



JEDI PRIMERNE ZA ZAJTRK

Prípravila: Nína Kocjančič, prof.

Kvinoja z malinami



Kvinojo skuhamo v vodi in ohladimo.

Mleko nalijemo v kozico, dodamo cimet, muškadni orešček in med. Vse skupaj segrejemo in premešamo.

V skodelice razporedimo kuhano kvinojo in jo prelijemo z aromatičnim mlekom.

Dodamo sveže maline in potresemo z mandljevimi lističi.

Sadni kruhki



1 žlica jogurta
2 žlici skute
1 žlica medu
1 rezina kruha
orehi, jagode, kivi

V posodi zmešamo jogurt, skuto in med.

Kruh premažemo s skutno maso in potresemo s sesekljanimi orehi. Jagode in kivi operemo in narežemo. Sadje razporedimo po skutni.

Palačinke z jabolčno omako



Sestavine za palačinke:

2,5 skodelici bele moka
2 skodelici mleka
1 skodelica vode
1 skodelica mineralne vode
½ čajne žličke soli
3 jajca

Sestavine za omako: 2 jabolka, maslo, rjavi sladkor, cimet, med

Jabolki operemo, olupimo in narežemo na majhne kocke. V kozici segrejemo maslo, ter dodamo rjavi sladkor, cimet, med in koščke jabolka. Vse skupaj kuhamo 6 minut. Spečemo palačinke, jih prepognemo in obložimo z jabolčno omako.

Medeni kruhki



Slanino hrustljivo popečemo v ponvi brez maščobe.

Kruhke prerežemo in premažemo z maslom.

Na spodnjo stran kruha položimo tanke rezine jabolk, nariban cheddar sir, popečeno slanino, ter vse skupaj pokapljamo z medom in potresemo s svežim timijanom.

Prekrijemo z zgornjo polovico kruha in hrustljivo popečemo.

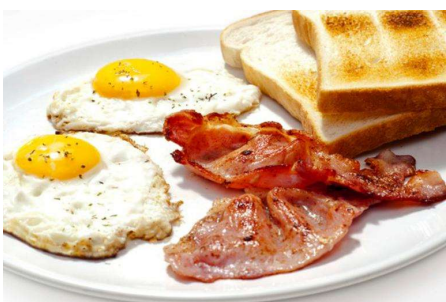
Ocvrte kruhove šnite



*1 jajce
8-9 žlic mleka
1 žlica sladkorja
2-3 kosi kruha
olje za cvrenje
med za preliv*

Razžvrkljajte jajca, kruh narežite na srednje debele rezine, v ponev vlijete olje. Rezine kruha na hitro pomočite v mleko, nato v razžvrkljano jajce in jih specite v vročem olju. Namesto sladkorja za posip uporabimo med.

Jajca s slanino



*2 jajci
štiri rezine slanine
olje
sol
popper*

Na ponev vlijemo žlico olja, ki ga segrejemo. Na olje položimo rezine slanine in počakamo, da se slanina skrči. Obrnemo in popečemo še na drugi strani, nato slanino preložimo na krožnike. Jajca ubijemo v ponev in popečemo. Solimo in popramo. Ko rob jajc porjavi, sredica beljaka pa zakrckne in postane čvrsta, lahko jajca dvignemo z lopatko in zložimo poleg slanine na krožnikih.

Polenta z mlekom



*150 g koruznega zdroba (polente)
sol
mleko
maslo*

Koruzni zдроб vmešamo v trikratno količino vrele soljene vode. Kuhamo 2 do 3 minute med tem pa stalno mešamo. Na koncu polenti dodamo še košček masla. Polento ponudimo s toplim z mlekom.

Mlečni riž



*8 dl mleka
2 ščepca soli
200 g okroglo zrnatega riža
40 g sladkorja
30 g masla*

Pod tekočo vodo spiramo riž toliko časa, da izpod cedila priteče bistra voda. Ko je voda bistra, riž dobro odcedimo. Mleko pristavimo, ga posolimo in zavremo. Ko mleko zavre, znižamo temperaturo in vanj stresemo riž. Pri nizki temperaturi kuhamo 20-30 minut, da riževa zrna počasi nabrekajo. Med kuhanjem večkrat premešamo. Kuhanemu rižu primešamo sladkor in maslo. Mešamo toliko časa, da se sladkor in maslo stopita. Riž odstavimo in serviramo v manjše skodelice.

Jajčna omleta s šunko in sirom



*2 jajci
slanina ali šunka
sir
olje
sol in poper*

Razžvrkljamo dve jajci. Nasekljamo šunko in sir na 1 cm velike koščke. Šunko in sir dodamo jajcem, osolimo in vse skupaj dobro premešamo. Nato v ponev nalijemo eno jedilno žlico olja. Ko je ponev dovolj razgreta, zlijemo vanjo jajca s šunko in sirom ter po želji popoprano in pokrijemo s pokrovko.

Umešana jajca



*4 jajca
olje
sol
poper*

Vzamemo jajca in jih ubijemo v ponev. Malo počakamo, da beljak postane bel, nato pa jajca s kuhalnico razžvrkljamo oz. jih dobro premešamo. Solimo in počakamo, da jajca zakrknejo. Vmes jih občasno premešamo.

Domači sadni jogurt



*hladen navadni čvrsti jogurt s 3,2 mm
sadje po izbiri*

Pečeni toast SMEŠKO



*sendvič toast
zelenjava za oblogo
naribana mocarela
piščančje prsi*

Kruhke obložimo s klobaso, zelenjavo, naribano mocarelo, po vrhu "naslikamo" obraze.

Pečico nastavimo na 220-250 stopinj, program žar in kruhke na hitra zapečemo. Samo toliko, da se mocarela stopi in porjavi od vročine.

Žemlje



Zamesimo testo za kruh (lahko tudi za belokranjsko pogačo). Iz testa oblikujemo štručko, ki jo na sredini pritisnemo s pomokano kuhalnico. Pečemo jih pri 220°C od 20 do 25 minut.

Ptički iz krušnega testa



Zamesimo testo za kruh (lahko tudi za belokranjsko pogačo). Iz testa oblikujemo kačo in naredimo vozec. S škarjami zarezemo krila in rep. Premažemo jih s stepenim jajcem in pustimo, da malo vzhajajo. Pečemo jih pri 220°C od 20 do 25 minut.

Belokranjska pogača



*50 dag mehke bele moke,
3 dcl mlačne vode,
2 kavni žlički soli,
20 g kvasa,
1 ščepec kumine,
1 celo jajce,
pol žličke sladkorja.*



Za pripravo testa za belokranjsko pogačo se zdrobi 20 g kvasa in doda tri žličke bele mehke moke, 1/2 dcl mlačne vode in pol žličke sladkorja ter vse skupaj premeša v gosto tekočo snov. Tako pripravljeni kvasni nastavek mora vzhajati tako dolgo, da se mu poveča volumen za več kot enkrat.

Iz bele moke, mlačne vode in kvasnega nastavka iz prejšnjega odstavka se pripravi zames, ki se gnete 8 do 10 minut, tako da se dobi gladko in ne pretrdo testo, ki se ne sme prijematati rok. Testo se pokrije s prtom ali pokrovom posode, kjer se je zamesilo, in vzhaja tako dolgo, da se njegov volumen poveča za enkrat. Tako vzhajano testo se položi na pekač, premazan z oljem ali mastjo, kjer se z rokama raztegne v velikost premera 30 cm. Testo se raztegne po pekaču od 1 do 2 cm na debelo, proti robu se debelina zmanjšuje, ker se testo z rokama razporedi iz notranjosti proti robu. Testo se ne sme dotikati stranic pekača, ker mora biti rob pogače nižji od sredine. Po testu se do dna pekača, iz ene na drugo stran, zারেžejo poševne črte s približno 4 centimetersko medsebojno razdaljo. Testo se premaže s stepenim jajcem, v katerega se doda ščepec zrn kumine. Po vrhu se tako pripravljeno testo posuje s ščepecem grobe morske soli.

Testo iz prejšnjega odstavka se peče v predhodno segreti pečici pri 220 °C od 20 do 25 minut. Pečena belokranjska pogača mora biti svetlo rjavo zapečena, v sredini visoka od 3 do 4 cm, ob robu pa od 1 do 2 cm.

Belokranjska pogača se ponudi še topla in se ne reže, ampak lomi po zarezanih poševnih črtah.

Čokoladno-bananina kaša



*40 g ovsenih kosmičev
100 ml mleka
1 žlica chia semen
½ banane*

Zmešamo ovsene kosmiče, chia semena in mleko. Pustimo čez noč. Zjutraj postrežemo s pretlačeno banano.



Sadna zloženska

pest poljubnega sadja (mango, marelice, breskev, ...)

150 g grškega jogurta

20 g riževih napihnjencev

Sadje segrejemo in kuhamo 5 minut, da se zmehča. Zmiksamo s paličnim mešalnikom. V skledico damo grški jogurt, nato riževe napihnjence in nato sadje.

Skutin namaz z medom



200 g puste skute

2 – 3 žlice sladke smetane

1-2 žlici masla

2 žlici medu

6 orehovitih jedrc ali lešnikov

vanilij sladkor

Orehova jedrca (lešnike) drobno sesekljam.

Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo sladko smetano, maslo, med, sesekljana orehova jedrca alo lešnike in vanilij sladkor.

Skutin namaz z zelišči



250 g puste skute

2 žlici kisle smetane Mileram

2 žlici jogurta

sol

1 – 2 žlici drobno sesekljanih zelišč: drobnjak, peteršilj, ...

Bučni namaz



200 g polnomastne skute

1 žlica kisle smetane

1 žlica bučnega olja

1 žlica bučnih semen

sol

Bučna semena drobno sesekljam. Skuto stresemo v skledo; po potrebi jo nekoliko zdrobimo z vilicami. Dodamo ji kisló smetano bučno olje in sesekljane bučnice ter dobro premešamo. Kisló smetano praviloma lahko nadomestimo z (gostim) jogurtom.

Sadni namaz



500g skute
1,25 dcL sladke smetane
400g jagod (borovnic, malin, ...)
med

Špinačni namaz



12,5 dag masla
10 dag špinače
2 kom trdo kuhano jajce
sol
malo česna

Špinačo prevremo in odcedimo, dodamo naribano jajce in maslo ter po potrebi dosolimo. Na koncu dodamo še malo strtega česna.

Čokoladni namaz



200 g mletih praženih lešnikov
200 g masla (lahko tudi kokosovega masla) sobne temperature
250 g medu (lahko tudi manj)
80 g 100% kakava v prahu
začimbe po okusu (vanilija, cimet, ingver, kardamom, klinčki, piment, janež,...) – ni nujno

Tunin namaz



tuna v oljčnem olju
nekaj žlic masla
čebula

Pečena prosena kaša s suhim sadjem



1 lonček prosene kaše
4 lončki mleka
2 dobri žlici kisle smetane
2 žlici rjavega sladkorja (lahko tudi med)
ščeplj soli
vaniljev sladkor
pest suhega sadja (brusnice, marelice, slive, češnje)
maslo za namastitev pekača

Kašo operemo, odcedimo, dodamo suho sadje, vanilijo, žlico sladkorja, sol in zalijemo z mlekom. Pečemo približno eno uro na 180 °C. Zadnjih 15 minut peke po pečenju kaši premažemo kisló smetano, ki smo jo raztepli z žlico sladkorja in vanilije. Zapečemo in postrežemo še toplo ali hladno.

Recepti so nastali pri pouku Gospodinjstva.

