



igrom do zdravlja



Hrana nas spaja

Knjižica recepata "Hrana nas spaja" sadrži najbolje recepte koje su osmislili učenici uključeni u istoimenu kampanju programa te ujedno i par prijedloga stručnog tima PETICA-igrom do zdravlja.

Uživajte u hranjivim, šarenim i ukusnim receptima!

Doručak





Crveno-zeleni omlet

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (4 osobe):

150 g graška
50 g kukuruza
150 g šunke kuhane u vlastitom soku
(u komadu), narezane
150 g sira (po želji), naribanog
1 rajčica, narezana
6 jaja
1 manji ljubičasti luk
2 žlice maslinovog ulja
sol, papar (po želji)

Priprema:

1. Luk narezati na sitne kockice i popržiti na maslinovom ulju, dodati grašak, podliti s malo vode i pirjati 15-ak minuta.
2. U zdjelici vilicom razmutiti jaja, posoliti ih i dodati papar.
3. Na vruću tavu uliti malo ulja i odjednom staviti jaja. Čim je donji dio jaja pečen, lopaticom odvojiti rubove i okrenuti jaja na drugu stranu. Smanjiti vatru pa na jaja dodati pirjani grašak, kukuruz, narezanu šunku, sir i komadiće rajčica.
4. Začiniti po ukusu, preklopiti jaja te ugasi vatru. Ostaviti 2 do 3 minute u vrućoj tavi da se sastojci prožmu i da se sir otopi.

Prijedlog stručnog tima PETICA - igrom do zdravlja



Jogurt muesli

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 porcija):

250 ml tekućeg jogurta
4 žlice mješavine žitarica
(zobene, pirove, kukuruzne)
1 žlica chia sjemenki
1 šaka bobičastog voća
(maline, kupine, borovnice)

Priprema:

1. U staklenu posudu večer prije staviti jogurt i u njega umiješati žitarice i sjemenke.
2. Ostaviti preko noći u hladnjaku da sve omekša i zgusne se.
3. Ujutro izvaditi iz hladnjaka i dodati bobičasto voće.

Vera, 2.a OŠ Izidora Kršnjavog

Voćna salata

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 porcija):

1 jabuka
1 naranča
1/2 šalice šumskog voća
1 kruška
1 banana
žlica meda
orašasti plodovi po želji

Priprema:

1. Jabuku, naranču, šumsko voće, kruške i banane nasjeckati na sitne kockice.
2. Voće pomiješati sa žlicom meda. Može se dodati i neko drugo voće ili orašasti plodovi.

2. b OŠ Odra





Kaša od prosa i jabuka

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (1 porcija):

1 velika jabuka
140 g prosa
cimet (po želji)
med (po želji)

Priprema:

1. Oguliti jabuku i potom je narezati na manje kockice.
2. U 250 ml proklučale vode dodati prethodno opranog prosa. Zajedno kuhati 10 minuta. Ostaviti da odstoji 5 minuta te potom usitniti u mikseru.
3. Kaši dodati cimet te med po želji.



Prijedlog stručnog tima PETICA - igrom do zdravlja





Zdravi muffini

Vrijeme pripreme: 30 minuta

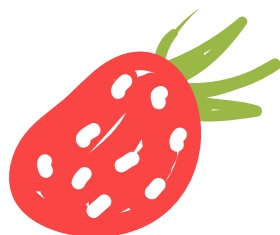
Sastojci (10 komada):

2 šalice integralnog brašna
1 prašak za pecivo
1 vanilin šećer
2 žličice cimeta
1/2 šalice smeđeg šećera
1 i 1/2 šalice ribane mrkve
2 šalice ribanih jabuka
1/2 šalice kokosa
1/2 šalice krupno sjeckanih oraha
1/2 šalice grožđica
3 jajeta
1 maslac

Priprema:

1. U velikoj posudi umiješati suhe sastojke. Zatim dodati jabuke, mrkvu, maslac i jaja. Potom sve zajedno dobro pomiješati.
2. U kalup za muffine staviti papirnate košarice. Napuniti 2/3 papirnatih košarica.
3. Muffine peći na 180° C, 20 minuta.

Učenicima 2.c OŠ Gustav Krklec



Pecivo od punih kaputića sa zelenim namazom i šunkom

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci za namaz (4 do 6 osoba):

450 g graška
150 g svježeg sira
2 žlice kiselog vrhnja
1 žlica maslinovog ulja
sol, papar i crvena paprika (po želji)
limunov sok (po želji)

Priprema:

1. Grašak skuhati u slanoj vodi. Kada je kuhan, isprati ga pod mlazom hladne vode. Dobro ocijediti.
2. Pomiješati sve sastojke i miksati štapnim mikserom dok ne dobijete homogenu i glatku smjesu.
3. Poslužiti 2 žlice namaza na komadu kruha s kriškom šunke.

Prijedlog stručnog tima PETICA - igrom do zdravlja



Vitaminska bomba za početak dana

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2 osobe):

1 avokado
2 kivija
šalica jagoda (ili malina)
1 banana
žlica meda
voda

Priprema:

1. Oguliti avokado, kivi i banane te ih narezati na manje komade.
2. Jagode oprati i narezati. Voće staviti u mikser te izmiješati uz dodatak vode da se dobije homogena smjesa.
3. Na kraju dodati žlicu meda te kratko promiješati.

Prijedlog stručnog tima PETICA - igrom do zdravlja



Dučak





Brodići

Vrijeme pripreme: 50 minuta

Sastojci (3-4 osobe):

3 tikvice
400 g mljevenog mesa
3 mozzarelle
malo pilećeg temeljca
1 šalica koncentrata rajčice
začini po želji

Priprema:

1. Izdubiti polovice tikvica, posoliti i preliti s malo pilećeg temeljca pa ih potom staviti u pećnicu na 180° C 20 minuta.
2. Mljeveno meso začiniti po želji i pirjati na tavi te dodati nasjeckani izdubljeni dio tikvica. Pred kraj dodati koncentrat od rajčice.
3. Na polupečene tikvice dodati nadjev te sve posipati naribanom mozzarellom.
4. Peći u pećnici na 180°C, 20 minuta ili dok sir ne porumeni.

Mihael, 2.b OŠ Kustošija



Burrito

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (3-4 osobe):

tortilje
3 svježe rajčice
1 avokado
1/2 glavice zelene salate

Punjenje:

100 g bijele ili integralne riže
2 dl vode
2 paprike
200 g dimljenog tofua
1 glavica luka
1 žlica suncokretovog ulja
sol, papar

Umak:

1 tekući jogurt u čaši, light
1-2 žlice soka od limuna
1/2 manjeg češnja češnjaka
sol, papar

Priprema:

1. Skuhati rižu, koristiti omjer jedna mjera riže-dvije mjere vode, sol dodati po želji.
2. Na tavu dodati ulje, popržiti luk oko 4 minute, dodati češnjak te pržiti minutu potom dodati papriku te ju pržiti 10-15 minuta.
3. Zadnjih 5 minuta dodati dimljeni tofu, papar i sol.
4. Na tortilju žlicom dodati punjenje, svježu rajčicu, zelenu salatu, avokado i zarolati.

Altea, 2.a OŠ Dugave



Kotleti od povrća

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (6 osoba):

1 glavica luka
1 mrkva
3 tikvice
3 mlada zelena luka
1 žlicu crvene slatke paprike
1 češanj češnjaka
1 šalica kukuruza
1 jaje
pola šalice brašna
1 žlica ulja
origano, sol, papar

Umak:

200 g jogurta
2 kisela krastavca
malo peršina
2 češnja češnjaka



Priprema:

1. Na malo ulja popržiti luk i naribanu mrkvu. Pržiti 3-5-minuta.
2. Izribati tikvice, posoliti te ostaviti sa strane dok se luk i mrkva pirjaju. Izrezati mladi luk i dodati u tikvice koje ste ocijedili nakon što su pustile vodu.
3. Nakon što ste luk i mrkvu popržili dodajte ih tikvicama. Dodati začine: crvenu papriku, papar, origano i sitno izrezan češnjak. U smjesu dodati jaje i šalicu kukuruza i sve dobro sjediniti.
4. U smjesu dodati pola šalice brašna, sve dobro umiješati. Ruke namazati uljem i praviti kotlete od povrća, otprilike s dobije 12 kotleta.
5. Tavicu namazati uljem, zagrijati i na kraju dodati kotlete. Peći na srednjoj vatri 3-5 minuta. Okrenuti ih na drugu stranu i peći još 5-7 minuta. Tavicu poklopiti i kotlete peći dok ne porumene.
6. Poslužiti s umakom.
7. U jogurt dodati izribane krastavce, usitniti peršin i češnjak. Sve izmiješati te poslužiti uz kotlete.

Osnovna škola Drenje,
2. razred Područni odjel Mandićevac





Mesne okruglice u umaku od rajčice s pireom od krumpira i cvjetače

Vrijeme pripreme: 100 minuta

Sastojci (4-5 osoba):

500 g mljevenog mesa- junetina
500 g mljevenog mesa-svinjetina
1 jaje
1 glavica luka
1 češanj češnjaka
2 mrkve
1 peršin-korijen
list peršina
krušne mrvice po potrebi

Umak:

1 l pasirane rajčice
1 glavica luka
1 češanj češnjaka
2 žlice maslinovog ulja

Pire:

10 krumpira srednje veličine
1 manja glavica cvjetače
malo mlijeka
žličica maslaca

Priprema:

1. Mrkvu, list peršina i korijen peršina nasjeckati što sitnije te sjediniti s mesom. Smjesi dodati jaje te začiniti sa solju i paprom. Ako je smjesa rijetka dodati krušne mrvice kako bi je učinili podatnom za oblikovanje.
2. Oblikovati kuglice željene veličine.
3. Na malo maslinova ulja pirjati luk i češnjak, dodati pasiranu rajčicu te ostaviti da se kuha 15 minuta. Nakon što je umak proključao, dodati oblikovane mesne okruglice i nastaviti kuhati otprilike 40 minuta.
4. Oguljeni krumpir i cvjetaču skuhati u slanoj vodi. Nakon što je povrće skuhan, dodati malo mlijeka i maslaca te napraviti pire i začiniti po želji.
5. Jelo poslužiti uz matovilac salatu.

Nikola, 2. razred OŠ Hinka Juhna





Riba punjena krumpirom

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci (2-3 osobe):

1 kg oslića
1/2 kg krumpira
1 limun
češnjak po želji
maslinovo ulje
sol, papar, sjeckani peršin

Priprema:

1. Ribu očistiti i oprati te lagano razrezati po trbušnoj strani.
2. Ribu potom poslagati u vatrostalnu posudu. Preliti mješavinom maslinovog ulja, limunovog soka, začina te sitno nasjeckanog češnjaka. Ostaviti pola sata kako bi se riba marinirala.
3. Krumpir skuhati, nasjeckati na sitne kockice, začiniti po želji te potom tom smjesom napuniti ribu.
4. Nakon što je riba napunjena, čačalicom zatvoriti. Peći 40 minuta na 180°C.

2.razred, OŠ J.J. Strossmayer Trnava



Ružičasti ječmoto od cikle s ribljim filetom

Vrijeme pripreme: 50 minuta

Sastojci (1-2 osobe):

filet orade (ili neke druge ribe po želji)
1 šalica ječma
1 glavica luka
1 čaša soka od cikle
malo cikle (sirove ili kuhane)
povrtni temeljac ili voda
1 žlica maslaca
1 žlica maslinovog ulja

Priprema:

1. Na žlici maslaca i žlici maslinovog ulja popržiti luk, dodati ječam i još kratko vrijeme sve zajedno pržiti.
2. Dodati sok od cikle te ciklu sitno narezanu na kockice. Sve pirjati na srednje jakoj vatri uz stalno podlijevanje.
3. Dodavati temeljac po potrebi, kako tekućine ne bi bilo premalo, ali ni previše. Začiniti po želji.
4. Filet ribe začiniti po želji te ispeći na tavi bez dodatka ulja.
5. Zajedno poslužiti.

Kaja, 2.b OŠ Dugave

Salata od piletine

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (1-2 osobe):

250 g piletine
1 mrkva
100 g rukole
1/2 svježe cikle
2 rajčice
1/2 glavnice zelene salate
150 g kukuruza šećerca
80 g feta sira
žlica maslinovog ulja

Priprema:

1. Piletinu ispeći na malo ulja, ohladiti i narezati na male kockice.
2. U velikoj posudi izmiješati piletinu, kukuruz, naribanu mrkvu, komadiće sira, naribanu ciklu i rukolu. Na kraju dodati zelenu salatu.
3. Začiniti po želji i poslužiti hladno.

Matej, 2.a OŠ Mate Lovrak





Zdravi čips

Vrijeme pripreme: 20 minuta

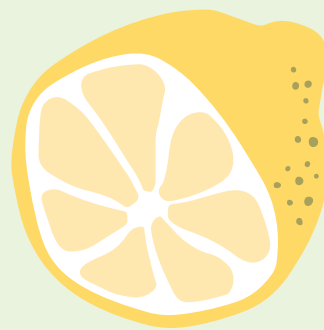
Sastojci (4-5 osoba):

1 kg srdelica
sol
papar
maslinovo ulje

Priprema:

1. Ukloniti ljuske od srdelica. Srdelice također očistiti od glave, utrobe i kostiju.
2. Tako očišćenu ribu posložiti na papir za pečenje, pokapati maslinovim uljem, posoliti i popapriti.
3. Peći u pećnici na gornjoj rešetki 15-20 minuta na 200°C.
4. Čips možete poslužiti uz kuhani krumpir i blitvu ili kuhano jaje i zelenu salatu.

Učenici 2.a OŠ Grigor Vitez





Turska juha od leće (Mercimek corbasi)

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (3-4 osobe):

250 g mrkve
500 g crvene leće
2 glavice luka srednje veličine
2 žlice pirea od rajčice
4 češnja češnjaka
žlica maslinovog ulja
1,5 l vode ili povrtnog temeljca
sol, papar, kim

Priprema:

1. Isprati leću u hladnoj vodi, narezati povrće.
2. Staviti u zagrijani lonac maslinovo ulje te kratko popržiti luk na ulju. Dodati češnjak, a zatim mrkvu i na kraju rajčicu. Sve to pržiti 2-3 minute.
3. Dodati kipuću vodu i leću. Kada juha proključa, smanjiti vatru, poklopiti poklopcem i pustiti da juha kuha oko 20 minuta. Pred kraj dodati sol, papar i kim.
4. Ako želite krem juhu, sve miksati štapnim mikserom.

Učenici 2.a OŠ Grigora Viteza



Varivo od graha i kisele repe

Vrijeme pripreme: 120 minuta

Sastojci (3-4 osobe):

1 glavica crvenog luka
2 mrkve
1 kg graha
450 g kisele repe
50 g šunke
50 g slanine ili pancete
sol, papar, začini

Priprema:

1. Narezati šunku ili pancetu na kockice, lagano prepržiti te dodati nasjeckani luk. Kad se luk kristalizira i poprimi zlatnožutu boju dodati naribanu mrkvu i lagano pirjati.
2. Kad sve omekša dodati grah, koji je prethodno skuhan napola te ocijeđen, sve zaliti vodom. Dodati sol i papar.
3. Procijediti kuhanu repu te dodati u grah.
4. Šunku nasjeckati na kockice te sve zajedno pomiješati i kuhati dok ne omekša, na nižoj temperaturi.
5. Začiniti po želji.

Emanuel, 2. razred, OŠ Hinka Juhna





Varivo od graška

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci (3-4 osobe):

500 g očišćenog svježeg graška
1 luk
2 mrkve
4 bijela krumpira srednje veličine
2 ploške celera
1 žlica suncokretovog ulja
sol, papar, začini po želji
voda

Noklice:

1 jaje
prstohvat soli
malo brašna
malo grisa

Priprema:

1. Na ulju propirjati luk i mrkvu, posoliti. Sve miješati na laganoj vatri te potom dodati grašak.
2. Uliti vodu, dodati celer te krumpir i sve zajedno kuhati 20 minuta. Po želji i potrebi dodati sol, papar i začine.
3. Nakon što dodate noklice varivo će postati malo gušće te može biti potrebno dodati još malo vode.

Ivano, PŠ Bačevci, OŠ Drenje





Vege pljeskavica

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (1-2 osobe):

1 tikvica
1 mrkva
40 g sira
5 žlica oštrog brašna
1/2 žličice soli
1/2 žličice sjeckanog peršinovog lista
žlica ulja
1 jaje

Priprema:

1. Naribati tikvicu, mrkvu i sir te dodati ostale sastojke i sve dobro promiješati.
2. Oblikovati pljeskavice veličine po želji i peći ih na tavi na malo ulja dok ne poprime zlatnoužutu boju.

Ruža, 2.a OŠ Izidora Kršnjavog



Zeleni rezanci s lososom

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci (2-3 osobe):

3 odreska lososa
400 g zelenih rezanaca
2 poriluka
2 češnja češnjaka
1 dl bijelog vina
malo parmezana
1 žlica maslinovog ulja
1 žličica maslaca
100 g matovilca
sol, papar

Priprema:

1. Losos oprati, začiniti po želji te ispeći na grill tavi na malo maslinovog ulja.
2. Zelene rezance staviti u proključalu posoljenu vodu te kuhati 5 minuta.
3. Poriluk isprati pod vodom te narezati na tanke ploške. Pirjati poriluk 10 minuta te potom dodati češnjak i podliti bijelim vinom.
4. Kad tekućina ispari, losos istrgati na manje komade te ga dodati u poriluk. Zatim dodati ocijeđenu tjesteninu, maslac te sve dobro izmiješati.
5. Po potrebi dodati malo vode u kojoj se kuhala tjestenina.
6. Posluženo jelo posipati parmezanom.
7. Tanjur ukrasiti matovilcem.

Robert, 2.a OŠ Odra



Večera





Juha od tikvice

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (2 osobe):

2 glavice luka
1 tikvica
2 češnja češnjaka
2 mrkve
1 žlica maslinovog ulja
1 l vode
1/2 šalice riže
sol, papar

Priprema:

1. Luk sitno nasjeckati te pirjati na ulju potom dodati opranu i nasjeckanu mrkvu, tikvicu te sol, papar i vodu.
2. Sve kuhati 10-15 minuta te potom sve izmiksati. Ukoliko želite da juha bude gušća dodati šalicu kuhane riže.

OŠ Lovreć





Proljetne rolice

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (2-3 osobe):

2 češnja češnjaka
1 poriluk
200 g svježeg kupusa
2 mrkve
1 žlica soja umaka
1 žlica limunovog soka
1 žličica ribanog đumbira
50 g maslaca
integralne kore za savijače

Priprema:

1. Zagrijati tavu te na nju dodati ulje, češnjak i đumbir. Sve kratko pirjati, a potom dodati nasjeckano povrće i začiniti ga soja umakom. Sve pirjati jednu minutu.
2. Povrće potom izvaditi iz tave i začiniti limunovim sokom.
3. Kore za savijače izrezati u obliku manjih pravokutnika.
4. Na svaki komad kore dodati malo nadjeva od povrća. Otopljeni maslac koristiti za lijepljenje krajeva kora.
5. Rolice rasporediti po papiru zapečenje u plehu i peći na 200°C, 20 minuta.

Lara, 2.a OŠ Mate Lovraka



Riža s povrćem i piletinom

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (1-2 osobe):

1 mrkva
1 tikvica
1 brokula
250 g pileline
100 g riže
sol, papar
1 žlica soja umaka
1 žlica meda
1 žlica maslinovog ulja

Priprema:

1. Piletinu mariniranu u medu i soja umaku ispeći na tavi, povrće pirjati na maslinovom ulju.
2. Skuhati rižu te pomiješati s povrćem i piletinom.
3. Sve zajedno pirjati još par minuta te poslužiti.

Vanesa, 2. razred OŠ Drenje





Rižoto s gljivama

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (2 osobe):

500 g šampinjona
 1 glavica luka
 4 češnja češnjaka
 1 tikvica
 1 paprika
 1 žlica maslinovog ulja
 2 šalice riže
 sol, papar
 300 ml vruće vode
 200 ml vrhnja za kuhanje
 parmezan

Priprema:

1. Zagrijati ulje u tavi, potom dodati češnjak i luk nasjeckan na kockice, posoliti i dodati gljive narezane na listiće, začiniti te sve pirjati 5 minuta.
2. Papriku narezati na kockice, a tikvice oguliti i narezati na ploške. Papriku dodati u tavu i pirjati 2 minute, potom dodati tikvice i pirjati 3 minute.
3. Rižu ispirati ispod mlaza hladne vode i dodati je u tavu te začiniti po želji.
4. Uлити 300 ml vode te kuhati sve 15-20 minuta, dok se riža ne skuha.
5. Na kraju dodati vrhnje za kuhanje, sve promiješati i ostaviti da se krčka 5 minuta.
6. Nakon serviranja dodati parmezan.

Bernarda, OŠ M. Lovraka



Zdrava salata

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (1-2 osobe):

1 brokula
 1 krastavac
 1 rajčica
 1 mladi luk
 1 mrkva
 2 rotkvice
 žlica bučinih sjemenki,
 50 g kozjeg sira
 1 jaje
 1 konzervirana tuna

Priprema:

1. Na komadiće nasjeckati povrće, kozji sir i kuhana jaja.
2. Dodati bučine sjemenke i komadiće tune.
3. Sve sastojke pomiješati s maslinovim uljem i malo jabučnoga octa.
4. Začiniti po želji.

2.b OŠ Odra





Stakleni rezanci

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci (2-3 osobe):

250 g pilećih prsa
2 ljubičasta luka
5 češnjeva češnjaka
2 paprike
3 tikvice
3 mrkve
1 manja glavica celera
250 g rižinih rezanaca
5 žlica soja umaka
maslinovo ulje
sol, papar

Priprema:

1. Pileća prsa narezati na sitne kockice i ispeći na wok tavi.
2. Povrće narezati ili naribati na trakice.
3. Zagrijati vodu te kad proključa, izliti na rižine rezance kako bi omekšali.
4. U tavu u kojoj smo pržili piletinu staviti narezano povrće te maslinovo ulje, a potom sve zajedno peći 10-12 minuta.
5. Pred kraj dodati soja umak, sol i papar. Potom dodati omekšale rižine rezance i sve promiješati.

Antonio, 2.b OŠ Dugave



Šparoge s bijelim okloпом

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (3-4 osobe):

1 kg šparoga
5-6 jaja
žlica maslinovog ulja
sol, papar
aceto balsamico ili ocat

Priprema:

1. Odvojiti gornji, mekani dio šparoge od donjeg dijela. Mekši gornji dio kuhati u kipućoj posoljenoj vodi 3-5 minuta.
2. Isprati šparoge pod mlazom hladne vode te ih dobro ocijediti, staviti u posudu i začiniti paprom, maslinovim uljem, acetom i soli.
3. Tvrdko kuhana jaja prerezati na 4 dijela te posložiti na šparoge.

OŠ Lovreć





Toplo/hladna salata s puretinom

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (1-2 osobe):

1 pureća prsa
2 šalice kvinoje,
po želji može i ječmene kaše
3 mrkve
1 krastavac
8 cherry rajčica ili 1 veća rajčica
1 crvena paprika
2 žlice maslinovog ulja
1/2 glavice zelene salate
2 žlice aceto balsamica
začini po želji

Priprema:

1. Skuhati šalicu kvinoje u dvije šalice vode i malo soli. Kuhati pola sata. Ocijediti i ohladiti (a može i topla) ili skuhati šalicu namočene ječmene kaše s malo soli (20 minuta u ekspres loncu). Ocijediti i ohladiti (a može i topla).
2. Marinirati mini pureća prsa s malo kurkume, soli i malo maslinovog ulja.
3. Napraviti preljev od maslinovog ulja, soli, papra, aceta balsamica. Dobro promiješati.
4. U međuvremenu dok se marinira puretina, oprati i narezati zelenu salatu, rasporediti je na dno. Dodati cherry rajčice, mrkvu narezanu na prutiće, krastavce i trakice od crvene paprike.
5. Na sredinu staviti žlicu-dvije skuhanе ohlađene kvinoje (ili ječmene kaše).
6. Može se dodati po želji još kukuruz šećerac ili čak slanutak, avokado ili neko drugo povrće po želji...
7. Na visokoj temperaturi, na naglo, u roštilj tavi ispeći puretinu. Staviti puretinu na pripremljeni tanjur s povrćem.
8. Preliti umakom od aceta balsamica i dok je još vruća puretina salatu odmah poslužiti.

Luka 2.a, OŠ Julija Klovića Zagreb



Desert





Voćna salata s četiri vrste voća

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2-3 osobe):

1 srednji grozd grožđa
4 naranče
3 velike jabuke
200 ml jogurta
70 g svježeg sira

Priprema:

1. Voće oguliti i oprati te nasjeckati na kockice.
2. Voće prelitati jogurtom i svježim sirom te dobro izmiješati.

Renato, 2. razred OŠ Hinka Juhna Podgorač



Bučinke

Vrijeme pripreme: 30 min

Sastojci (4 osobe):

2 srednje, zrele banane
2 jaja
1/2 šalice mlijeka
1 šalice pirea od bundeve
1 žlica meda
3/4 šalice integralnog brašna
2 žličice praška za pecivo
1 žlica cimeta, mljevenog
1 žlica ulja

Priprema:

1. U zdjeli zdrobiti zrele banane dok smjesa ne postane homogena i glatka.
2. Dodati bananama jaja i miješati dok se sve ne sjedini.
3. Dodati mlijeko, pire od bundeve i med u smjesu te promiješati.
4. Zatim dodati brašno, prašak za pecivo i cimet. Promiješati kako bi se smjesa povezala.
5. Dodati žlicu ulja i grijati na srednje jakoj vatri jednu minutu.
6. Izliti tijesto za palačinke u tavu.
7. Peći palačinku dok ne porumeni s obje strane.
8. Poslužiti s voćem ili omiljenim namazom.

Prijedlog stručnog tima PETICA-igrom do zdravlja



Proteinska torta s keksima i borovnicama

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci:

Tijesto:

40 g kokosovog brašna
200 g bjelanjka
1 jaje
150 ml bademovog mlijeka
20 g kakaa
50 g gnječene banane

Krema:

300 g svježeg sira
3 čokoladna keksa
50 g borovnica
10 g tamne čokolade
1/3 žlice sladila

Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 180° C.
2. U zasebnoj posudi istući bjelanjke u snijeg, a u drugu posudu staviti ostatak sastojaka i dobro ih izmiješati.
3. Polako spojiti dvije smjese na način da se bjelanjci dodaju u smjesu s ostalim sastojcima.
4. Smjesu staviti u kalup i peći biskvit 20-30 minuta. Kada se biskvit ohladi, prerezati ga na dvije polovice.
5. Pomiješati posni sir, sladilo i naribati čokoladu te sve dobro izmiješati. Žlicu smjese staviti na donju koru te dodati jedan čokoladni keks i borovnice. Potom dodati još trećinu kreme. Poklopiti gornjom korom na koju ćete nanijeti ostatak kreme te na vrh kreme staviti čokoladni keks.
6. Tortu staviti u hladnjak jedan sat.

Noa Ilija, 2.c OŠ Odra



Kakao kuglice

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (cca 20 kuglica):

15 datulja
20 badema
40 g kakaa
malo vode (po potrebi)

Postupak:

1. Datulje namakati u vodi oko trideset minuta.
2. Zajedno s bademima i kakaom usitniti ih u mikseru. Ako je dobivena smjesa presuha dodati žličicu vode.
3. Smjesu oblikovati u kuglice i po želji posipati kakaom ili komadićima badema.

Prijedlog stručnog tima PETICA-igrom do zdravlja





Tko se skriva u kaputiću?

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci:

300 g orašastih plodova, po želji
1 bjelanjak
2 žličice vode
1/2 šalice meda
2 vanilin šećera
1 žličica cimeta
1/2 žličice soli

Priprema:

1. Zamutiti bjelanjak i vodu, a zatim u smjesu dodati orašaste plodove.
2. U vrećicu za zamrzavanje dodati med, vanilin šećer, cimet i sol.
3. Zatim orašaste plodove prebaciti u vrećicu. Zatvoriti vrećicu i sve dobro protresti kako bi nastao „kaputić“ oko orašastih plodova.
4. Položiti orašaste plodove na lim za pečenje u prethodno zagrijanoj pećnici te peći jedan sat na 200 ° C.

Prijedlog stručnog tima PETICA-igrom do zdravlja



Sirova torta sa šumskim voćem

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci:

220 g oraha
180 g datulja
prstohvat soli
300 g indijskih oraščića
100 g kokosovog ulja
140 g meda
štapić vanilije
100 ml soka od limuna
170 g šumskog voća

Priprema:

1. Datulje namočiti u vodi dvadesetak minuta pa im skinuti kožicu. Datulje, orahe i prstohvat soli usitniti u mikseru. Smjesa je gotova kad od nje možete oblikovati kuglicu koja se ne rasipa.
2. Smjesu utisnuti u kalup na koji ste prethodno stavili prozirnu foliju.
3. Kokosovo ulje i med otopiti pa ih, zajedno s ocijeđenim indijskim oraščićima, sjemenkama vanilije i sokom od limuna, miksati u kremu.
4. Malo više od polovice kreme razmazati po podlozi od oraha, a u drugu polovicu dodati šumsko voće te ponovno sve zajedno miksati kako bi se sjedinilo. Kremu od šumskog voća staviti na bijelu kremu.
5. Tortu je potrebno držati nekoliko sati u zamrzivaču i izvaditi je 20 minuta prije posluživanja.

Učenici 2.b OŠ Grigor Vitez

