

# KVAŠENI POLŽKI S ŠPINAČO IN SKUTO

Dragi učenec in učenka.

Današnji recept je zelo okusen, a ti bo za pripravo vzel nekoliko več časa. Naredil boš polžke, ki jih bodo imeli vsi zelo radi, saj so okusni in zagotovo bodo hitro zmanjkali. 😊 V kolikor boš pekel sam, bodi previden.

## Sestavine:

- \* 2 žlici olja (za premaz)
- \* 150 g stopljenega masla
- \* 2 rumenjaka

## Nadev:

- \* 300 g sveže špinače
- \* 500 g skute
- \* sol in poper

## Testo:

- \* 50 ml olja
- \* 900 g gladke moko
- \* 400 ml mlačne vode
- \* 42 g kvasa (1 kocka)
- \* 1,5 žličke soli
- \* 200 ml jogurta
- \* 1 žlica sladkorja



## Postopek:

V lonček mlačne vode nadrobi kvas in mu dodaj sladkor in žlico moko, premešaj in pusti vzhajati 10 minut. V skledo stresi moko in naredi jamico, v katero vliješ vzhajan kvas. Nato dodaj sol in vse skupaj premešaj s kuhalnico. Dodaj jogurt in olje ter dobro premešaj in nato dobljeno testo daj na površino, ki si jo potresel z moko. Gneti toliko časa, da dobiš mehko, elastično testo. Če je testo premehko, dodaj še moko, če je pretrdo pa vodo. Testo daj v skledo in ga prelij z dvema žlicama olja ter pokrij s kuhinjsko krpo. Testo naj vzhaja vsaj pol ure. Medtem pripravi nadev. Špinačo operi, jo pokuhaj v vreli vodi 3 minute, odcedi in ohladi. Nato jo ožmi z rokami, da odstraniš odvečno vodo in jo drobno nasekljaj. Špinačo zmešaj s skuto in začini s poprom in soljo. Pečico segrej na 200 stopinj. Testo na hitro pregneti in ga daj na pomokano površino ter razvaljaj v pravokotnik. Razvaljano testo premaži z mešanico stopljenega masla in rumenjakov ter ga vodoravno prereži na dva enaka dela. Oba dela premaži z mešanico špinače in skute ter zvij v daljši svaljek. Svaljek nareži na rezine – polžke, ki jih postaviš pokonci in položiš na namaščen pekač. Polžke po vrhu premaži z mešanico masla in rumenjakov. Peci v ogreti pečici 20 do 30 minut. Dober tek! 😊

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

Lepo bodi, učiteljica Andreja Koprivc

Vir: okusno. je

# RIŽOTA S PIŠČANCEM IN ZELENJAVO

Dragi učenec in učenka.

V današnjem prispevku boš dobil recept za okusno kosilo za celotno družino. V kolikor imaš doma različno zelenjavo, riž in piščanec, lahko hitro pripraviš vse sestavine in pričneš s kuhanjem! V kolikor boš kuhal sam, bodi pri delu s štedilnikom in rezanju zelenjave previden.

## Sestavine:

- \* 250 g piščančjih prsi brez kosti in kože
- \* 1 skodelica riža
- \* 3 žlice olja
- \* 1 rdeča paprika
- \* 1 rumena paprika
- \* 1 čebula
- \* 2 stroka česna
- \* 1 paradižnik
- \* 1 pest graha (zamrznjenega)
- \* 1 žlička kurkume
- \* sol in poper
- \* 1,5 skodelice jušne osnove ali vode

## Postopek:

Piščančje prsi, papriko in paradižnik operi in nareži na majhne koščke. Čebulo in česen olupiš in ju drobno nasekljaj. Na štedilnik pristaviš globoko ponev ali lonec in v njej zagreješ olje. Dodaj piščanca in pusti, da se lepo zapeče na eni strani. Nato dodaj še čebulo in papriko ter vse skupaj praži približno 5 minut.

Sestavinam v loncu dodaj riž, kurkumo in česen ter vse skupaj med mešanjem praži 2 minuti, da riž postekleni. Primešaj paradižnik in prilij jušno osnovo ali vodo. Dodaj še sol in poper ter lonec pokrij in znižaj temperaturo, da bo vsebina rahlo brbotala. Rižoto kuhaj približno 20 minut oziroma toliko, da se riž zmehča. Zadnjih 10 minut kuhanja dodaj še grah, po potrebi še nekaj vroče tekočine. 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

