita v maso in jih približno 5 minut cvrta na olju, da zlato porumenijo. Med cvrenjem jih tudi obrnita. V olje jih dajajta postopoma, da bodo imeli dovolj prostora. Cvetove odlagajta na krožnik, pokrit s papirnatimi brisačkami, ki vpijejo odvečno maščobo. Po želji jih lahko na koncu posipata s sladkorjem v prahu. 😊

Vesela bom tvojega sporočila ali fotografije na [andreja.koprivic@guest.arnes.si](mailto:andreja.koprivic@guest.arnes.si)

Lepo bodi,

učiteljica Andreja Koprivic

Vir:

\* okusno.je