

NOVEMBER 2012

2,90 € št.11

Kuhinja

hrana & zdravje

Ste že pili
okusen
zelenjavni
smuti?

BINE VOLJČIČ
Kaj pravi najbolj
slaven slovenski kuhar?

60

NAJBOLŠIH
PREIZKUŠENIH
RECEPTOV

NAGRADNO VPRAŠANJE
**Gorenje in Kuhinja
podarjata ozimnico!**



gorenje

Tema meseca
Kako izbrati pravo kuhinjo

+ Kulinarična križanka

Kuharski
mojster svetuje:
**IZTOK
GUMZEJ**
Piščanec po
Martinovo

ISSN 1855-5284



Namaz iz lešnikov in skute

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 15 minut

Sestavine:

- 200 g skute iz posnetega mleka
- 30 g parmezana
- 4 stroke česna
- 80 g mletih praženih lešnikov
- peteršilj
- bazilika
- 3 žlice olivnega olja
- 400 g črnega kruha
- 800 ml češnjevega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 390 g

Energijska vrednost obroka je 620 kcal

Beljakovine:	22 g	14%
Vse maščobe:	27 g	31%
Nasičene maščobe:	4 g	
Holesterol:	9 mg	
Ogljikovi hidrati:	75 g	47%
Natrij:	960 mg	
Vlaknine:	6 g	



Nasvet zdravnika: Lešniki so polni mineralov

Večini ljudi je všeč okus praženih lešnikov. Poleg tega, da jedem dajo poseben okus, imajo veliko prehrambno vrednost. Vsebujejo veliko beljakovin, ogljikovih hidratov, masti, številne minerale kot so fosfor, kalij, kalcij, železo, selen, mangan in baker.

Kuharski nasvet: Kako präžiti lešnike

Poleg tega so lešniki bogati z vitaminimi B in E. Velikokrat je lahko težavno popražiti lešnike, kostanj ali orehe tako, da vsaj na eni strani ne zoglenijo. Težavico rešimo tako, da lešnike poškrupimo z malo vode, jih premešamo med rokami in takšne stresemo v ponev. Pri 200 stopinjah pečemo 15 minut. Po tem času odstavite ponev iz kuhaliska in lešnike pustite še nekaj minut v njej. Šele potem jih stresite na krožnik, ohladite in postrezite.

Priprava: Skuto, parmezan, zdrobljen česen, lešnike, na drobno narezan peteršilj in baziliko stresite v posodo. Dodajte olivno olje in vse skupaj dobro premešajte. Kruh narežite na kose in popecite v pečici, da zarumeni. Namaz ponudite skupaj s sveže popečenimi kruhki in češnjevim sokom.

Tofu s popečenim češnjevim paradžnikom

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 15 minut

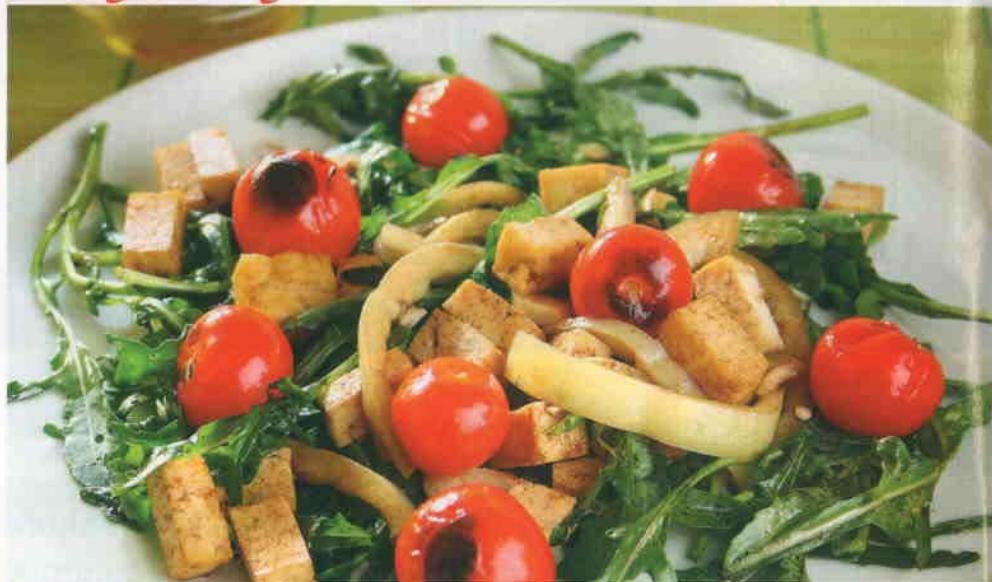
Sestavine:

- 150 g rukole
- 150 g rumene paprike
- 250 g tofuja
- 250 g češnjevega paradžnika
- 3 žlice olivnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa
- sol
- 4 rogljički iz integralne moke
- 800 ml grenivkinega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 490 g

Energijska vrednost obroka je 430 kcal

Beljakovine:	16 g	13%
Vse maščobe:	15 g	28%
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	0 mg	
Ogljikovi hidrati:	73 g	59%
Natrij:	630 mg	
Vlaknine:	11 g	



Kuharski nasvet: Univerzalnost tofuja

Tofu nase zelo dobro veže različne okuse in vonjave živil s katerimi ga pripravljamo. Zato je njegova uporabnost pri pripravi obrokov brezmejna. Uporaben je za pripravo različnih namazov, prelivov, solat, hladnih predanj in kot sestavni del kuhanih jedi.

Nasvet zdravnika: Idealen obrok

Pripravljen obrok je zelo uravnotežen, brez holesterola, bogat z vlakninami in idealno usklajenim razmerjem masti, beljakovin in ogljikovih hidratov.

Priprava: Na malo olja popecite paradžnike. V skledi premešajte rukolo, na trakove narezano papriko in narezani tofu. Začinite po okusu in postavite na krožnik. Dodajte popečen paradžnik in postrezite z grenivkinim sokom.

Soja s suho papriko



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 300 g čebule
- 3 žlice olivnega olja
- 200 g šampinjonov
- 5 posušenih rdečih paprik
- 300 g paradižnikovih pelatov
- 300 g hidriranih kosov soje
- 250 ml smetane za kuhanje
- začimbe
- sol
- poper
- čebulica šalotke
- 200 g kruha iz integralne moke

Obrok za odraslo osebo vsebuje 360 g

Energijska vrednost obroka je 510 kcal

Kuharski nasvet: Suha paprika

Da suhe paprike ne razpadajo pri polnjenju ali rezanju, jih pred obdelavo obvezno potopite v hladno vodo in v njej pustite vsaj pet minut.

Nasvet zdravnika: Vegetarijanski obrok

Pолновреден оброк је сestavljen из sestavin, ki so vse rastlinskega izvora, brez holesterola in z veliko dietnih vlaknin. Zato је primeren tudi za vse, ki na svoj jedilnik ne postavijo jedi živalskega izvora.

Beljakovine:	22 g	17%
Vse maščobe:	20 g	34%
Nasičene maščobe:	8 g	
Holesterol:	0 mg	
Ogljikovi hidrati:	64 g	49%
Natrij:	460 mg	
Vlaknine:	9 g	

Priprava: Na vročem olju popražite na drobno narezano čebulo, dodajte sesekljano suho papriko, ki ste jo prej 5 do 6 minut namakali v vodi. Vse skupaj pražite še nekaj minut. Dodajte šampinjone, paradižnike, kose soje, začimbe in pražite dokler se sestavine ne zmehčajo. Preden zaključite s kuhanjem, zmes prelijte s smetano za kuhanje. Sojo postrezite z omako skupaj s kruhom iz integralne moke.

Namaz iz šampinjonov in rikote



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 300 g šampinjonov
- 2 stroka česna
- 2 žlici olivnega olja
- list peteršilja
- čebulica šalotke
- sol
- poper
- 150 g rikote (skuta iz sirotke)
- 80 ml belega vina
- 300 g domačega kruha
- 800 ml pomarančnega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 430 g

Energijska vrednost obroka je 440 kcal

Beljakovine:	15 g	15%
Vse maščobe:	13 g	29%
Nasičene maščobe:	4 g	
Holesterol:	12 mg	
Ogljikovi hidrati:	55 g	
Natrij:	550 mg	
Vlaknine:	8 g	

Zanimivo: Rikota

Rikota je svež, kremast in nizko kaloričen sir sladkega okusa. Spominja na nemški sir, čeprav je malce lažji in kot vsak svež sir zelo občutljiv. Zato se tudi hitro pokvari.

Nasvet zdravnika: Uravnotežen obrok

Obrok je bogat z vlakninami in z zelo uravnoteženim razmerjem med maščobo, beljakovinami in ogljikovimi hidrati ter z nizko vsebnostjo holesterola. Jed je primerna prav za vse člane vaše družine.

Priprava: Gobe narežite na rezine (nekaj jih prihranite tudi za dekoracijo) in jih popražite na vročem olivnem olju skupaj z drobno narezanim česnom. Ko tekočina izpari, dolijte vino in začinite. Dodajte rikoto in premešajte v ravno prav gost namaz. Nanesite ga na kose kruha in ponudite na krožniku. Poleg namaza zelo tekne pomarančni sok.

Namaz iz pražene zelenjave



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 400 g črnega kruha
- 150 g paprike
- 150 g bučk
- 150 g paradižnikov
- 2 žlice olja
- 2 stroka česna
- 150 g feta sira
- peteršiljev list
- začimbe
- 60 ml belega vina
- 800 ml grenivkinega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 480 g

Energijska vrednost obroka je 495 kcal

Beljakovine:	18 g	14%
Vse maščobe:	18 g	31%
Nasičene maščobe:	6 g	
Holesterol:	33 mg	
Ogljikovi hidrati:	66 g	
Natrij:	1060 mg	
Vlaknine:	7 g	

Zanimivo: Feta sir

Je grška nacionalna jed, ki so jo pred več tisoč leti začeli pripravljati pastirji iz planinskega dela Grčije. Po tradiciji ima feta sir obliko kocke, je narejen iz nepasteriziranega kozjega in ovčjega mleka, kar mu da poseben okus.

Nasvet zdravnika: Kako do manj maščob

Če želite zmanjšati količino maščob v obroku, lahko feta sir zamenjate z mladim sirom iz posnetega mleka. Druga možnost pa je uporaba tofuja iz soje, kar obrok že naredi primeren za vegetarijance.

Priprava: V ponvi segrejete olje in nanj stresite na kocke narezane bučke, na trakove narezano papriko, narezani paradižnik in česen. Pražite in prelijete z vinom. Ko vino izpari, dodate kose feta sira in na drobno narezani peteršilj. Zelenjavno ponudite skupaj s sirom in kosi črnega kruha. Zraven odlično tekne grenivkin sok.

Aromatičen skutin namaz

Iza 4 osebel

Čas priprave: 15 minut

Sestavine:

- 250 g sveže skute iz posnetega mleka
- 1 šopek peteršilja
- 150 g paprike
- 2 stroka česna
- sol
- poper
- 1 francoska štruca
- 800 ml pomarančnega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 395 g

Energijska vrednost obroka je 320 kcal

Beljakovine:	15 g	21%
Vse maščobe:	3 g	10%
Nasičene maščobe:	1 g	
Holesterol:	3 mg	
Ogljikovi hidrati:	50 g	69%
Natrij:	870 mg	
Vlaknine:	3 g	



Nasvet zdravnika: Veliko kalcija

Mlečni obrok vsebuje veliko kalcija, ki je naš dober zaveznik pri obolenjih z osteoporozo. Ta zmanjšuje gostoto kostne mase in povečuje možnost zlomov.

Zanimivo: Mlečni izdelki

Mlečni izdelki iz posnetega mleka, kot so na primer mladi in mehki siri, imajo pozitiven vpliv na vaše zdravje. Zato se priporočajo kot vsakodnevna sestavina obrokov. Lahko v obliki namazov z dodatkom zelenjave ali začimb. Seveda pa so sestavni del številnih slanih in sladkih jedi.

Priprava: Skuto, na drobno narezan peteršilj, papriko in česen dajte v ponev, začinite in dobro premešajte. Francosko štruco narezite na kolobarje in jih položite enega poleg drugega v pekač ter pecite 15 minut na 200 stopinjah. Pečen kruh premažite s sirnim namazom in ponudite skupaj s poinarančnim sokom.

Špageti s sojinimi kosmiči

(Za 4 osebe)
Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 600 g špagetov
- 100 g sojinih kosmičev
- 150 g čebule
- 2 stroka česna
- 100 g korenja
- 100 g zelene paprike
- 150 g šampinjonov
- 2 žlici olja
- 400 g paradižnikovih pelatov
- 200 ml paradižnikovega soka
- sol
- poper
- bazilika
- peteršilj

Obrok za odraslo osebo vsebuje 490 g
Energijska vrednost obroka je 435 kcal

Beljakovine:	22 g	20%
Vse maščobe:	9 g	19%
Nasičene maščobe:	1 g	
Holesterol:	0 mg	
Ogljikovi hidrati:	68 g	61%
Natrij:	320 mg	
Vlaknine:	8 g	



Kuharski nasvet: Kako pripravljamo zeleno

Koren zelene je potrebno očistiti s ščetko v hladni vodi. Tako odstranimo ostanke zemlje. Pri tem odrežemo vrh in njegove grobe dele. Ko zeleno narežemo na rezine, kocke ali pa jo naribamo, kose poškropimo z limoninim sokom ali jih na hitro potopimo vanj. Tako zelena na svetlobi ohrani naravno barvo.

Nasvet zdravnika: Zdrav obrok

Obrok je pripravljen iz zelenjave in testenin. Zato je bogat z vlaknинами, brez holesterola in primeren tudi za ljudi, ki morajo zaradi zdravstvenih razlogov paziti na pravi izbor hrane.

Priprava: Na vročem olju popražite na drobno narezano čebulo in česen. Dodajte naribano korenje in zeleno, narezano papriko, šampinjone in sojine kosmiče. Še malo popražite, dodajte paradižnikove pelate in paradižnikov sok. Začinite in pokuhajte. Med tem skuhajte špagete v vroči vodi in jih ponudite prelite z omako.

Bučke s sirom in baziliko

(Za 4 osebe)
Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 400 g bučk
- 200 g skute iz posnetega mleka
- 150 g kisle smetane
- 2 stroka česna
- bazilika
- poper
- sol
- 1 žlica olivnega olja
- 400 g kruha iz integralne pšenice
- 800 ml višnjevega soka



Beljakovine: 21 g 15%
Vse maščobe: 9 g 14%
Nasičene maščobe: 2 g
Holesterol: 5 mg
Ogljikovi hidrati: 98 g 71%
Natrij: 880 mg
Vlaknine: 10 g

Zanimivo: Bazilika

Je rastlina opojnega in zelo izrazitega vonja. Njeni listi se uporabljajo kot začimba pri res veliko jedeh. Obstaja več kot 60 vrst bazilike, ki se med seboj razlikujejo tako po videzu, kot tudi okusu. Listi so okroglih oblik, največkrat zelene barve. Obstajajo pa tudi rastline z rdečimi in vijoličnimi listi.

Priprava: Bučke narežite na kolobarje, jih popecite na vročem olju in pustite, da se ohladijo. Zmešajte skuto in kislo smetano, dodajte drobno narezani česen, baziliko in vse skupaj dobro premešajte. S pripravljenou masou namažite bučke in ponudite na krožniku skupaj s kozarcem dobrega višnjevega soka.

Pošnjeni šampinjoni

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

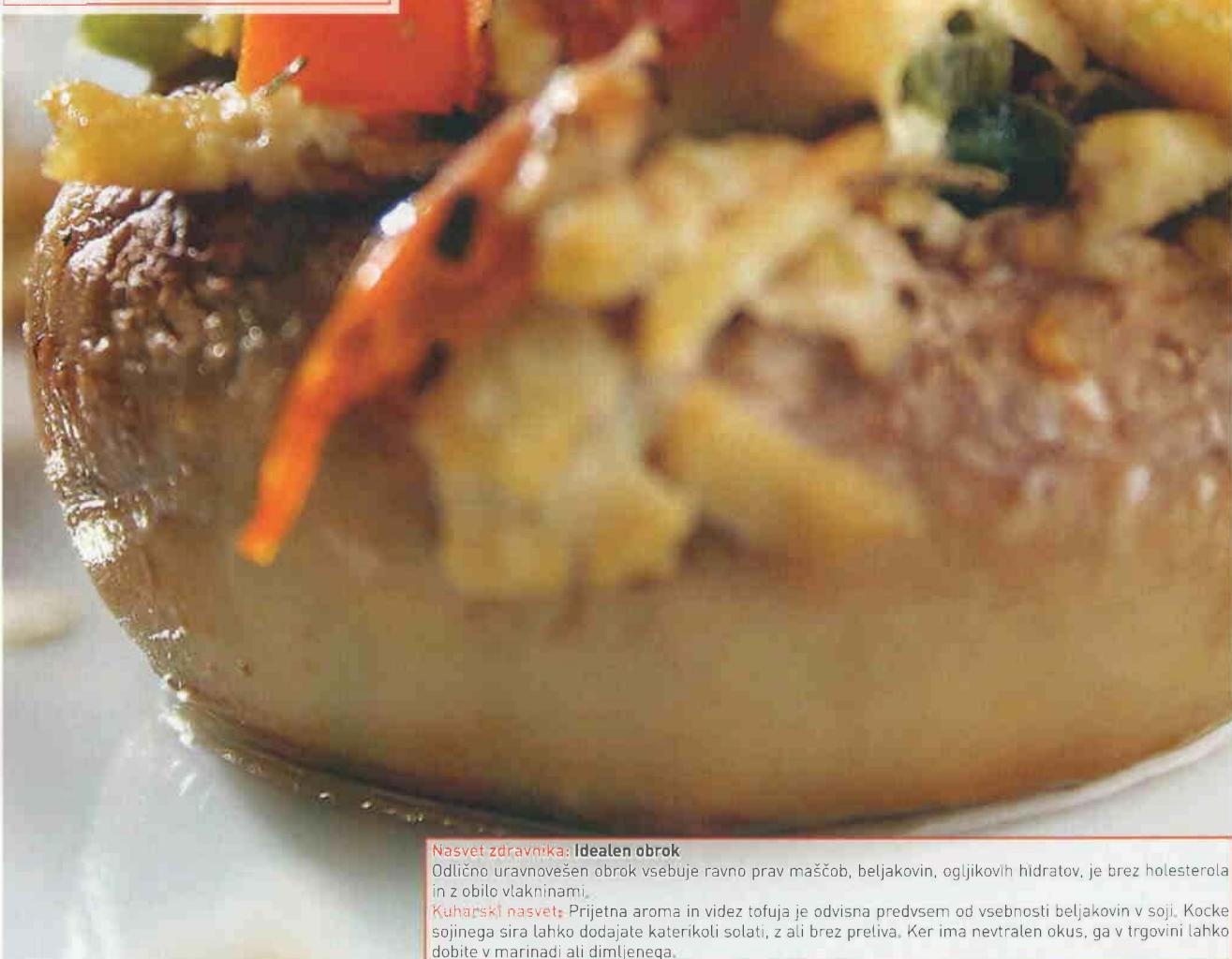
Sestavine:

- 600 g velikih šampinjonov
- 150 g paradižnikov
- 150 g paprike
- 150 g tofu sira
- začimbe
- peteršilj
- bazilika
- sol
- 3 žlice olivnega olja
- 400 g črnega kruha
- 800 ml grenivkinega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 490 g

Energijska vrednost obroka je 550 kcal

Beljakovine:	19 g	13%
Vse maščobe:	16 g	26%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	0 mg	
Ogljikovi hidrati:	84 g	61%
Natrij:	640 mg	
Vlaknine:	14 g	9



Nasvet zdravnika: Idealen obrok

Odlično uravnovešen obrok vsebuje ravno prav maščob, beljakovin, ogljikovih hidratov, je brez holesterola in z obično vlakninami.

Kuharski nasvet: Prijetna aroma in videz tofuja je odvisna predvsem od vsebnosti beljakovin v soji. Kocke sojinega sira lahko dodajate katerikoli solati, z ali brez preliva. Ker ima neutralen okus, ga v trgovini lahko dobite v marinadi ali dimljenega.

Priprava: Na drobno narežite paradižnik, papriko, bete gob, peteršilj in baziliko. Zelenjavno dajte v ponev, začinite in premešajte. Klobuke šampinjonov napolnite s pripravljenim zelenjavno zmesjo in jih razvrstite v ponvi ter prelijte z olivnim oljem. Pecite 15 minut v pečici pri 200 stopinjah. Pečene gobe ponudite skupaj s kruhom in grenivkinim sokom.

Solata z avokadom in gorgonzolo

(Za 4 osebe)

Cas priprave: 15 minut

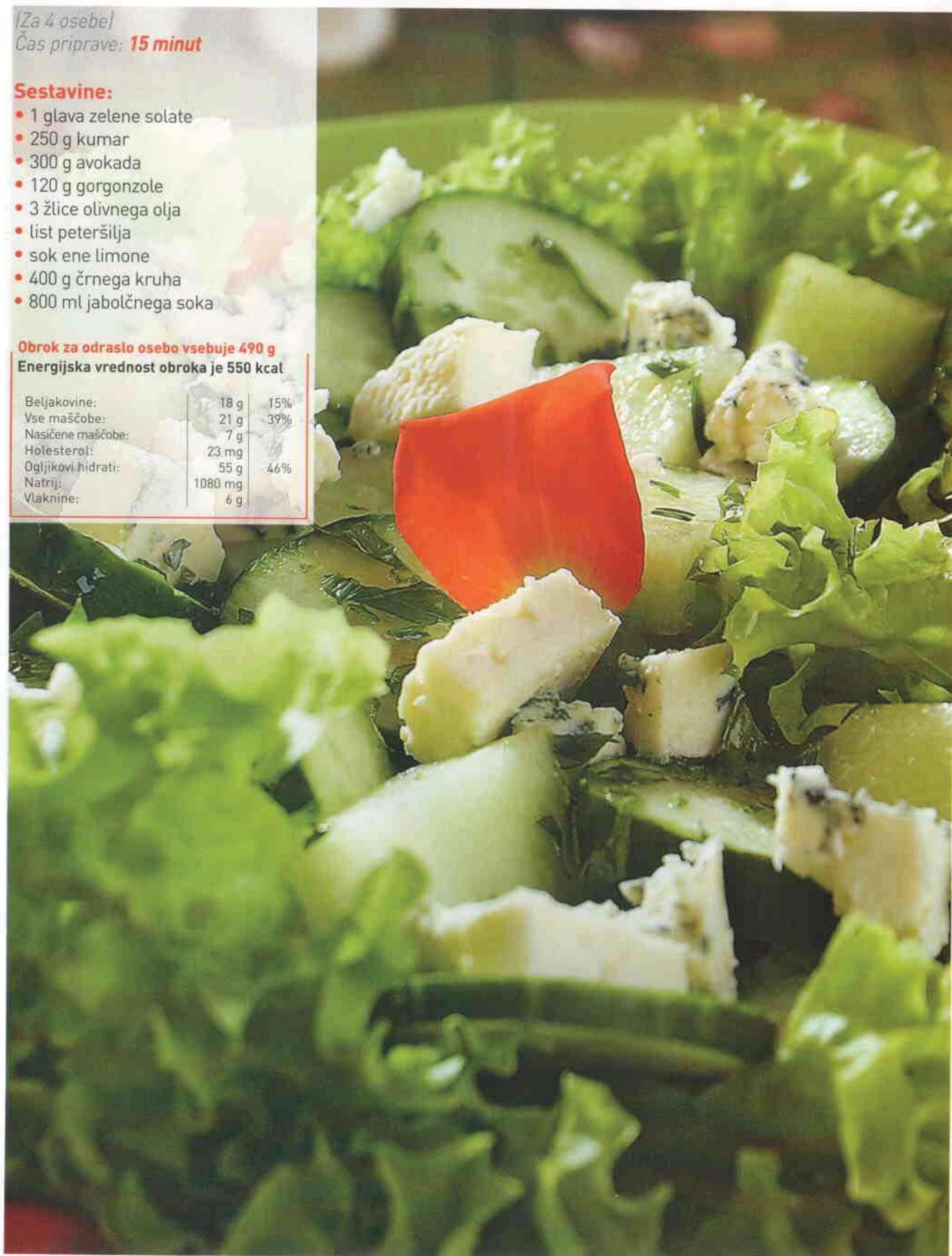
Sestavine:

- 1 glava zelene solate
- 250 g kumar
- 300 g avokada
- 120 g gorgonzole
- 3 žlice olivnega olja
- list peteršilja
- sok ene limone
- 400 g črnega kruha
- 800 ml jabolčnega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 490 g

Energijska vrednost obroka je 550 kcal

Beljakovine:	18 g	15%
Vse maščobe:	21 g	39%
Nasičene maščobe:	7 g	
Holesterol:	23 mg	
Ogljikovi hidrati:	55 g	46 %
Natrij:	1080 mg	
Vlaknine:	6 g	



Priprava: Olupite avokado, odstranite koščico in prelijte z limoninim sokom, da ne izgubi barve. Na krožnik razporedite zeleno solato, narezan avokado in kumare. Limonin sok, olje, peteršilj zmešajte in pripravite preliv. Z njim polijte pripravljeno zelenjavno in posujte s koščki gorgonzole. Obrok dobro tekne z jabolčnim sokom.

Sirni namaz s papriko in začimbami

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 10 minut

Sestavine:

- 4 kajzerice
- 250 g skute iz posnetega mleka
- 30 g kaper
- sol
- rožmarin
- list peteršilja
- koper
- 250 g zelene ali rdeče paprike
- 800 ml pomarančnega napitka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 380 g

Energijska vrednost obroka je 280 kcal

Beljakovine:	14 g	19%
Vse maščobe:	4 g	13%
Nasičene maščobe:	1 g	
Holesterol:	3 mg	
Ogljikovi hidrati:	48 g	68%
Natrij:	760 mg	
Vlaknine:	4 g	



Priprava: V posodo dajte skuto, na drobno sesekljane začimbe, kapro in vse dobro premešajte. Kajzerice prerežite na polovico, namažite z namazom in dodajte narezano papriko. Namaz zelo dobro tekne skupaj s pomarančnim napitkom.

Testeninska solata s svežimi paradžniki

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 15 minut

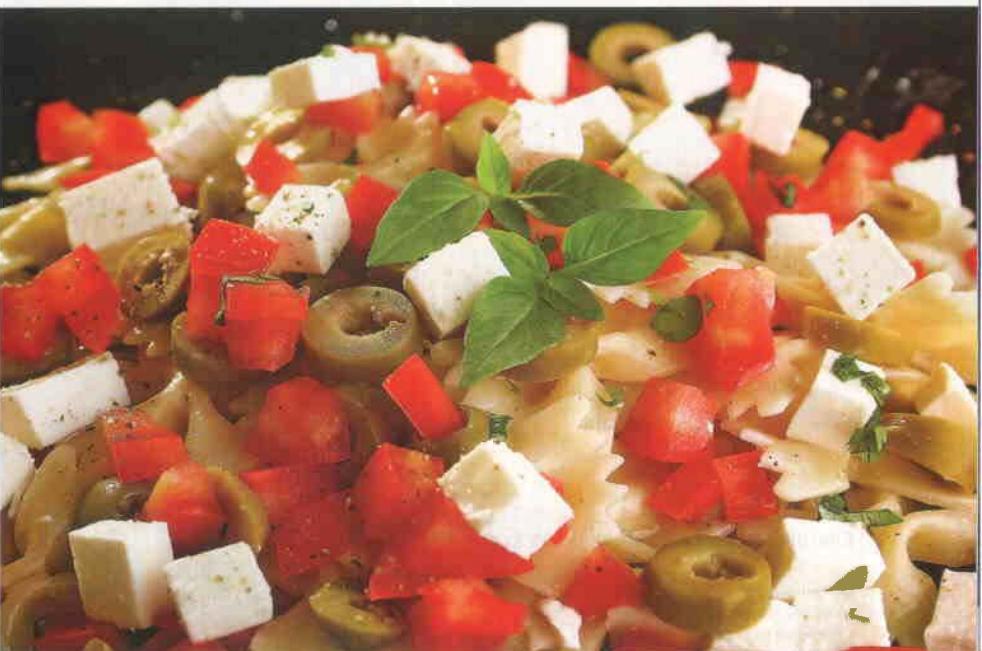
Sestavine:

- 200 g feta sira
- 300 g paradžnikov
- 100 g zelenih oliv
- bazilika
- 4 žlice olivnega olja
- sol
- poper
- 400 g kuhanih testenin
- 800 ml manj mastnegatekočega jogurta

Obrok za odraslo osebo vsebuje 465 g

Energijska vrednost obroka je 560 kcal

Beljakovine:	22 g	15%
Vse maščobe:	36 g	56%
Nasičene maščobe:	10 g	
Holesterol:	45 mg	
Ogljikovi hidrati:	41 g	29%
Natrij:	1340 mg	
Vlaknine:	g	



Kuharski nasvet: Kuhanje testenin

Zlato pravilo pri kuhanju testenin je, da jih je potrebenkuhati z obilo slane in kipeče vode. Na vsakih 250 g testenin je potrebno 2 litra vode in 2 žlizci soli. Lahko se doda tudi malce maščobe, da se testenine pri kuhanju ne bi lepile.

Priprava: V visoko posodo dajte kuhanje testenine, nanje vsujte na kocke narezane paradžnike, baziliko in naribano polovico feta sira. Posolite, popoprajte, premešajte in jed je skoraj pripravljen. Ostanek sira potresite po testeninah, nanje polijte olivno olje in dodajte olive. S testeninsko solato ponudite tekoč navaden jogurt.

Jajca v paradižnikovi omaki

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 8 trdo kuhanih jajc
- 15 g masla
- 2 stroka česna
- 2 žlizi moke
- 20 g goste paradižnikove mezge
- 250 ml jušne osnove
- 150 g kisle smetane
- sol
- poper
- šalotka
- 400 g črnega kruha
- 800 ml jabolčnega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 520 g

Energijska vrednost obroka je 550 kcal

Beljakovine:	25 g	18%
Vse maščobe:	16 g	26%
Nasičene maščobe:	5 g	
Holesterol:	436 mg	
Ogljikovi hidrati:	77 g	56%
Natrij:	1020 mg	
Vlaknine:	9 g	



Priprava: Na maslu popražite česen, dodajte moko, mezgo, prelijte z jušno osnovo in začinite. Ko se malce pokuha, premešajte in kuhajte dokler se omaka ne zgosti. Ponudite kuhanja jajca na krožniku, prelijte s paradižnikovim prelivom. Poleg dobro tekne črn kruh in jabolčni sok.

Panirani jajčevci s sirom

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 400 g modrih jajčevcev
- 150 g sira trapist
- 200 g češnjevega paradižnika
- 3 žlice moke
- 2 jajca
- 3 žlice olivnega olja
- sol
- 4 polnozrnate štručke
- 800 ml napitka iz jabolk

Obrok za odraslo osebo vsebuje 530 g

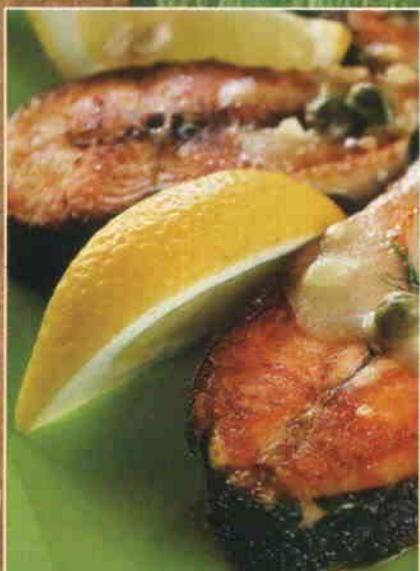
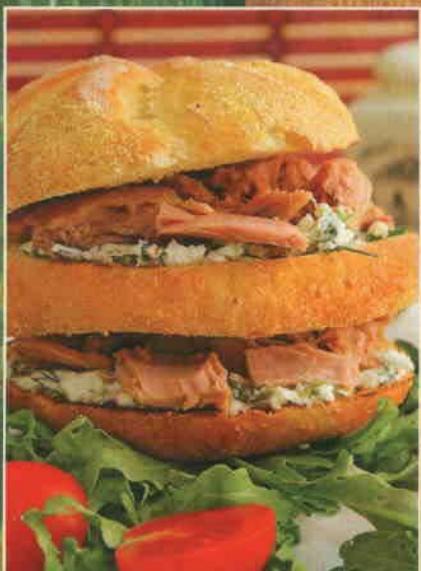
Energijska vrednost obroka je 555 kcal

Beljakovine:	27 g	18%
Vse maščobe:	18 g	26%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	120 mg	
Ogljikovi hidrati:	85 g	56%
Natrij:	760 mg	
Vlaknine:	12 g	



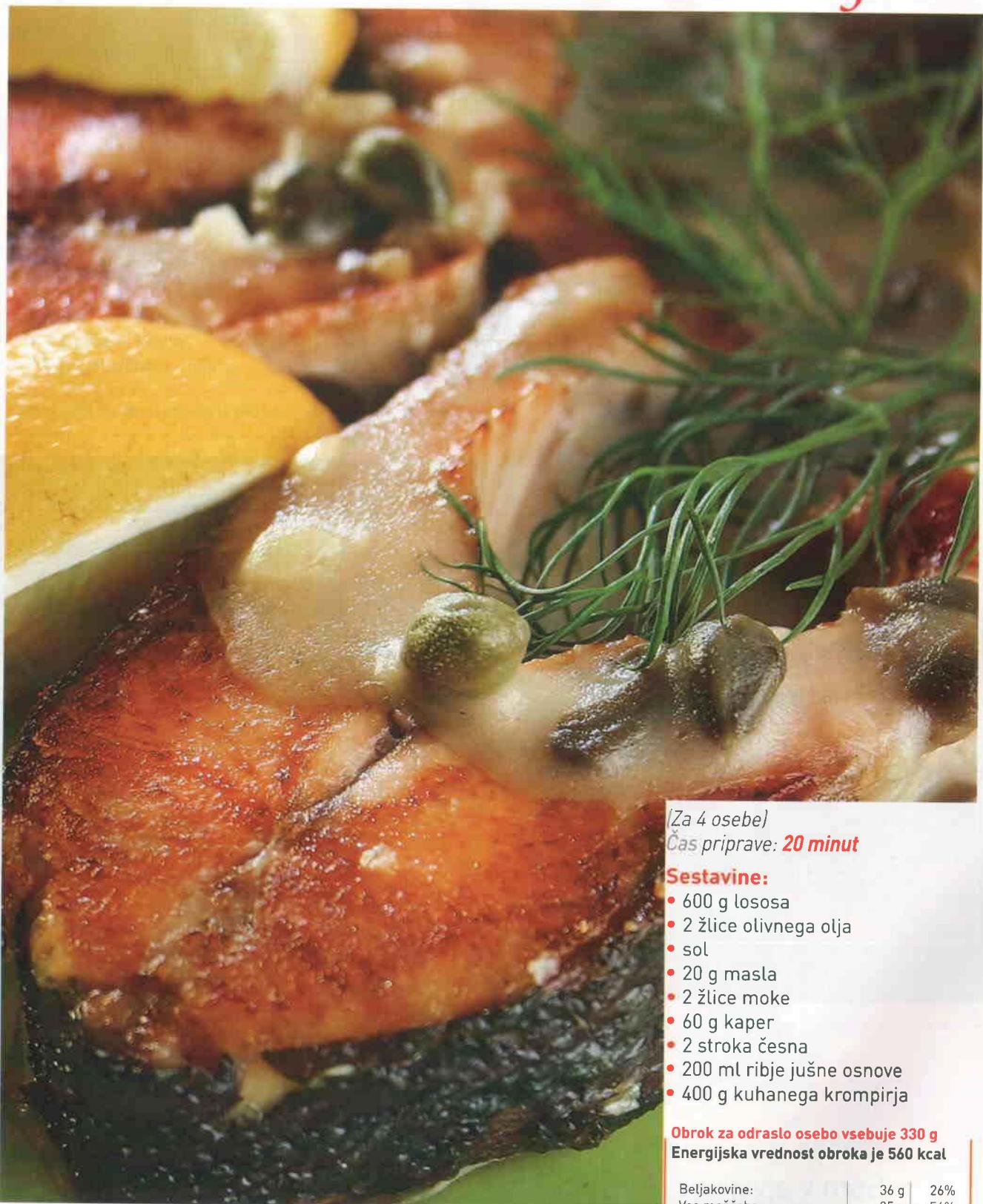
Priprava: Jajčevce narežite na kolobarje, posolite, pomokajte, pomočite v zmešana jajca in specite v vročem olju. Jih obrnite in na zgornjo stran potresite malo naribanega sira. Prestavite jajčevce na krožnik in na istem olju popecite češnjeve paradižnike. Postrezite jajčevce skupaj s prepečenimi paradižniki, kruhom in jabolčnim sokom.

Ribje jedi



- Losos s kaprami • Sardoni v štručkah • Testenine s tuno
- Som v ajvarju • Lignji s črnim vinom • Kozice s puranom in črnimi špageti • Sendviči s sirnim namazom in tuno •

Losos s kaprami



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 600 g lososa
- 2 žlice olivnega olja
- sol
- 20 g masla
- 2 žlice moke
- 60 g kaper
- 2 stroka česna
- 200 ml ribje jušne osnove
- 400 g kuhanega krompirja

Obrok za odraslo osebo vsebuje 330 g

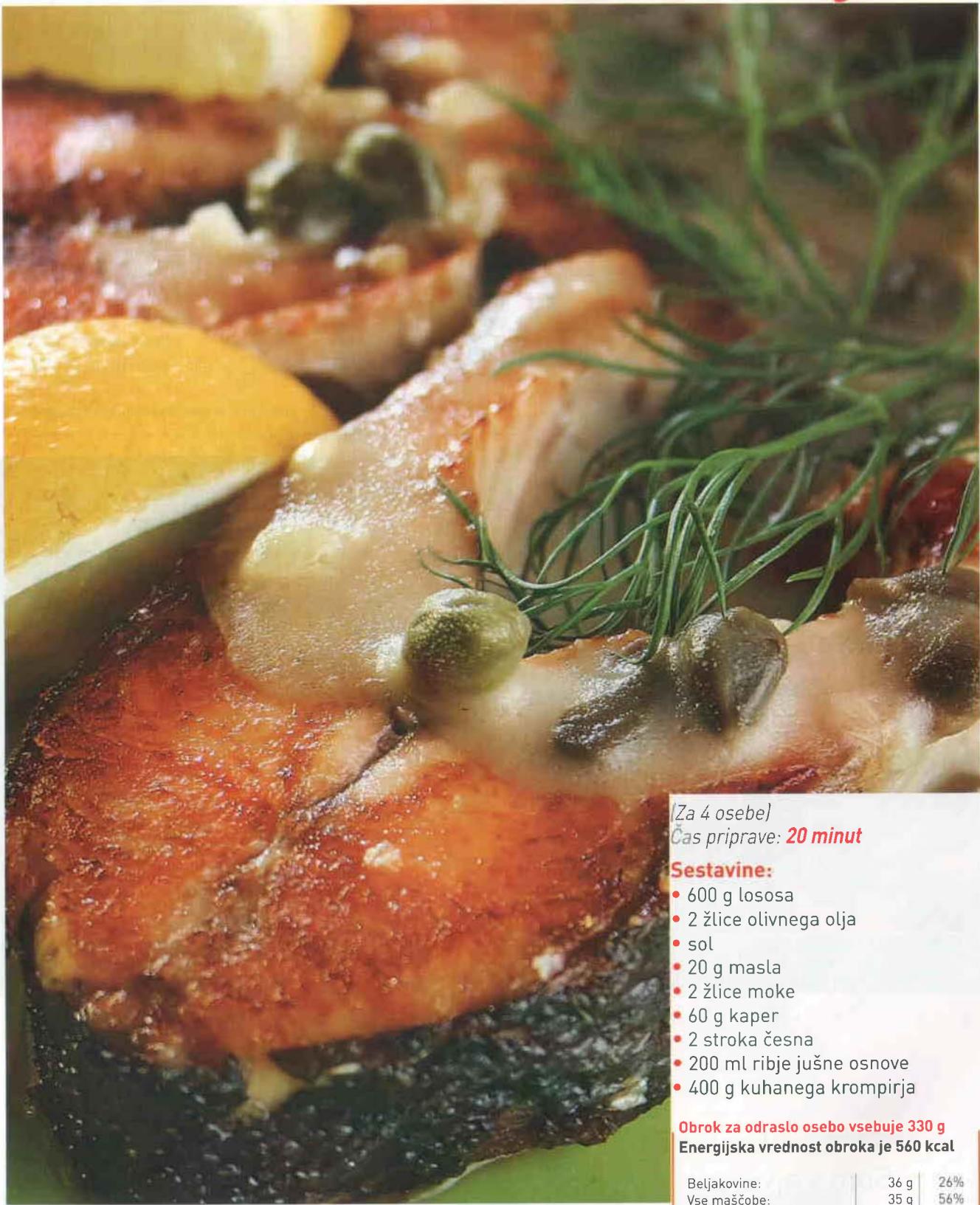
Energijska vrednost obroka je 560 kcal

Beljakovine:	36 g	26%
Vse maščobe:	35 g	56%
Nasičene maščobe:	7 g	
Holesterol:	100 mg	
Ogljikovi hidrati:	26 g	18%
Natrij:	650 mg	
Vlaknine:	9 g	

Kuharski nasvet: Vedno ko pripravljate svežo ribo se prepričajte, da je neoporečna. Kot za večino rib, je tudi za lososa pomemben način shranjevanja pred pripravo. Zato ribo vedno kupujte samo v ribarnicah in trgovinah, ki jih zaupate. Bodite pozorni na to, da mora losos ležati na ledu in biti v hladilni vitrini pri temperaturi od -1 do -2 stopinje.

Priprava: Fileje lososa začinite in jih specite na vročem olivnem olju. Raztopite maslo, dodajte drobno narezani česen, moko in na hitro popražite. Nato dodajte kapre, prelijte z ribjo jušno osnovno in kuhanje dokler omaka ne zavre. Na krožniku postrezite kuhan krompir, dodajte lososa in prelijte s kaprino omako.

Losos s kaprami



(Za 4 osebe)

Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 600 g lososa
- 2 žlice olivnega olja
- sol
- 20 g masla
- 2 žlice moke
- 60 g kaper
- 2 stroka česna
- 200 ml ribje jušne osnove
- 400 g kuhanega krompirja

Obrok za odraslo osebo vsebuje 330 g

Energijska vrednost obroka je 560 kcal

Beljakovine:	36 g	26%
Vse maščobe:	35 g	56%
Nasičene maščobe:	7 g	
Holesterol:	100 mg	
Ogljikovi hidrati:	26 g	18%
Natrij:	650 mg	
Vlaknine:	9 g	

Kuharski nasvet: Vedno ko pripravljate svežo ribo se prepričajte, da je neoporečna. Kot za večino rib, je tudi za lososa pomemben način shranjevanja pred pripravo. Zato ribo vedno kupujte samo v ribarnicah in trgovinah, ki jim zaupate. Bodite pozorni na to, da mora losos ležati na ledu in biti v hladilni vitrini pri temperaturi od -1 do -2 stopinje.

Priprava: Fileje lososa začinite in jih specite na vročem olivnem olju. Raztopite maslo, dodajte drobno narezan česen, moko in na hitro popražite. Nato dodajte kapre, prelijte z ribjo jušno osnovno in kuhanje dokler omaka ne zavre. Na krožniku postrezite kuhan krompir, dodajte lososa in prelijte s kaprino omako.

Sardoni v štručkah



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 4 polnozrnate štručke
- 300 g češnjevega paradižnika
- 3 stroke česna
- 250 g mocarele
- 50 g kaper
- 3 žlice olivnega olja
- peteršilj
- začimbe
- poper
- bazilika
- 100 g sardonov
- 800 ml višnjevega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 465 g

Energijska vrednost obroka je 630 kcal

Beljakovine:	35 g	21%
Vse maščobe:	29 g	39%
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	21 mg	
Ogljikovi hidrati:	67 g	40%
Natrij:	1890 mg	
Vlaknine:	9 g	

Nasvet zdravnika: Sol in krvni tlak

Glede na to, da ena porcija vsebuje skoraj tri četrtine priporočenega dnevnega vnosa natrija, ljudje s povisanim krvnim tlakom k svojemu obroku ne bi smeli dodajati soli. Znano je, da sol pri občutljivih ljudeh povzroča hiter skok krvnega tlaka.

Zanimivo: Sardoni in cholesterol

Kot vse modre ribe tudi sardoni vsebujejo veliko omega 3 maščobnih kislin, ki vplivajo na zmanjšanje holesterola in trigliceridov v krvi, ter s tem zmanjšujejo tveganje nastanka srčno žilnih obolenj. Sardoni vsebujejo veliko mineralov in vitaminov. Ker jih jemo s kostmi vred, so velik vir kalcija.

Priprava: V skodeli zmešajte olje, začimbe, poper, peteršilj, baziliko in česen ter naredite preliv. Paradižnike narežite na polovice, jih postavite v pekač, prelijte z nekaj preliva in pecite na 180 stopinjah 10 minut. Štručke prerezite na polovico, nanje postavite koščke mocarele, pečen paradižnik in sardone. Vse skupaj postavite na krožnik in postrezite skupaj z višnjevim sokom.

Sendviči s sirnim namazom in tuno



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 25 minut

Sestavine:

- 4 kajzerice
- 100 g skute posnetega mleka
- 40 g parmezana
- koper
- 300 g tune iz pločevinke
- 50 g kislih kumaric
- 80 g rukole
- 200 g češnjevega paradižnika
- 800 ml jabolčnega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 545 g

Energijska vrednost obroka je 460 kcal

Beljakovine:	37 g	32%
Vse maščobe:	11 g	23%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	33 mg	
Ogljikovi hidrati:	51 g	45%
Natrij:	890 mg	
Vlaknine:	3 g	

Nasvet zdravnika: Skuta je dober nadomestek

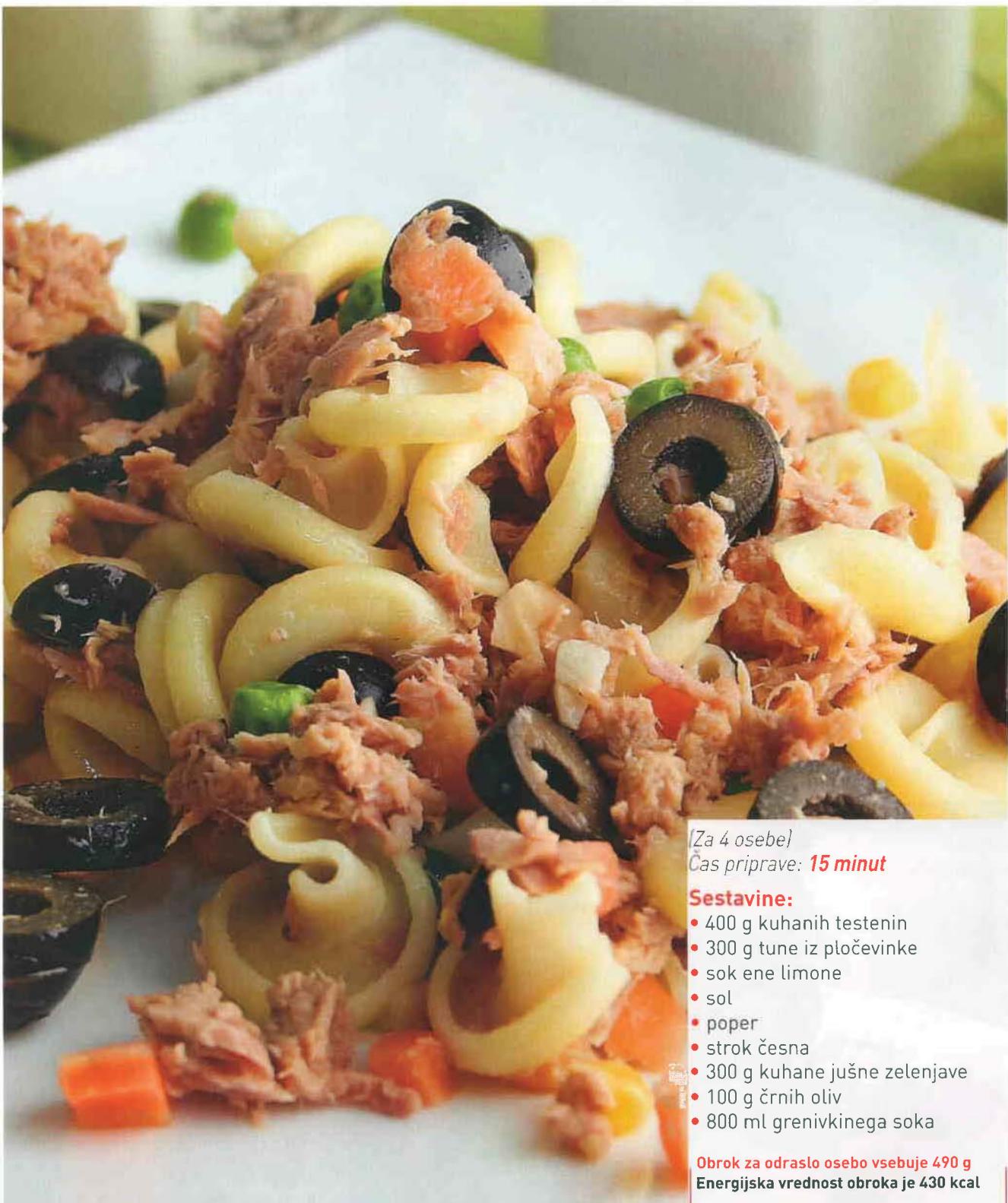
Skuta iz posnetega mleka je prehrabno zelo polnovredno živilo, ki je vir kakovostnih beljakovin in kalcija. Je dober nadomestek za vse, ki jim laktosa ne dene dobro.

Kuharski nasvet: Sendvič

Za zajtrk, zabavo, izlet ali kakšno drugo priložnost je sendvič zmeraj prioričen in zanimiv. Lahko ga pripravite z zelo različnimi sestavinami pri katerih vas pri izboru omejuje le vaša domišljija.

Priprava: Kajzerice prerežite na polovico in jih popecite na vročih ploščah. V ponev dajte parmezan, narezane kiske kumarice, koper in vse skupaj dobro premešajte. Na polovičke zapečenih kajzeric namažite namaz in dodajte tuno. Sendviče ponudite skupaj z rukolo in češnjevim paradižnikom. Zraven se najbolj prileže jabolčni sok.

Testenine s tuno



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 15 minut

Sestavine:

- 400 g kuhanih testenin
- 300 g tune iz pločevinke
- sok ene limone
- sol
- poper
- strok česna
- 300 g kuhanje jušne zelenjave
- 100 g črnih oliv
- 800 ml grenivkinega soka

Obrok za odraslo osebo vsebuje 490 g

Energijska vrednost obroka je 430 kcal

Beljakovine:	28 g	26%
Vse maščobe:	15 g	30%
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	23 mg	
Ogljikovi hidrati:	48 g	44%
Natrij:	870 mg	
Vlaknine:	g	

Nasvet zdravnika: Ribe vplivajo na spomin

Finski znanstveniki so potrdili, da imajo ljudje, ki večkrat na teden jedo tuno, lososa ali druge z omega 3 bogatimi ribami, več možnosti ohranjanja spominskih sposobnosti.

Zanimivo: Čeprav nas nobena hrana sama od sebe ne more narediti zdrave, so ribe izredno bogate z omega 3 maščobnimi kislinami in tako nujen del zdrave prehrane, ki ohranja naše zdravje.

Priprava: V ponev vsujte tuno in jo zdrobite na majhne koščke. Dodajte česen, olive, kuhano zelenjavovo, limonin sok in začimbe. Sestavinam dodajte kuhanje testenine in premešajte. Vse skupaj ponudite na krožniku okrašenem z zelišči.

Som v ajvarju



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 800 g somovega fileja
- 2 stroka česna
- 1 limona
- začimbe
- 2 žlice moke
- 3 žlice olivnega olja
- 150 g čebule
- 150 g bučk
- 200 g koruznih zrn (v pločevinkil)
- 200 g ajvarja
- 300 g črnega kruha

Obrok za odraslo osebo vsebuje 490 g

Energijska vrednost obroka je 530 kcal

Beljakovine:	38 g	28%
Vse maščobe:	19 g	32%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	108 mg	
Ogljikovi hidrati:	56 g	40%
Natrij:	1060 mg	
Vlaknine:	7 g	

Kuharski nasvet: Koruza

Sladka koruzna zrna se pri pripravi obrokov lahko uporabljajo samostojno ali skupaj z različno zelenjavjo kot je paprika, bučke, korenje, grah ali krompir. Z malo domišljije boste pripravili okusne solate in priloge mesnim in ribnjim jedem.

Priprava: Ribo narežite na fileje, začinite in posujte s sesekljanim česnom in pokapajte z limoninim sokom. Meso povajljajte v moki in popecite na vročem olju. Na preostalem olivnem olju prepražite narezano čebulo in bučke. Dodajte kuruzo in ajvar ter vse skupaj premešajte. Ribo ponudite skupaj z zelenjavno prilogo in črnim kruhom.

Kozice s puranom in črnimi špageti



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 25 minut

Sestavine:

- 600 g kuhanih črnih špagetov (s sipinim črnilom)
- 200 g mletega puranjega mesa
- 400 g kozic
- 2 žlice olivnega olja
- 2 stroka česna
- 100 g čebule
- 200 ml smetane za kuhanje
- začimbe
- poper
- sol
- drobnjak

Obrok za odraslo osebo vsebuje 390 g

Energijska vrednost obroka je 565 kcal

Beljakovine:	40 g	29%
Vse maščobe:	21 g	34%
Nasičene maščobe:	8 g	
Holesterol:	141 mg	
Ogljikovi hidrati:	52 g	37%
Natrij:	330 mg	
Vlaknine:	3 g	

Nasvet zdravnika: Morski sadeži in holesterol

Kozice, hobotnice, školjke, lignji, škampi in drugi morski sadeži imajo malo masti in vsebujejo znatne količine holesterolja. Zato morajo biti vsi, ki imajo povišane vrednosti holesterolja v krvi, pazljivi pri uživanju tovrstnih jedi.

Kuharski nasvet: Kozice

Lahko se pripravljajo tako, da jih kuhamo, pražimo, pečemo ali kuhamo na sopari. Pripravljeni na različne načine so zelo okusni, zanimivega videza in se kot kulinarična specialiteta nudijo skupaj z omako in različnimi prilogami.

Priprava: Na olivnem olju popražite sesekljan česen in narezano čebulo, dodajte puranje meso, na hitro popražite in začinite. Dodajte kozice, prelijte s kislo smetano in posujte z sesekljanim drobnjakom. Kozice z puranjim mesom ponudite skupaj s špageti obarvanimi s sipinim črnilom.

Lignji s črnim vinom



Za 4 osebe

Čas priprave: 25 minut

Sestavine:

- 800 g lignjev
- 2 žlice olivnega olja
- 180 g črnih oliv
- 30 g kaper
- 150 ml rdečega vina
- 3 stroke česna
- list peteršilja
- rožmarin
- sol
- poper
- 400 g kuhanega krompirja

Obrok za odraslo osebo vsebuje 400 g

Energijska vrednost obroka je 460 kcal

Nasvet zdravnika: Mediteranska kuhinja je zdrava

Z vidika zdrave prehrane mediteranska kuhinja predstavlja enega najbolj zdravih načinov kombiniranja hrane. Čeprav tipični mediteranski jedilnik vsebuje nekaj več maščob, ki večajo energijsko vrednost obroka. Med njimi vseeno največji delež predstavljajo nenasicene maščobe, ki delujejo preventivno in varujejo ne samo naše srce ampak cel organizem.

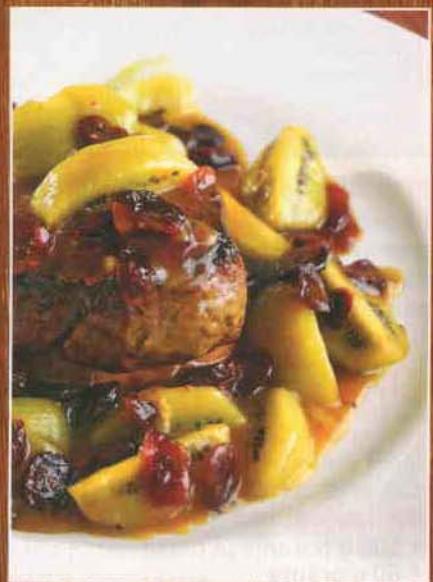
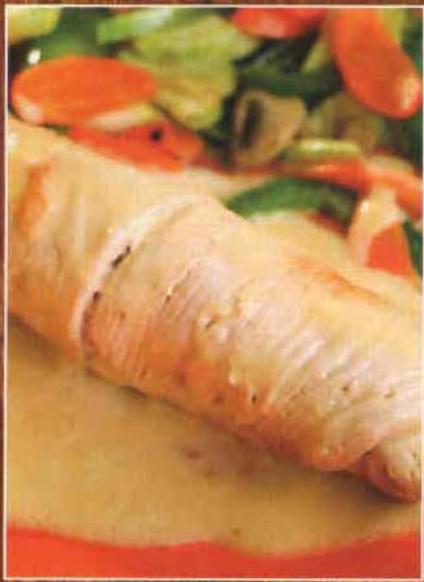
Zanimivo:

V mediteranski kuhinji se jedi pripravljajo z obiljem olivnega olja, kar je bistvena razlika med kontinentalno kuhinjo, ki temelji na svinski masti in maslu.

Beljakovine:	34 g	30%
Vse maščobe:	20 g	38%
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	466 mg	
Ogljikovi hidrati:	29 g	32%
Natrij:	700 mg	
Vlaknine:	4 g	

Priprava: Na olju popražite sesekljan česen. Ko zadiši, dodajte lignje, olive, kapre, rožmarin in peteršilj. Začinite in prelijte z rdečim vinom in še malo pokuhajte. Lignje ponudite s kozarcem rdečega vina in kuhanim krompirjem.

Mesne jedi



Medena musaka s testeninami • Puranje rolice v sirovi oma-
ki • Ježeva mesna rolada z zelenjavo • Zrezek v gobovi omaki •
Piščančja bedra z zelenjavo in koprom • Zrezek v omaki kislih
kumaric in smetane • Piščanec s šparglji • Pekoče testenine s
klobaso • Sojini zrezki z limono • Ingverjeve peruti • Sladki flam-
birani medaljoni • Mediteranski ražnjiči • Zrezek v sadnem soku
• Srna s kajmakom

Medena musaka s testeninami

(Za 4 osebe)

Čas priprave: **35 minut**

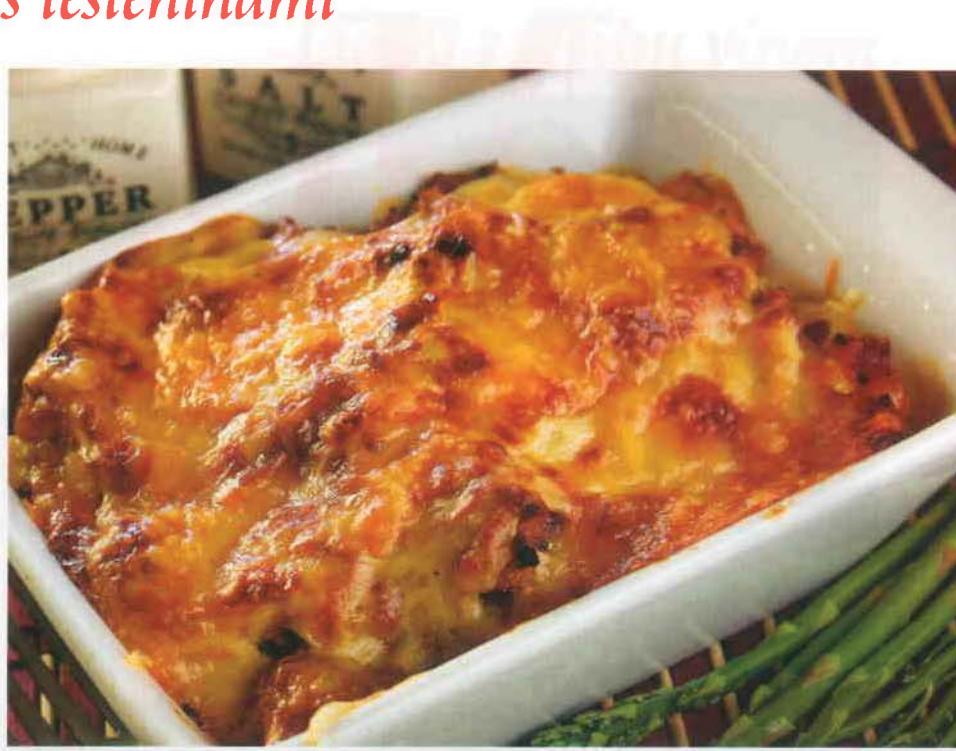
Sestavine:

- 500 g govejega mletega mesa
- 2 žlisci olivnega olja
- 150 g čebule
- 30 g medu
- 100 g korenja
- 200 g šampinjonov
- 150 g paradižnikovih pelatov
- 200 ml paradižnikove mezge
- 150 g naribane sira trapist
- 10 g masla
- 2 žlice moke
- 250 ml posnetega mleka
- sol
- poper
- začimbe
- muškatni orešček
- bazilika
- 400 g kuhanih testenin

Obrok za odraslo osebo vsebuje 495 g

Energijska vrednost obroka je 560 kcal

Beljakovine:	46 g	35%
Vse maščobe:	20 g	34%
Nasičene maščobe:	6 g	
Holesterol:	122 mg	
Ogljikovi hidrati:	41 g	31%
Natrij:	700 mg	
Vlaknine:	4 g	



Nasvet zdravnika: Preveč ni zdravo

Vrednost beljakovin v opisanem obroku je nad priporočeno vrednostjo. Zato naj bodo na to pozorni vsi, ki imajo težave z ledvicami in drugi, ki jim hrana z večjo vsebnostjo beljakovin ne koristi.

Zanimivo: Dobri viri beljakovin

Beljakovine so zastopane bolj ali manj v skoraj vseh prehrambnih sestavinah razen v rafiniranih oljih, masti in sladkorjih. Hrana živalskega izvora kot so meso, ribe, jajca, mleko, jogurt, sir, je dober vir beljakovin po količini in kakovosti.

Priprava: Na olivnem olju prepražite na drobno narezano čebulo, prelijte z medom in premešajte. Dodajte korenje, na rezine narezane gobe, meso, začimbe, paradižnike in paradižnikovo mezgo. Maslo stopite v vroči ponvi, na hitro popražite moko, prelijte z mlekom, začinite in kuhatje dokler se bešamel ne zgosti. V posodo dajte kuhanje testenine, nanje stresite pripravljeno meso, prelijte z bešamelom in posujte z naribanim sirom. Vse skupaj dajte v pečico in pecite pri 200 stopinjah, 25 minut. Pečeno dajte na krožnik in lično okrasite.

Puranje rolice v sirovi omaki

(Za 4 osebe)

Čas priprave: **30 minut**

Sestavine:

- 500 g puranjega mesa
- 80 g pršuta
- 250 ml rastlinske smetane za kuhanje
- 2 žlisci olivnega olja
- 100 g sira z belo plesnijo
- 150 g korenja
- 150 g šampinjonov
- 150 g zelene paprike
- 150 g bučk
- 1 žlica bučnega olja
- sol
- poper
- 200 g rženega kruha

Obrok za odraslo osebo vsebuje 440 g

Energijska vrednost obroka je 610 kcal

Beljakovine:	41 g	27%
Vse maščobe:	34 g	50%
Nasičene maščobe:	15 g	
Holesterol:	109 mg	
Ogljikovi hidrati:	36 g	23%
Natrij:	1140 mg	
Vlaknine:	7 g	



Zanimivo: Nasičene maščobe povečujejo tveganje

V glavnem se nahajajo v hrani živalskega izvora (svinjsko meso, mesni izdelki, mleko) a so tudi v živilih rastlinskem izvora. Čeprav je povečan vnos nasičenih maščob eden osnovnih razlogov povečanega tveganja žilno-srčnih obolenj, masti ne moremo popolnoma umakniti iz naših jedilnikov.

Priprava: Puranje meso narežite na rezke in jih stanjšajte s kuhanjskim kladivom. Na vsak rezek postavite rezino pršuta in zvijte v rolico. Rolice zapelite z vseh strani v olivnem olju. Meso prelijte z rastlinsko smetano, dodajte zdrobljen sir in pustite, da se kuha. Na bučnem olju na hitro pokuhajte na drobno narezano zelenjavno. Mesne rolice postrezite na krožniku, dodajte kuhano zelenjavno in prelijte s sirno omako.

Ježeva mesna roščica z zelenjavo



[Za 4 osebe]

Cas priprave: **45 minut**

Sestavine:

- 600 g govejega mesa
- 2 jajca
- 20 g sezama
- 20 g lanenih semen
- 20 g drobtin
- 2 stroka česna
- poper
- sol
- list peteršilja
- 40 g sira trapist
- 50 g dimljene slanine
- 400 g krompirja
- 400 g korenja
- 3 žlice sezamovega olja
- 200 g kruha iz integralne pšenice

Obrok za odraslo osebo vsebuje 320 g

Energijska vrednost obroka je 490 kcal

Beljakovine:	34 g	28%
Vse maščobe:	22 g	40%
Nasičene maščobe:	5 g	
Holesterol:	161 mg	
Ogljikovi hidrati:	38 g	32%
Natrij:	620 mg	
Vlaknine:	8 g	

Zanimivo: Nenasičene maščobe tudi v rastlinah

Nahajajo se tudi v povsem običajni hrani kot je olivno, sončnično, laneno ali sojino olje. Dobra stran teh maščob je, da pospešujejo izločanje slabega holesterola iz telesa.

Priprava: V skledo dajte meso, jajca, sezam, laneno seme, česen, krušne drobtine in malo vode ter vse skupaj dobro premešajte. Oblikujte maso v obliki rolic in jih postavite na naoljen pekač. Rolice prešpikajte s slanino in sirom. Poleg meso v pladenj dajte tudi začinjen krompir in korenje. Pecite 30 minut na 200 stopinjah. Postrezite mesne rolice skupaj s krompirjem in kosi kruha.

Zrezek v gobovi omaki



(Za 4 osebe)

Čas priprave: 35 minut

Sestavine:

- 500 g svinjskega mesa
- 150 g šampinjonov
- 600 g krompirja
- 60 g slanine
- 3 žlice olivnega olja
- 300 ml jušne osnove
- 10 g masla
- 2 žlice moke
- sol
- poper
- začimbe
- 200 g rženega kruha

Obrok za odraslo osebo vsebuje 470 g

Energijska vrednost obroka je 590 kcal

Beljakovine:	38 g	26%
Vse maščobe:	26 g	41%
Nasičene maščobe:	8 g	
Holesterol:	104 mg	
Ogljikovi hidrati:	48 g	33%
Natrij:	920 mg	
Vlaknine:	8 g	

Kuharski nasvet: Jušna osnova

Je bistra, precejena juha, ki je lahko narejena iz zelenjave, piščančjega, kokošjega, govejega ali ribjega mesa. Največkrat se uporablja za pripravljanje omak, prelivov in drugih jed. Pri pripravi jušne osnove to ni potrebno soliti, saj se vedno soli glavna jed.

Priprava: Narežite zrezke, začinite in prepecite meso v olju. Dodajte narezane gobe, prelijte z jušno osnovo in kuhanje 20 minut. Ko je kuhan, zgostite z mešanico masla in moke. Krompir posujte z drobno narezano slanino. Preljite z ostankom jušne osnove in pecite 30 minut pri 200 stopinjah. Jed ponudite skupaj z rženim kruhom.

Piščančja bedra z zelenjavou in koprom

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 25 minut

Sestavine:

- 500 g piščančjih beder
- 3 žlice olivnega olja
- 250 g graha
- 300 g krompirja
- 150 g čebule
- 2 stroka česna
- 200 g kisle smetane
- 2 žlici moke
- koper
- poper
- sol
- mleta rdeča paprika
- 300 g črnega kruha

Obrok za odraslo osebo vsebuje 450 g

Energijska vrednost obroka je 580 kcal

Beljakovine:	41 g	29%
Vse maščobe:	17 g	27%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	105 mg	
Ogljikovi hidrati:	63 g	44%
Natrij:	970 mg	
Vlaknine:	10 g	



Zanimivo: Grah

Je najboljši in največji vir rastlinskih beljakovin. V kombinaciji z žitaricami se dosegne najboljše razmerje in vrednost aminokislín v obroku.

Priprava: Na vročem olju prepražite sesekljano čebulo in česen, dodajte meso, prelijte z malo vode in na hitro pukujte. Dodajte narezani krompir, grah in nadaljujte s kuhanjem. V posodi premešajte smetano, moko, zdrobljen koper in peteršilj. Sestavine stresite v ponev z mesom, da jed zgostite. Vse skupaj dajte na krožnik in postrezite.

Zrezek v omaki kislih kumaric in smetane

Iza 4 osebe)

Cas priprave: 30 minut

Sestavine:

- 500 g svinjskega mesa
- 250 g kisle smetane
- bazilika
- sol
- poper
- 200 g kislih kumaric
- 250 g kisle smetane
- 2 žlici moke
- 300 g kuhanega brokolija
- 300 g kuhanega korenja
- 300 g črnega kruha

Obrok za odraslo osebo vsebuje 480 g

Energijska vrednost obroka je 560 kcal

Beljakovine:	39 g	28%
Vse mašcobe:	20 g	32%
Nasičene mašcobe:	4 g	
Holesterol:	87 mg	
Ogljikovi hidrati:	55 g	40%
Natrij:	1430 mg	
Vlaknine:	8 g	



Kuharski nasvet: Brokolij

Najbolje ga je skuhati isti dan, ko ste ga kupili. V hladilniku ga lahko hranište 3 do 4 dni v zaprti papirnatih vrečki. Preden ga postavite v hladilnik, ga ne smeti oprati, ker bi voda v cvetovih pospešila gnitje. Brokolij lahko kuhati v vodi ali na pari. Značilno zeleno barvo ohranite tako, da ga po kratkotrajnem kuhanju potopite v hladno vodo v katere ste dali kocke ledu.

Priprava: Zrezke narežite in stanjšajte s kuhinjskim kladivom. Postavite jih v ponev, prelijte z oljem, posujte z začim-bami in pustite stati nekaj časa. Zrezke povaljajte v moki in prepecite v vročem olju. Ko so pečeni, jih dajte na krožnik in v istem olju prepecite na drobno narezane kisle kumarice in smetano. Dodajte zrezke in spet kuhanje 10 minut. Zrezke ponudite prelite z omako in postrezite s kuhano zelenjavjo in kosi črnega kruha.

Sojini rezki z limono

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 30 minut

Sestavine:

- 600 g hidriranih sojinih rezekov
- 3 žlice moke
- 60 g krušnih drobtin
- nariban olupek dveh limon
- 1 strok česna
- 50 g kaper
- 250 ml paradižnikove mezge
- 3 žlice olja
- bazilika
- sol
- poper

Priloga:

- 400 kuhanega riža
- začimbe
- list peteršilja

Obrok za odraslo osebo vsebuje 360 g

Energijska vrednost obroka je 580 kcal

Beljakovine:	33 g	22%
Vse maščobe:	19 g	28%
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	106 mg	
Ogljikovi hidrati:	75 g	50%
Natrij:	720 mg	
Vlaknine:	5 g	



Nasvet zdravnika: Aminokisline

Beljakovine spadajo v skupino osnovnih živil, ki vsebujejo veliko aminokislin. To so organske kisline, ki jih sestavlja dušik, kisik, ogljik in vodik. Obstaja 24 aminokisline, ki so osnovni gradniki različnih beljakovin. Aminokisline se delijo na esencialne, podesencialne in neesencialne.

Zanimivo: Esencialne aminokisline

V hrani rastlinskega izvora lahko manjkajo esencialne aminokisline. S kombinacijo rastlinske hrane, kot v danem obroku, lahko zagotovimo organizmu dovolj potrebnih aminokislin.

Priprava: Zrezke soje začinite, pomokajte, potem povajljajte v stepenih jajcih in nazadnje v drobtinah pomešanih z naribanim limoninim olupkom. Zrezke specite na vročem olju. Na istem olju po zrezkih prepražite sesekljano čebulo in česen. Dodajte kapre, malo moke, limonin sok in paradižnikovo mezgo. Začinite in dodajte drobno narezano baziliko. Kuhan riž premešajte začimbami in sesekljanim peteršiljem. Na krožnik postavite rezke, riž in prelijte z omako.

Sojini rezki z limono

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 30 minut

Sestavine:

- 600 g hidriranih sojinih rezekov
- 3 žlice moke
- 60 g krušnih drobtin
- nariban olupek dveh limon
- 1 strok česna
- 50 g kaper
- 250 ml paradižnikove mezge
- 3 žlice olja
- bazilika
- sol
- poper

Priloga:

- 400 kuhanega riža
- začimbe
- list peteršilja

Obrok za odraslo osebo vsebuje 360 g

Energijska vrednost obroka je 580 kcal

Beljakovine:	33 g	22%
Vse maščobe:	19 g	28%
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	106 mg	
Ogljikovi hidrati:	75 g	50%
Natrij:	720 mg	
Vlaknine:	5 g	



Nasvet zdravnika: Aminokisline

Beljakovine spadajo v skupino osnovnih živil, ki vsebujejo veliko aminokislin. To so organske kisline, ki jih sestavlja dušik, kisik, ogljik in vodik. Obstaja 24 aminokisline, ki so osnovni gradniki različnih beljakovin. Aminokisline se delijo na esencialne, podesencialne in neesencialne.

Zanimivo: Esencialne aminokisline

V hrani rastlinskega izvora lahko manjkajo esencialne aminokisline. S kombinacijo rastlinske hrane, kot v danem obroku, lahko zagotovimo organizmu dovolj potrebnih aminokislin.

Priprava: Zrezke soje začinite, pomokajte, potem povajljajte v stepenih jajcih in nazadnje v drobtinah pomešanih z naribanim limoninim olupkom. Zrezke specite na vročem olju. Na istem olju po zrezkih prepražite sesekljano čebulo in česen. Dodajte kapre, malo moke, limonin sok in paradižnikovo mezgo. Začinite in dodajte drobno narezano baziliko. Kuhan riž premešajte začimbami in sesekljanim peteršiljem. Na krožnik postavite rezke, riž in prelijte z omako.

Sladki flambirani medaljoni

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 30 + 30 minut

Sestavine:

- 600 g svinjskih filejev
- 40 g medu
- poper
- sol
- začimbe
- 3 žlice olivnega olja
- 40 ml konjaka
- 100 g čebule
- 3 stroke česna
- 300 g paradižnikovih pelatov
- 150 ml paradižnikove mezge
- bazilika
- 400 g kuhanih testenin

Obrok za odraslo osebo vsebuje 420 g

Energijska vrednost obroka je 500 kcal

Beljakovine:	38 g	32%
Vse maščobe:	20 g	37%
Nasičene maščobe:	4 g	
Holesterol:	98 mg	
Ogljikovi hidrati:	32 g	31%
Natrij:	470 mg	
Vlaknine:	3 g	



Zanimivo: Flambiranje

Je kulinarični izraz za postopek priprave hrane, s katerim se gotova jed polje s tekočino, ki vsebuje visok odstotek alkohola in zažge. Postopek je zelo atraktiven in se pogosto izvaja pred gosti.

Priprav: Meso narežite na medaljone, posolite, popoprajte, prelite z medom in pustite pol ure stati, da se umirijo. Na delu olja popecite medaljone in jih potem prelijte s konjakom in flambirajte. Zdaj se lahko lotite priprave omake. Z ostankom olja popražite sesekljano čebulo in česen, dodajte pelate in paradižnikovo mezgo, začinite in posujte s baziliko. Kuhajte dokler se tekočina ne pokuha. Postrezite na krožniku mesne medaljone s kuhanimi testeninami prelitimi z omako.

Mediteranski ražnjiči

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 30 minut

Sestavine:

- 400 g svinjskih filejev
- 400 g piščančjega mesa
- rožmarin
- 4 žlice olivnega olja
- 1 strok česna
- poper
- list peteršilja
- sol
- 250 ml jušne osnove
- 150 g polento

Obrok za odraslo osebo vsebuje 320 g

Energijska vrednost obroka je 430 kcal

Beljakovine:	47 g	45%
Vse maščobe:	19 g	40%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	126 mg	
Ogljikovi hidrati:	16 g	15%
Natrij:	370 mg	
Vlaknine:	2 g	



Zanimivo: Skrivnost ražnjičev

Carovnija priprave je v izboru mesa in v pravilni obdelavi mesa v marinadi, ki mesu daje sočnost in neponovljiv okus.

Priprava: Kose mesa narežite in naredite ražnjiče, začinite in popecite na olju. Segrejte jušno osnovo, dodajte rožmarin in med mešanjem vsipajte polento. Ko se polenta skuha in zgosti, jo vlijte v kalup in pustite, da se ohladi. Česen, peteršilj in olivno olje pomešajte med sabo. Na krožnik postavite ražnjiče, polento in prelijte s prelivom iz česna.

Sladki flambirani medaljoni

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 30 + 30 minut

Sestavine:

- 600 g svinjskih filejev
- 40 g medu
- poper
- sol
- začimbe
- 3 žlice olivnega olja
- 40 ml konjaka
- 100 g čebule
- 3 stroke česna
- 300 g paradižnikovih pelatov
- 150 ml paradižnikove mezge
- bazilika
- 400 g kuhanih testenin

Obrok za odraslo osebo vsebuje 420 g

Energijska vrednost obroka je 500 kcal

Beljakovine:	38 g	32%
Vse maščobe:	20 g	37%
Nasičene maščobe:	4 g	
Holesterol:	98 mg	
Ogljikovi hidrati:	32 g	31%
Natrij:	470 mg	
Vlaknine:	3 g	



Zanimivo: Flambiranje

Je kulinarični izraz za postopek priprave hrane, s katerim se gotova jed polje s tekočino, ki vsebuje visok odstotek alkohola in zažge. Postopek je zelo atraktiven in se pogosto izvaja pred gosti.

Priprav: Meso narežite na medaljone, posolite, popoprajte, prelite z medom in pustite pol ure stati, da se umirijo. Na delu olja popecite medaljone in jih potem prelijte s konjakom in flambirajte. Zdaj se lahko lotite priprave omake. Z ostankom olja popražite seseckljano čebulo in česen, dodajte pelate in paradižnikovo mezgo, začinite in posujte s baziliko. Kuhajte dokler se tekočina ne pokuha. Postrezite na krožniku mesne medaljone s kuhanimi testeninami prelitimi z omako.

Mediteranski ražnjiči

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 30 minut

Sestavine:

- 400 g svinjskih filejev
- 400 g piščančjega mesa
- rožmarin
- 4 žlice olivnega olja
- 1 strok česna
- poper
- list peteršilja
- sol
- 250 ml jušne osnove
- 150 g polento

Obrok za odraslo osebo vsebuje 320 g

Energijska vrednost obroka je 430 kcal

Beljakovine:	47 g	45%
Vse maščobe:	19 g	40%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	126 mg	
Ogljikovi hidrati:	16 g	15%
Natrij:	370 mg	
Vlaknine:	2 g	

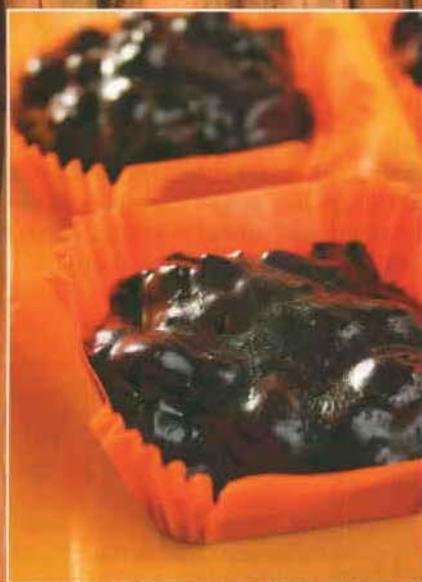
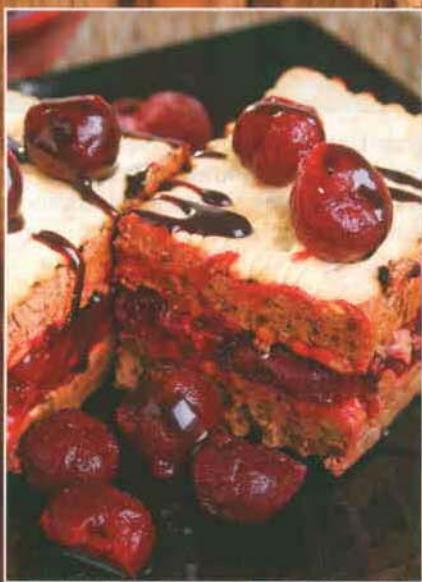


Zanimivo: Skrivnost ražnjičev

Carovnija priprave je v izboru mesa in v pravilni obdelavi mesa v marinadi, ki mesu daje sočnost in neponovljiv okus.

Priprava: Kose mesa narežite in naredite ražnjiče, začinite in popecite na olju. Segrejte jušno osnovo, dodajte rožmarin in med mešanjem vsipajte polento. Ko se polenta skuha in zgosti, jo vlijte v kalup in pustite, da se ohladi. Česen, peteršilj in olivno olje pomešajte med sabo. Na krožnik postavite ražnjiče, polento in prelijte s prelivom iz česna.

SLADICE

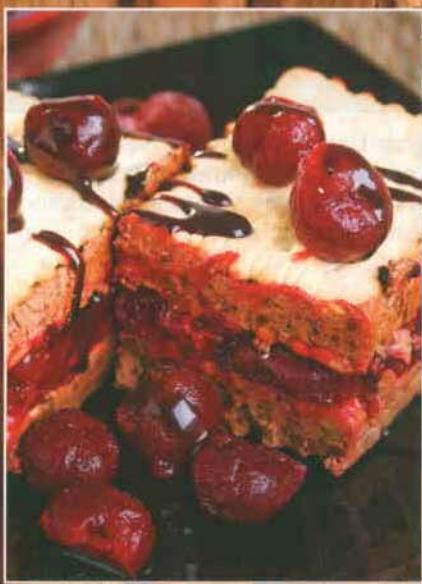


Skutina torta z jagodami • Torta **beli** angel

• Rumove kroglice

- Salzburški cmoki • Tiramisu s piškotni • Mostarski kolač
- Sadne žogice • Cimetova sadna solata • Čokoladna piškotna torta • Kavne košarice
- Hitra kremna rezina • Vaniljeva torta • Kosmičevi piškotki • Češnjeva torta • Sladka palačinka s sadjem

SLADICE



Skutina torta z jagodami • Torta **beli** angel

• Rumove kroglice

- Salzburški cmoki • Tiramisu s piškotni • Mostarski kolač
- Sadne žogice • Cimetova sadna solata • Čokoladna piškotna torta • Kavne košarice
- Hitra kremna rezina • Vaniljeva torta • Kosmičevi piškotki • Češnjeva torta • Sladka palačinka s sadjem

Rumove kroglice

(Za 20 kosov)
Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 100 g margarine
- 100 g sladkorja v prahu
- 200 g jedilne čokolade
- 100 g rozin
- vanilin sladkor
- 3 žličke rumu

Obrok za odraslo osebo vsebuje 30 g
Energijska vrednost obroka je 130 kcal

Beljakovine:	1 g	2 %
Vse maščobe:	7 g	53 %
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	1 mg	
Ogljikovi hidrati:	15 g	45 %
Natrij:	28 mg	
Vlaknine:	1 g	



Priprava: Čokolado raztopite na pari in ohladite. Margarino mešajte do penaste mase, dodajte sladkor, vanilin sladkor, ohlajeno čokolado, rozine in rum. Vse sestavine zmešajte in pustite, da se masa uleže. Iz nje naredite kroglice, ki jih ponudite v ličnih papirnatih košaricah.

Salzburški cmoki

(Za 4 osobe)
Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 250 ml hladnih jajčnih beljakov
- 120 g sladkorja
- 6 rumenjakov
- 60 g mehke moke
- vanilin sladkor
- naribana limonina lupina
- sladkor v prahu

Obrok za odraslo osebo vsebuje 140 g
Energijska vrednost obroka je 305 kcal

Beljakovine:	12 g	16 %
Vse maščobe:	7 g	21 %
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	315 mg	
Ogljikovi hidrati:	48 g	63 %
Natrij:	116 mg	
Vlaknine:	12 g	16 %



Priprava: Stepite jajčni beljak, da postane penast, dodajte vanilin sladkor, naribano limonino lupino in vse skupaj dobro premešajte. Postopno dodajajte sladkor ob stalnem mešanju. Potem dodajte še rumenjak in moko, ki jo vmešajte s kuhovnico. Iz mase naredite cmočke in jih razporedite po pekaču. Pecite jih 10 minut pri 180 stopinjah. Cmoke posujte s sladkorjem v prahu in jih še tople ponudite vašim gostom.

Rumove kroglice

(Za 20 kosov)
Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 100 g margarine
- 100 g sladkorja v prahu
- 200 g jedilne čokolade
- 100 g rozin
- vanilin sladkor
- 3 žličke rumu

Obrok za odraslo osebo vsebuje 30 g
Energijska vrednost obroka je 130 kcal

Beljakovine:	1 g	2 %
Vse maščobe:	7 g	53 %
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:	1 mg	
Ogljikovi hidrati:	15 g	45 %
Natrij:	28 mg	
Vlaknine:	1 g	



Priprava: Čokolado raztopite na pari in ohladite. Margarino mešajte do penaste mase, dodajte sladkor, vanilin sladkor, ohlajeno čokolado, rozine in rum. Vse sestavine zmešajte in pustite, da se masa uleže. Iz nje naredite kroglice, ki jih ponudite v ličnih papirnatih košaricah.

Salzburški cmoki

(Za 4 osobe)
Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 250 ml hladnih jajčnih beljakov
- 120 g sladkorja
- 6 rumenjakov
- 60 g mehke moke
- vanilin sladkor
- naribana limonina lupina
- sladkor v prahu

Obrok za odraslo osebo vsebuje 140 g
Energijska vrednost obroka je 305 kcal

Beljakovine:	12 g	16 %
Vse maščobe:	7 g	21 %
Nasičene maščobe:	2 g	
Holesterol:	315 mg	
Ogljikovi hidrati:	48 g	63 %
Natrij:	116 mg	
Vlaknine:	12 g	16 %



Priprava: Stepite jajčni beljak, da postane penast, dodajte vanilin sladkor, naribano limonino lupino in vse skupaj dobro premešajte. Postopno dodajajte sladkor ob stalnem mešanju. Potem dodajte še rumenjak in moko, ki jo vmešajte s kuhovnico. Iz mase naredite cmočke in jih razporedite po pekaču. Pecite jih 10 minut pri 180 stopinjah. Cmoke posujte s sladkorjem v prahu in jih še tople ponudite vašim gostom.

Sadne žogice

(Za 20 kosov)

Čas priprave: **10 minut**

Sestavine:

- 100 g kokosa
- 200 g suhih marelci
- 100 g rozin
- 50 g mletih mandljev
- sok dveh pomaranč
- 60 g medu



Obrok za odraslo osebo vsebuje 30 g

Energijska vrednost obroka je 95 kcal

Beljakovine:	2 g	6%
Vse maščobe:	5 g	43%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	12 g	51%
Natrij:	5 mg	
Vlaknine:	4 g	

Zanimivo: Suhe marelice

Najbolje jih je uživati skupaj s pomarančo ali kivijem, ker visoka vsebnost vitamina C olajša prebavljanje marelic.

Priprava: V posodi zmešajte kokos, narezane suhe marelice, rozine, mandlje, med in pomarančni sok. Po potrebi, če je masa presuha, dodajte še več soka. Oblikujte kroglice in jih povaljajte v kokosu in zmletih lešnikih. Narejene žogice poravnajte na krožnik in ponudite.

Cimetova sadna solata

(Za 4 osobe)

Čas priprave: **15 minut**

Sestavine:

- 1 pomaranča
- jabolki
- 1 hruška
- 200 g ananasa
- 300 ml sadnega jogurta
- 50 g sladkorja v prahu
- cimet
- 20 g mletih mandljev



Obrok za odraslo osebo vsebuje 305 g

Energijska vrednost obroka je 280 kcal

Beljakovine:	5 g	7%
Vse maščobe:	4 g	12%
Nasičene maščobe:	1 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	58 g	81%
Natrij:	40 mg	
Vlaknine:	g	

Zanimivo: Cimet

Je ena najbolj aromatičnih začimb. Ima sladek vonj in topel okus. Idealan je za uporabo pri sladičah, pecivih, sadnih solatah z jabolki in hruškami. Še posebej kuhanega vina si brez cimeta in klinčkov sploh ne moremo predstavljati.

Priprava: Sadje olupite in narežite na kose. Dodajte sladkor, sadni jogurt in cimet. Vse skupaj nežno premešajte in razporedite v steklene skledice. Sadje posujte z mletimi mandlji.

Sadne žogice

(Za 20 kosov)

Čas priprave: **10 minut**

Sestavine:

- 100 g kokosa
- 200 g suhih marelci
- 100 g rozin
- 50 g mletih mandljev
- sok dveh pomaranč
- 60 g medu



Obrok za odraslo osebo vsebuje 30 g

Energijska vrednost obroka je 95 kcal

Beljakovine:	2 g	6%
Vse maščobe:	5 g	43%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	12 g	51%
Natrij:	5 mg	
Vlaknine:	4 g	

Zanimivo: Suhe marelice

Najbolje jih je uživati skupaj s pomarančo ali kivijem, ker visoka vsebnost vitamina C olajša prebavljanje marelic.

Priprava: V posodi zmešajte kokos, narezane suhe marelice, rozine, mandlje, med in pomarančni sok. Po potrebi, če je masa presuha, dodajte še več soka. Oblikujte kroglice in jih povaljajte v kokosu in zmletih lešnikih. Narejene žogice poravnajte na krožnik in ponudite.

Cimetova sadna solata

(Za 4 osobe)

Čas priprave: **15 minut**

Sestavine:

- 1 pomaranča
- jabolki
- 1 hruška
- 200 g ananasa
- 300 ml sadnega jogurta
- 50 g sladkorja v prahu
- cimet
- 20 g mletih mandljev



Obrok za odraslo osebo vsebuje 305 g

Energijska vrednost obroka je 280 kcal

Beljakovine:	5 g	7%
Vse maščobe:	4 g	12%
Nasičene maščobe:	1 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	58 g	81%
Natrij:	40 mg	
Vlaknine:	g	

Zanimivo: Cimet

Je ena najbolj aromatičnih začimb. Ima sladek vonj in topel okus. Idealan je za uporabo pri sladičah, pecivih, sadnih solatah z jabolki in hruškami. Še posebej kuhanega vina si brez cimeta in klinčkov sploh ne moremo predstavljati.

Priprava: Sadje olupite in narežite na kose. Dodajte sladkor, sadni jogurt in cimet. Vse skupaj nežno premešajte in razporedite v steklene skledice. Sadje posujte z mletimi mandlji.

Hitra kremna rezina



(Za 20 kosov)
Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 200 g kisle smetane
- 200 g sladkorja v prahu
- 200 ml sadnega jogurta
- 400 ml rastlinske smetane
- 400 g piškotov
- 500 g gozdnega sadja
- 100 g čokolade
- 20 ml vode

Obrok za odraslo osebo vsebuje 100 g
Energijska vrednost obroka je 200 kcal

Beljakovine:	4 g	7%
Vse maščobe:	5 g	20%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	39 g	73%
Natrij:	240 mg	
Vlaknine:	3 g	

Priprava: V skledi zmešajte kislo smetano, sadni jogurt in sladkor v prahu. V posebni skodeli zmešajte rastlinsko smetano in ji dodajte sadno kremo. V model najprej položite piškote, potem kremo in nato sadje. To ponavljajte dokler vam ne zmanjka sestavin. Na vrh torte pridejo piškoti, ki jih prelijte s raztopljeno čokolado. Preden torto ponudite, jo ohladite.



Vaniljeva torta

(Za 20 kosov)
Čas priprave: **255 minut**

Sestavine:

- 300 g piškotov
- 2 vrečki vaniljevega pudinga
- 700 ml posnetega mleka
- 60 g sladkorja
- 500 g mešanice različnega sadja
- 300 ml sladke smetane
- 100 g mletih lešnikov

Obrok za odraslo osebo vsebuje 100 g
Energijska vrednost obroka je 180 kcal

Beljakovine:	4 g	8%
Vse maščobe:	7 g	34%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	26 g	58%
Natrij:	100 mg	
Vlaknine:	1 g	

Kuharski nasvet: Kuhanje pudinga

Pri kuhanju pudinga se rado zgodi, da se prime na dno posode. Da bi to preprečili, pred kuhanjem namažite dno posode z maslom. Pri tem pa puding kuhajte na manjši temperaturi in ob stalnem mešanju.

Priprava: Skuhajte vaniljev puding in ga ohladite. Zmešajte sladko smetano ter ji dodajte puding in lešnike. Med počasnim mešanjem počasi dodajajte mešanico sadja. V model zložite prej v mleko ali sok namočene piškote. Nanje vsujte sadno kremo. Okrasite torto in jo ohladite.

Hitra kremna rezina



(Za 20 kosov)
Čas priprave: **20 minut**

Sestavine:

- 200 g kisle smetane
- 200 g sladkorja v prahu
- 200 ml sadnega jogurta
- 400 ml rastlinske smetane
- 400 g piškotov
- 500 g gozdnega sadja
- 100 g čokolade
- 20 ml vode

Obrok za odraslo osebo vsebuje 100 g
Energijska vrednost obroka je 200 kcal

Beljakovine:	4 g	7%
Vse maščobe:	5 g	20%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	39 g	73%
Natrij:	240 mg	
Vlaknine:	3 g	

Priprava: V skledi zmešajte kislo smetano, sadni jogurt in sladkor v prahu. V posebni skodeli zmešajte rastlinsko smetano in ji dodajte sadno kremo. V model najprej položite piškote, potem kremo in nato sadje. To ponavljajte dokler vam ne zmanjka sestavin. Na vrh torte pridejo piškoti, ki jih prelijte s raztopljeno čokolado. Preden torto ponudite, jo ohladite.



Vaniljeva torta

(Za 20 kosov)
Čas priprave: **255 minut**

Sestavine:

- 300 g piškotov
- 2 vrečki vaniljevega pudinga
- 700 ml posnetega mleka
- 60 g sladkorja
- 500 g mešanice različnega sadja
- 300 ml sladke smetane
- 100 g mletih lešnikov

Obrok za odraslo osebo vsebuje 100 g
Energijska vrednost obroka je 180 kcal

Beljakovine:	4 g	8%
Vse maščobe:	7 g	34%
Nasičene maščobe:	3 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	26 g	58%
Natrij:	100 mg	
Vlaknine:	1 g	

Kuharski nasvet: Kuhanje pudinga

Pri kuhanju pudinga se rado zgodi, da se prime na dno posode. Da bi to preprečili, pred kuhanjem namažite dno posode z maslom. Pri tem pa puding kuhajte na manjši temperaturi in ob stalnem mešanju.

Priprava: Skuhajte vaniljev puding in ga ohladite. Zmešajte sladko smetano ter ji dodajte puding in lešnike. Med počasnim mešanjem počasi dodajajte mešanico sadja. V model zložite prej v mleko ali sok namočene piškote. Nanje vsujte sadno kremo. Okrasite torto in jo ohladite.

Sladka palačinka s sadjem

(Za 4 osebe)

Čas priprave: 25 minut

Sestavine:

- 4 jajca
- 4 beljaki
- 50 g sladkorja v prahu
- vanilin sladkor
- 40 g moke
- 60 ml posnetega mleka
- 400 g različnega sadja
- 200 ml rastlinske smetane
- 40 g medu

Obrok za odraslo osebo vsebuje 270 g

Energijska vrednost obroka je 340 kcal

Beljakovine:	4 g	6%
Vse maščobe:	13 g	43%
Nasičene maščobe:	5 g	
Holesterol:		
Ogljikovi hidrati:	35 g	51%
Natrij:	310 mg	
Vlaknine:	g	



Kuharski nasvet:

Peka palačink

Če želite, da bodo vaše palačinke čim bolj narašle, morate v dobro stopena jajca dodati žlico mleka. Če dodate tudi žlico moke, bodo palačinke veliko bolj okusne in hranljive.

Priprava: Med seboj zmešajte jajčno zmes, beljak, sladkor, vanilin sladkor, moko in mleko. Iz mase specite palačinke, ki jih premažite s sadno zmesjo. S preostankom sadja okrasite palačinke in prelijte z medom.

Kosmičevi piškotki

(Za 20 kosov)

Čas priprave: 35 minut

Sestavine:

- 1 jajce
- 100 g margarine
- 100 g sladkorja
- 250 g rženih kosmičev
- 100 g moke
- pecilni prašek
- 100 g suhih marelic
- 50 g naribane čokolade



Kuharski nasvet:

Moka in pecivo

Pri peki peciva je moko vedno dobro presejati. Če uporabljate pecilni prašek, ga presejte skupaj z moko.

Priprava: V posodi stepite margarino in sladkor tako, da nastane penasta zmes. Dodajte jajce, moko, pecilni prašek, kosmiče, narezane suhe marelice in naribano čokolado. Vse sestavine dobro premešajte, da nastane enovita zmes. Iz nje naredite piškotke. Razvrstite jih v pekač na katerega ste prej položili peki papir. Pecite 20 minut na 200 stopinjah. Pečene kolačke še okrasite.