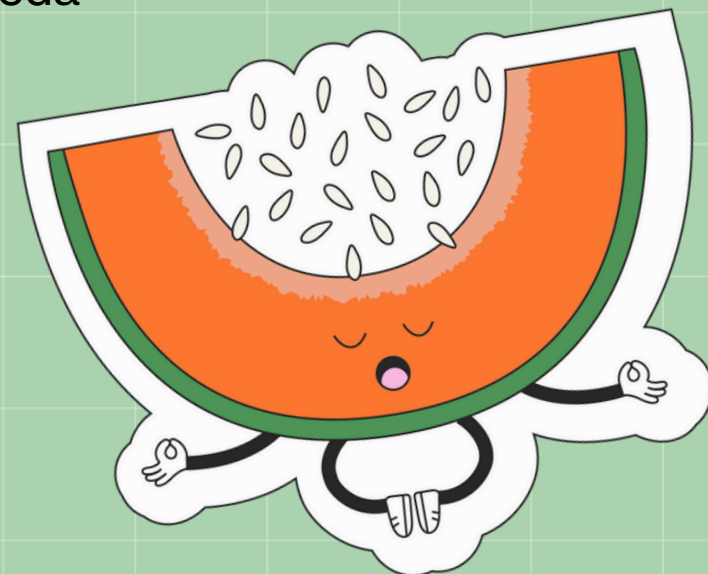
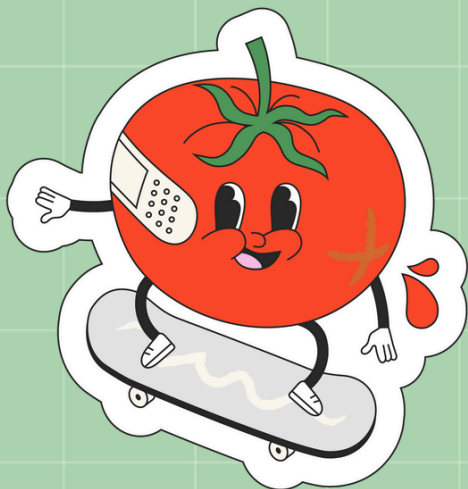


TEDNI AKTIVNOSTI 2024 (ob svetovnem dnevu hrane 16. 10.)

# Knjiga receptov iz zavržkov hrane

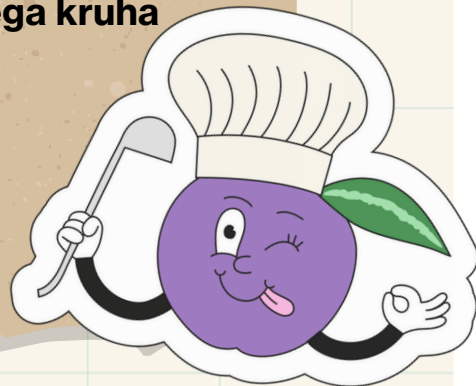
Recepte so prispevali učenci 6. razredov v okviru pouka gospodinjstva  
in učenci izbirnega predmeta Načini prehranjevanja 9. razreda



# Ocvrti piščanec iz domačih drobtin

## Sestavine

- piščančji zrezki (iz fileja)
- sol
- moka
- jajca
- **domače drobtine iz starega kruha**
- olje za cvrenje



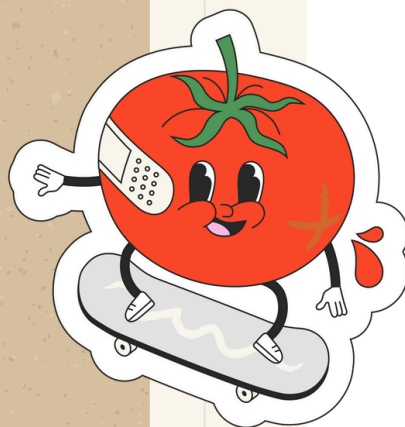
1. **Star kruh posušimo in ga zmeljemo v drobtine.** Drobtine lahko uporabimo za različne jedi, npr. za pripravo ocvrtega piščanca.
2. Pripravimo 3 jušne krožnike. V prvega damo malo moke, v drugem razžvrkljamo jajca, v tretjega pa stresemo nekaj domačih drobtin.
3. Piščančje zrezke posolimo. Najprej jih povaljamo v moki, nato jih pomočimo v jajca, nazadnje pa jih povaljamo še v drobtinah.
4. Ocvremo jih v vročem olju. Če želimo biti **bolj trajnostni** in porabiti čim manj olja (ki ga moramo po cvrenju zavreči), lahko uporabimo **manjšo količino olja** in zrezke **le popečemo** in ne ocvremo.

*Recept je prispevala Mija Hebar iz 6. c.*

# Praženec iz starega kruha

## Sestavine

- jajca
- **star kruh**
- olje za cvrenje/maslo
- za serviranje: češnjev/datljev paradižnik



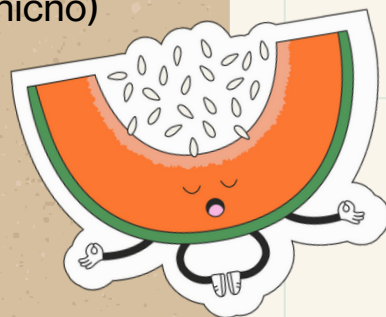
1. Jajca razbijemo v skledo in jih razžvrkljamo.
2. Ponev segrejemo in vanjo zlijemo malo olja/dodamo žličko masla.
3. V jajca nadrobimo kruh, premešamo in stresemo na ponev.
4. Vmes večkrat premešamo, da se praženec enakomerno zapeče.
5. Serviramo vročega, lahko z nekaj češnjevimi ali datljevimi paradižniki.

*Recept je prispeval Leon Prosen iz 6. b.*

# Francoski opečenec iz starega kruha

## Sestavine

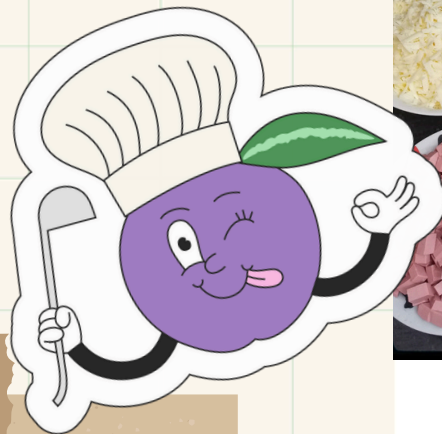
- star beli ali polbeli kruh (npr. toast)
- jajca
- sol
- kislá smetana za serviranje
- olje za peko (npr. olivno/sončnično)



1. Star kruh narežemo na tanjše rezine, ki jih razpolovimo. Če uporabimo rezine toasta, jih prav tako razrežemo na polovice.
2. V jušnem krožniku razžvrkljamo jajca s ščepcem soli.
3. Segrejemo ponev in vanjo vlijemo malo olja.
4. Ko je olje segreto, v jajčno zmes pomočimo rezino kruha, ki jo po potrebi obrnemo, da z obeh strani vpije jajca.
5. Položimo jo na segreto ponev in na obeh straneh zapečemo. Naenkrat pečemo več rezin (odvisno od velikosti ponve).
6. Francoski opečenec postrežemo še topel, z malo kisle smetane. Lahko pa uporabimo tudi marmelado, med, javorjev sirup, sveže sadje in sladko smetano ...

*Recept je prispevala Ema Delić iz 6. c.*

# Gratinirane testenine



## Sestavine

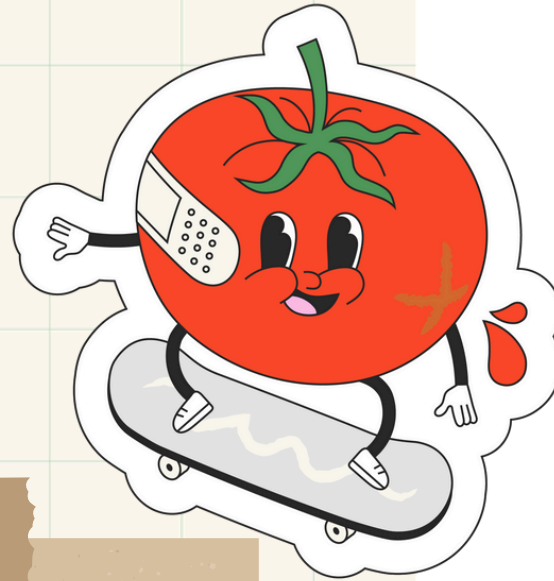
- kuhane testenine (makaroni, špageti, široki rezanci ..., ki bi jih drugače zavrgli)
- šunka/salama/slanina
- sir
- paprika oz. zelenjava po želji
- smetana za kuhanje
- suha mleta rdeča paprika
- sol
- poper



1. Kuhane testenine, ki bi jih drugače zavrgli damo v posodo.
2. Na koščke narežemo šunko in papriko. Sir naribamo in vse skupaj zmešamo s testeninami. Malo sira pustimo, da ga potem posujemo po vrhu.
3. Pripravimo pekač in ga obložimo s papirjem za peko.
4. Mešanico stresemo v pekač, poravnamo in na vrhu potrosimo preostali sir.
5. Smetano za kuhanje popopravimo, posolimo in dodamo suho rdečo papriko. Vse zmešamo in zlijemo po pekaču.
6. Postavimo v pečico za cca. 30 minut na 180°C in gratinirane testenine so pečene.
7. Razrežemo na kose in postrežemo s poljubno solato.

*Recept je prispeval Marcel Klinar iz 6. a.*

# Jabolčni kompot



## Sestavine

- 3 jabolka (mehka, napol gnila)
- sok polovice limone
- 3 dl vode
- 2 žlici sladkorja
- cimetova palčka
- klinčki
- košček bio limonine lupinice



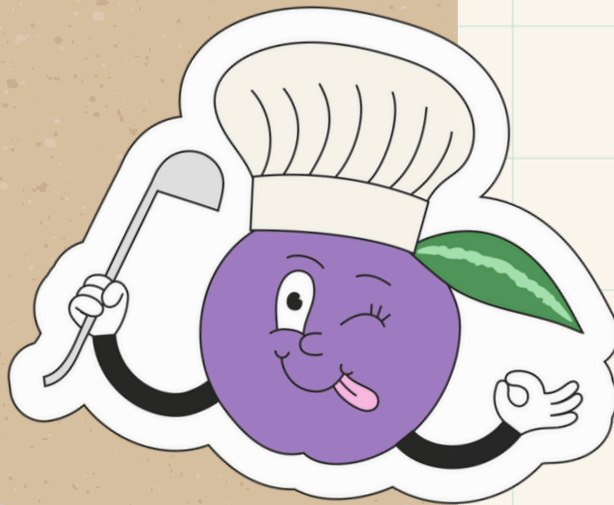
1. Jabolka operemo, olupimo in jim odstranimo peclje in peščišča. Narežemo jih na krhle ali kocke, ki jih stresemo v kozico in prelijemo z limoninim sokom.
2. Dodamo sladkor, cimetovo palčko, klinčke in limonino lupinico ter vse skupaj zalijemo z vodo. Vsebino na zmernem ognju počasi zavremo. Temperaturo znižamo in pustimo, da se kompot na nizkem ognju kuha še 10 minut. Vmes ga s kuhalnico nekajkrat nežno premešamo.

*Recept je prispeval Manuel Ajderić iz 6. c.*

# Ocvrti krompirjevi svaljki

## Sestavine

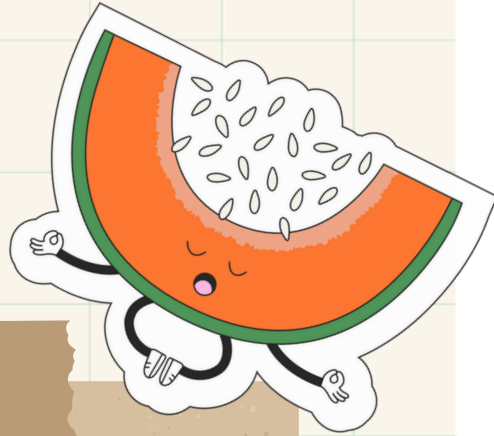
- **pire krompir, ki nam je ostal od kosila**
- jajce
- poper
- moka
- olje za cvrenje



1. Hladnemu pire krompirju dodamo jajce in malo popra ter dobro premešamo.
2. Nato dodamo moko in dobro pregnetemo, da se testo ne lepi na roke.
3. Testo oblikujemo v kačo.
4. Nato testo razrežemo na male kose in oblikujemo svaljke.
5. Svaljke ocvremo v olju in postrežemo kot prilogo (npr. k zrezkom v smetanovi omaki).

*Recept je prispeval Daris Bahtič iz 6. c.*

# Krompirjevi njoki



## Sestavine

- 1 kg pire krompirja, ki nam je ostal od kosila
- 200g pšenične moke
- 1 jajce
- 1 žlička soli



1. V pire krompir, **ki nam je ostal od kosila**, dodamo jajce, moko ter sol. Vse sestavine zgnetemo v mehko in prožno testo.
2. V večjo posodo damo kuhat vodo, ki smo jo osolili.
3. Medtem ko čakamo, da voda zavre, na pomokani kuhinjski deski iz testa naredimo dolg svaljek, iz katerega nato izrežemo njoke poljubne dolžine.
4. Njoke položimo v vrelo vodo.
5. Ko priplavajo na površino, so kuhani.
6. Kuhane njoke odcedimo, po želji jih lahko zabelimo s stopljenim maslom in krušnimi drobtinami, ki jih lahko izdelamo iz **posušenega starega kruha**.

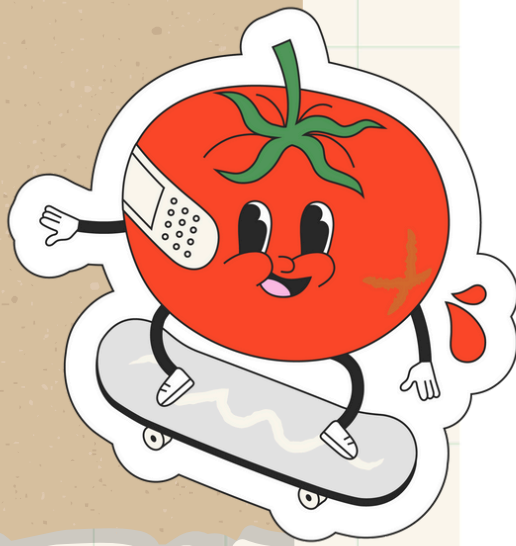
*Recept je prispevala Kristina Igumanović iz 6. a.*



# Krompirjevi svaljki

## Sestavine

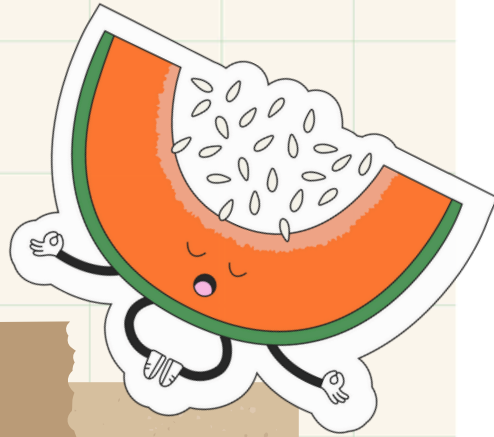
- pire krompir, ki nam je ostal od kosila
- 1 jajce
- kislá smetana
- moka



1. Iz ostankov pire krompirja, **ki bi ga drugače zavrgli**, lahko naredimo krompirjeve svaljke.
2. V večjo posodo stresemo pire krompir, dodamo eno jajce, eno žlico kisle smetane in približno deset žlic moke.
3. Vse sestavine dobro premešamo. Če je potrebno, dodamo še malo moke.
4. Na pomokano mizo stresemo testo. Razdelimo ga na manjše dele, ki jih povaljamo v kače.
5. Potem jih razrežemo.
6. V loncu zavremo soljeno vodo. Vanjo stresemo svaljke.
7. Ko priplavajo na površje, so kuhani. Takoj jih odcedimo. Zraven lahko postrežemo piščanca v smetanovi omaki.

*Recept je prispevala Tia Jug iz 6. c.*

# Korenčkov sok



## Sestavine

- **korenje (ovenelo, ponekod že nagnito)**
- voda
- po želji tudi drugo sadje (npr. jabolka)



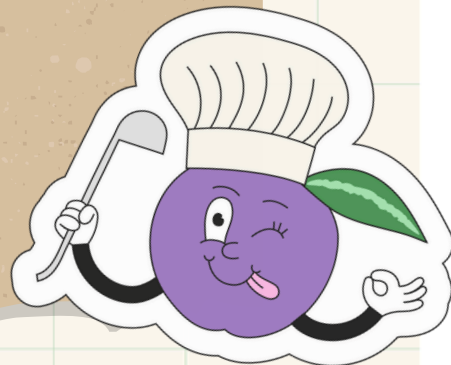
1. Korenje je bilo v slabem stanju in sem se odločil narediti sok. Najprej sem korenje opral, ga olupil in ga narezal na manjše koščke.
2. Vse koščke sem dal v električni mikser ali sokovnik.
3. Nastala je gosta kaša, katero sem razredčil z vodo. Naredil sem korenčkovo sok, kateremu pa lahko poljubno dodate tudi jabolka ali drugo sadje.

*Recept je prispeval Taid Avdić iz 9.b.*

# Kompot iz jabolk

## Sestavine

- jabolka (ovenela, nagubana, ponekod že nagnita)
- voda
- sladkor
- cimet
- klinčki



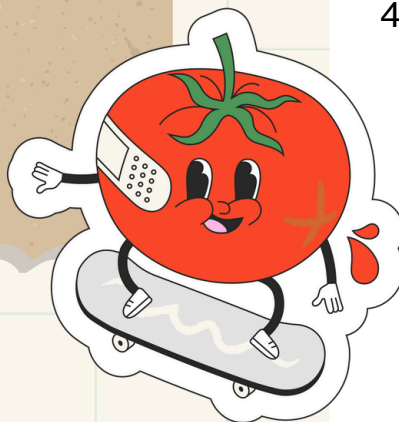
1. Jabolka sem olupil in obrezal že nagnite dele. Odstranil sem peščiča in peclje.
2. Očiščena jabolka sem narezal na manjše krlje.
3. V lonec sem stresel narezana jabolka, jih zalil z vodo in dodal nekaj žlic sladkorja ter vse začimbe.
4. Kuhal sem na štedilniku do vretja in nato še cca. 10 min.
5. Kompot postrežemo kot ohlajen napitek.

*Recept je prispeval Dorijan Mitrić iz 9.č.*

# Pohane šnite

## Sestavine

- star bel kruh
- 1-2 jajci
- mleko
- olje
- maslo
- sladkor



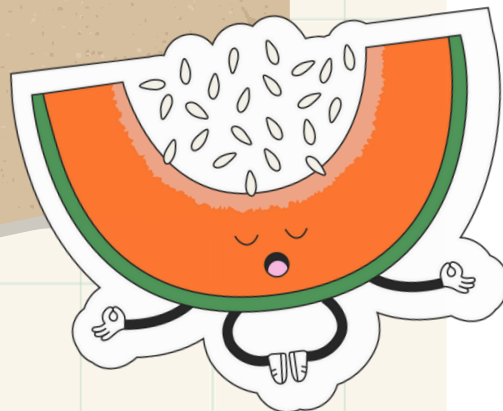
1. Potrebujemo dve skledi, v eno nalijemo mleko, v drugo pa razbijemo jajce.
2. Kruh najprej pomočimo v mleko nato v jajce.
3. Potem damo v ponev olje ali maslo in počakamo, da je ponev dovolj vroča. Vanjo polagamo namočen kruh in ga opečemo na vsaki strani. Na vsaki strani se peče približno 1 minuto.
4. Ko so vse šnite kruha pečene jih lahko uživamo same, ali z različnimi namazi oz. sladkorjem.

*Recept je prispeval Jakob Lakota iz 9.a.*

# Jabolčna čežana

## Sestavine

- 3 jabolka (nagubana, poškodovana, ponekod tudi nagnita)
- 1 žlica sladkorja
- malo cimeta (po občutku)



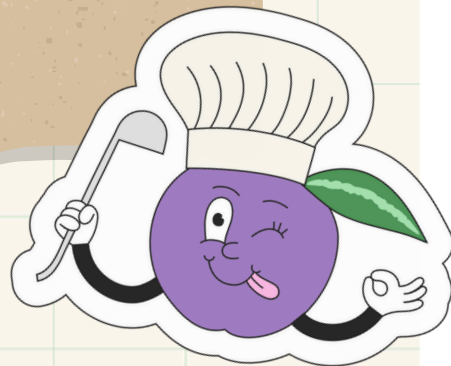
1. Olupimo in očistimo jabolka. Odstranimo peclje in peščišča.
2. Jabolka narežemo na manjše kose.
3. Narezana jabolka dušimo v posodi.
4. Spasiramo jabolka ali pretlačimo.
5. Čežani dodamo dodamo še sladkor ter cimet.

*Recept je prispeval David Benjamin Vavtar iz 9.c.*

# Smootie iz pomaranče

## Sestavine

- pomaranča
- mleko
- vaniljev sladoled



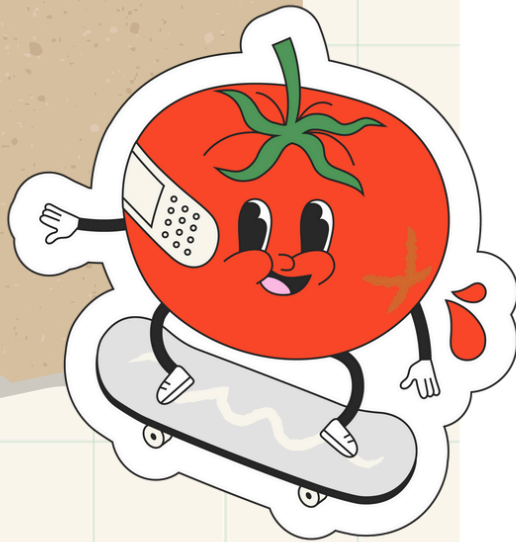
1. Pomarančo ki ji izgledala v slabem stanju sem olupil in narezal na koščke.
2. Dal sem jo v mikser, kamor sem dodal še kozarec mleka in žlico sladoleda.
3. Napitek nalijemo v kozarec.

*Recept je prispeval Benjamin Dedić iz 9.c.*

# Bananin napitek

## Sestavine

- stara, nekoliko bolj zrela banana
- pol kozarca mleka
- 2 koščka čokolade



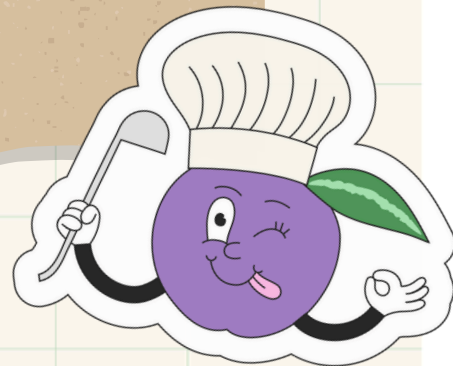
1. Gnilo banano olupimo in narežemo na manjše kose.
2. Kose banane damo v električni mešalnik, kamor dodamo mleko in čokolado.
3. Vse sestavine zmiksamo in napitek prelijemo v kozarec.

*Recept je prispeval Emel Topić iz 9.c.*

# Napitek iz banan in jabolk

## Sestavine

- stara, nekoliko bolj zrela banana
- 2 jabolki (nagubana, poškodovana, ponekod tudi nagnita)
- 2 dl mleko
- vaniljev sladoled



1. Banano in jabolko olupimo, očistimo in narežemo na manjše kose.
2. Kose banane in jabolka damo v električni mikser. Dodamo 2 žlici sladoleda in 2 dl mleka.
3. Vse sestavine zmiksamo in napitek prelijemo v kozarec.

*Recept je prispeval Alen Dedić iz 9.c.*

Mentorica: Bernarda Potočnik

 foodeducators



