

# ZBIRKA RECEPTA

JELA OD VOĆA I POVRĆA

Izbor učenika OŠ Lijepa naša  
uz pomoć obitelji

DJEČJI TJEDAN 2021. godine

# JELA OD POVRĆA

Kruh od banane i kokosa

Sastojci:

- \* 135 g integralnog brašna
- \* 135 g zobenog brašna
- \* 1,5 žličice praška za pecivo
- \* 1 žličica sode
- \* 5 banana
- \* 2 jaja
- \* 100 g kokosovog šećera
- \* 50 g kokosovog brašna
- \* 1 žličica cimeta
- \* malo soli
- \* 100 g kokosovog ulja
- \* aroma vanilije

Postupak:

Zagrijati pećnicu na 175 stupnjeva. Kalup za kruh obložiti papinom za pečenje. U zdjeli promiješati integralno i zobeno brašno, prašak za pecivo i sodu. U većoj zdjeli zgnječiti 4 banana, dodati jaja, šećer, kokosovo brašno, cimet, sol i dobro promiješati. Dodati otopljeno ulje i aromu vanilije i promiješati. Dodati smjesu iz prve zdjele i sve zajedno ujediniti. Masu izliti u kalup i peći oko 45 min. Kad je kruh pečen ostaviti ga 10 min i tada ga izvukati iz pleha.

## JUHA OD RAJČICE

- 2 ŽLICE ULJA ILI MASLACA
- 3 ŽLICE BIJELOG BRAŠNA
- 1 MANJA GLAVICA LUKA
- 400 ml VODE
- 600 ml PASIRANE RAJČICE
- 2 ŽLIČICE ŠEĆERA
- SOL, PARAR
- 15 g LISTA CELERA
- RIZU





SASTOJCI: 2 muke

2 persiha  
40g celera  
100g špinata  
30g maslaca  
20g brašna  
muškati orašić  
sol  
papar  
100ml kiselog vrhnja  
1 žumanjak  
1 povrtna kocka

PRIPREMA: Povrće kuhati u malo vode, pred kraj dodati špinat.

Juhano povrće ocijediti i nasivati.

U maslac staviti brašno, promiješati vodom u kojoj se kuhalo povrće. Dopuniti vodom da bude ukupno 1,4L tekućine. Vratiti povrće doдати kocku i začine. Prokuhati i dodati vrhnje u kojoj se umiješalo žumanjak



## POPEČCI OD TIKVICA

SASTOJCI: 2 TIKVICE (300 GR)

3 JAJA

100 GR BRAŠNA

60 GR ZOBENIH PAHULJICA

SOL, BIBER, PERŠIN

ULJE ZA PRŽENJE



PRIPREMA: TIKVICE NARIBATI, DODATI

JAJA I VILICOM IZMJEŠATI

BRAŠNO SA ZOBENIM

PAHULJICAMA, DODATI,

ZACINITI PO UKUSU I SVE

DOBRO IZMJEŠATI.

U TAVICI ZAGRIJATI ULJE

SA ŽLICOM STAVIJATI

PRIPREMLJENU SMJESU,

MALO JE SA ŽLICOM

PRITISNUTI DA NIJE

PRE DEBELO, PRŽITI IH

DA LJEPLO PORUMENE SA

OBIJE STRANE.



DOBAR TEK!

## VARIVO OD MRKVE, KRUMPIRA I CVJETAČE

<p>3 mrkve 5 krumpira 100 g cvjetače Prstohvat soli 1 žličica začina 3 lista svježeg peršina 1 žličica maslinovog ulja 1 l vode 1 jaje 100 g glatkog brašna</p>	<p>Svo povrće dobro oprati, krumpir i mrkvu oguliti i narezati na manje kockice, luk narezati na sitnije, cvjetaču istrgati na cvjetice.</p> <p>Na malo maslinovog ulja prepržiti luk, mrkvu, i krumpir.</p> <p>Zaliti vrućom vodom ili temeljcem (povrtnim ili mesnim, po želji) i ostaviti da se kuha na laganoj vatri 10-ak minuta.</p> <p>Dodati cvjetaču pa sve kuhati dok cvjetača nije kuhana (pazite da se ne prekuha):</p> <p>Vratiti u varivo, dodati svježi peršinov list i poslužiti toplo.</p> <p>Ukuhati noklece koje pripremite od jednog jaja.</p>
---	--

## VARIVO OD KISELOG ZELJA

<p>500 g kiselog zelja 200 g suhe slanine 200 g graha 1 glavica luka Prstohvat soli Papar 1 l vode 100 ml koncentrata od rajčice ili crvena paprika 1 žlica masti</p>	<p><b>Priprema:</b></p> <p>U veliku posudu za kuhanje nasjeckajte luk. Dodajte malo masti i lagano popržite.</p> <p>Dodajte komad suhe slanine narezane na manje komade. Naposljetku, dodajte prethodno namočen grah, zalijte sve sa vodom da prekrije sav sadržaj i ostavite da kuha.</p> <p>Kada je napola kuhano, dodajte soli i papra a zatim ubacite kiseli kupus i nastavite kuhati.</p> <p>Kad su kupus i grah omekšali, vrijeme je za “zapršku” .</p> <p>Nju radite na sljedeći način: Na malo masti popržite 2 – 3 žlice glatkog brašna i malo crvene paprike. Zapršku ulijte postepeno u varivo neprekidno miješajući dok se ne zgusne.</p> <p>Ostavite nekoliko trenutaka da prokuha i vaše jelo je gotovo!</p>
---	--

# Pljeskavice od tikvica i kukuruza

## SASTOJCI

- 2 naribane tikvice
- 2 šalice kuhanog kukuruza
- 4 jaja
- 1/2 šalice pirovog brašna
- 1 žličica papra
- 1 žličica soli
- 2 žličice vlasca
- Kokosovo ulje

## PRIPREMA

1. Tikvice naribajte i osušite.
2. U jednoj zdjeli pomiješajte ostale sastojke i dodajte tikvice pa dobro izmješajte.
3. Zagrijte tavu, rukama oblikujte pljeskavice i pecite 4 minute.



## TURŠIJA

POTREBNO POVRĆE: KRASTAVCI,  
MRKVA, CVJETACA, ZELENA  
RAJČICA, PAPRIKA, KUPUS

PRIPREMITI POVRĆE OPRATI I  
SLOŽITI U POSUDU U KOJU  
ĆEMO POVRĆE KISELITI

ZA ZALJEV POTREBNO:

- 1 l ALKOHOLNOG OCTA (9%)
- 4 l VODE
- 150 gr SOLI
- 200 gr ŠEĆERA
- 1 VINOBRAN

SVE SASTOJKE ZAJEDNO  
SKUHATI I SA VRUĆIM  
ZALJEVOM ZALIJATI POVRĆE.  
OVAJ ZALJEV JE VEĆINOM ZA  
OKO 5 kg POVRĆA.

# KOLAČI

BISKVIT OD JABUKA

5 jaja

15 žlica

šećera

MIKSATI ZAJEDNO

15 MINUTA.

15 žlica brašna oštrog

5 ribanih jabuka

1 dd ulja

pola paketića praška za pecivo

malo cimeta

RECEPT BAKE MARIJE.

Josip Žlender, 2.r.



# KOLAČ OD JABUKA

BISKVIT

3 JAJA

12 ŽLIČKA ŠEĆERA

12 ŽLICA ULJA

12 ŽLICA MLIJEKA

12 ŽLICA BRAŠNA

1/2 PRAŠKA ZA PECIVO

NADJEV

1 KG JABUKA

PO ŽELJI ŠEĆERA

DODACI NADJEVU

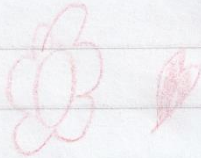
CIMET ILI

LIMUNOVA KORICA I SOK ILI

ČOKOLADA UPRAHU ILI

GROŽDICE ILI...

## Jaluzni kolač



Sastojci: 0,50 kg glatkog brašna  
1 dec ulja  
2 dkg soli  
Mlaka voda  
1 kg jabuka  
2 dkg cimeta

Brašno, ulje i sol treba zamjeriti po potrebi dodavati mlaku vodu. Jabuke treba oguliti, napulati te staviti cimet. Ista treba razmrići te nadjenuti jabukama sve zajedno treba zapolati. Treba peći na 180 stupnjeva 35 min.

Meni je ovaj kolač jako ukusan. Moja miga baka jako često sprema.

Nika Šink 3.12

## PITA OD JABUKE

### SASTOJCI:

450 g BRASNA

150g ŠEĆERA

150 g MASLACA

10 g PRAŠKA ZA PECIVO

10 g ŠEĆERA OD VANILIJE

2 JAJA

SOK I KORICA 1 LIMUNA

6 NARIBANIH JABUKA

### PRIPREMA:

ZAMJESITI PRHKO TIJESTO,

RAZVALJANO STAVITI U POSUDU,

POSIPATI GA S JABUKAMA.

## PEČENJE

PRETHODNO ZAGRIJATI PEĆNICU

NA 180 C.

PEĆI 40 MINUTA.



DOBAR TEK!

2. RAZRED

DINA JAVORIĆ ILI

## Pita od jabuka

### Tijesto

50 dekagrama oštrog brašna

25 dekagrama margarina

10 dekagrama šećera

4 žutanjka

6 žlica kiselog vrhnja

1 prašak za pecivo

6 do 8 jabuka oguliti i naribati

6 velikih žlica šećera i

cimeta po želji

po potrebi ako treba krušne mrvice

### Nadjev

## Voćni kolač

Tijesto: 4 jaja } mješavaj  
5 šalica šećera }

- Dodaj 5 šalica brašna

1 prašak za pecivo

10 dkg grožđica

10 dkg oraha

5 isjeckanih jabuka

- ispeći, pa pečen kolač premaži

pekmezom i posipaj mljevenim  
orasima.

Sebastijan ovčarić

## ZDRAVI KOLAČ OD JABUKA

3 ŠALICE BRAŠNA

1 ŽLIČICA SOLI

1 ŽLIČICA CIMETA

1 ŽLIČICA SODE BIKARBONE

1 ŽLIČICA PRAŠKA ZA PECIVO

1 ŠALICA ULJA

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ŠALICA ŠEĆERA

1/2 ŠALICE PIREA OD JABUKA ILI KRUSKE

3/4 ŠALICE BRESKVIINA PEKMEZA DOMAĆEG

5 JABUKA NAREZANIH NA KOCKICE

ŠEĆER U PRAHU ZA POSIPAVANJE

SVE SUHE SASTOJKE IZMIJESATI ZAJEDNO, I  
SVE MOKRE ZAJEDNO, SA MIKSEROM.

DA DOBIJEŠ PJEVASTU SMIJESU.

POTOM DODAŠ SUHE SASTOJKE I DOBRO  
SVE PROMIJESAŠ SA KUHAČOM.

POTOM IZLI NA NAMASTEN I POBRASHIJEŠ  
LIM (PECO PAPIR). PEKI LAGANO I DUGO.

PROBATI NA KRAJU DAL JE PEČENO  
SA NOŽEM PROBOSI U SPREDINI LIMA.

# ŠTRUDLA OD JABUKE

## SASTOJCI:

1 KG GLATKO BRAŠNO

1 ŽLICA ULJA

2 ŽLICE SOLI

8 DCL MLAKE VODE

1.4 KG DOMAĆIH OČIŠĆENIH I NARIBANIH JABUKA

PO UKUSU ŠEĆERA

JEDNA KORICA LIMUNA

MALO SOKA OD LIMUNA

PO ŽELJI AROME VANILIJE ILI VANILIN ŠEĆER

MALO CIMETA

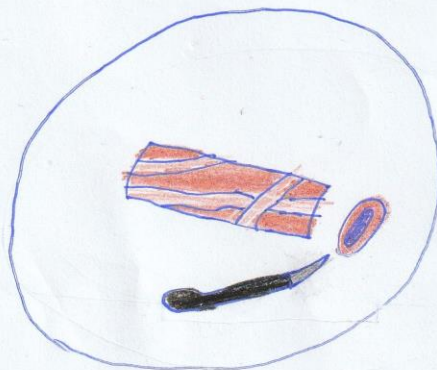
## Postupak:

od navedenih sastojaka umjesimo glatko tijesto kugljima i pakiranjem, da ostaje pola sata. Nakon toga tijesto razručimo i na njemu rasporedimo smjesu od jabuka. Zatimno, stavimo u protvačnj i po tijestu stavimo margarin i ispećemo.

Dobro tek!

# ŠTRUDLA SA VIŠNJAMA I GRIZOM

- 3 JAJA
- 1 ČAŠA OD JOGURTA ULJA
- 1,5 ČAŠA GRIZA
- 2 ČAŠA ŠEĆERA
- 1 PRAŠAK ZA PECIVO
- 2 ČAŠE JOGURTA
- 1 PAKIRANJE KORA ZA ŠTRUDLE
- 0,5 KG VIŠNJACOČIŠĆENIH)



# BUČNICA

VUČENO TIJESTO:

500 G BRAŠNA ZA TANKA TJESTA

PRSTOHVAT SOLI

5 ŽLICA ULJA

300 ML MLAKE VODE

MALO ULJA ZA PREMAZANJE TIJESTA

NADJEV

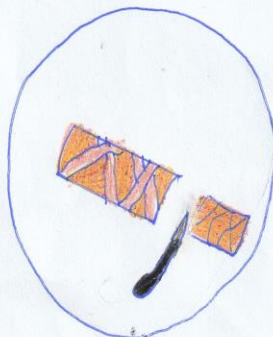
250-300 G NARIBANE, POSOLJENE I OCJEĐENE

BUČE / BUNDEVE

250 G SVJEŽEG SIRA

400 G KISELOG VRHNJA

1 JAJE



LEON FIKET, 2.r.



# IVANA IVEKOVIC

## Kolač od čokolade i šumskog voća

10 jaja, 13 žlica šećera

2 vani li šećera

1 prašak za pecivo - ja stavim pola

1 limun - šećer

1 rum šećer

- od oka stavim 18 žlica oštrog brašna

- pola rastopljenog maslaca (isključivo ?

- 10-15 dljg čokolade

maslac}

- pola paketa ili cijeli

RASTOPITI  
LAGANO

paket ledog šumskog voća

- jaja i šećer razmaltiti dobro

- staviti vanil šećer, rum šećer, limun šećer

- promiješati

- dodati brašno, prašak za pecivo

rastopljenu čokoladu sa maslacem

- polako mješajući dodavati snijeg od  
bjeljanjaka (ne miksati)

- pleh (tepsij), namazi na tanko

maslacem (tež toliko) i sipati,

poravnati te upaati ja proticima

voće no mjestima. Staviti neći

160  
na  
40-  
min-  
30  
oko

## MAKOVE KOCKE

TIJESTO: 2 JAJA,  
2 DL ŠECERA  
2 DL ULJA  
2 DL MLJEKA  
2 DL BRAŠNA  
2 DL MLJEVENOG  
MAKA  
1 PRASAK ZA PECIVO  
1 ŽLICA RUMA  
4 ŽLICE MARMELADE  
OD MARELICA

PRIPREMA: PJEASTO  
UMUTITI JAJA SA  
ŠECEROM, DODATI ULJE,  
MLJEKO, BRAŠNO POMI-  
JESANO S PRAŠKOM ZA  
PECIVO, MLJEVENI MAK I  
RUM. PEĆI U DUBLJEM  
LIMU ZA PEĆENJE.  
MARMELADU OD MARELICA  
MALO ZAGRIJATI I PREMAZATI  
TOPLI PEĆENI KOLAC.

GLAZURA: 10 DAG ČOKOLADE  
10 DAG MASLACA  
2 KAPI ULJA

PRIPREMA: NA PARI RASTOPITI  
ČOKOLADU I MASLAC, TE DODATI  
ULJE RADI SJAJA, OHLAĐENI  
KOLAC PRELITI ČOKOLADNOM  
GLAZUROM.

## TREŠNJE S RUMOM

PRIPREMITE:

**1 kg trešanja**

**750 g šećera**

**2 limuna**

**8 dl ruma**

Trešnje oprati, ocijediti i očistiti od peteljki. Svaku trešnju probosti iglom na nekoliko mjesta i složiti u čiste i suhe tegle, da budu 2 cm ispod ruba tegle. Skuhati sirup od šećera i 2 dl vode, dodati oguljen i na kolutove narezan limun, pa kad se ohladi dodati rum i uliti u tegle. Zatvoriti poklopcem ili celofanom.

Franka Ilić, 3.r

# SLADOLED OD MALINE

Franko  
Ričijaš 3. r

## Sastojci:

- 2 banane
- 4 dl jogurta
- 1 dl mlijeka
- 1 velika žlica meda
- 4 dl malina



Sve sastojke stavimo u posudu  
i ubijučimo multigraktik.  
Kada se svi sastojci dobro  
povežu, smjesu izlijemo u  
kalupe za sladoled.

## VOĆNI KUP

1 banana

1 jabuka

2 kivija

1 narandža

maline

konjuniće

Sok od limuna, <sup>v</sup>šlag

voće nasjeckati, staviti u zdjelicu.

dodati malo šećera u prahu i limunovog

soka, pomiješati.

Ohladiti i poslužiti sa čokoladnim  
prelijevom i šlagom

## SMOOTHIE OD KIVIJA I BANANE

Sastojci:

- 1. BANANA
- 3 KIVIJA
- 2 DL HLADNOG MLJEKA

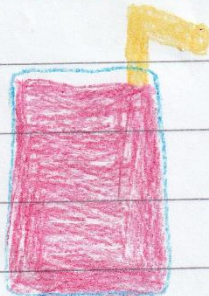
Priprema:

Oguli bananu i kivi te zajedno sa  
mlijekom ubaci u blender i smiksaj.  
Stavi u čašu i po želji dodaj par  
kockica leda.

Martina Tkalec 3.7

## SMOOTHIE OD JAGODE I BANANE

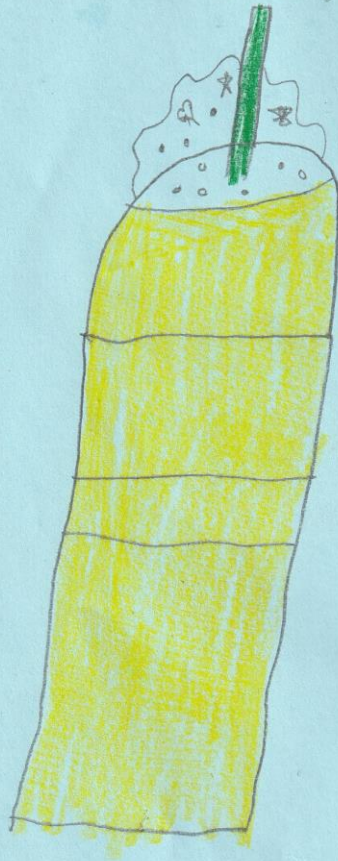
- JEDNU ŠALICU NAREZANIH JAGODA
- JEDNA NAREZAMA BANANA
- 1/4 ŠALICE BADEMA
- 1/2 ŠALICE ZOBENIH PAHULJICA
- JEDAN JOGURT OD VANILIJE
- JEDNA ŽLICA MEDA



NIKA FIKET, 2.7

# SMUTI OD BANANE ♥

POLA KILE BANANE  
LITRA MLIJEKA  
ČETIRI ŽLICE ŠEĆERA  
ŠLAG PENA  
ČOKOLADNI UKRASI



ANTONIO SPORIŠ, 2.R

# ODABIR 6. RAZREDA

## Za voćni smoothie trebamo:

- 2 naranče (oguljene, bez koštica i narezane na komadiće)
- 1 šalicu zaleđenih ili svježih malina
- 1 šalicu borovnica, može i zaleđenih



## Kako ga napraviti?

Sastojke stavljajte u blender točnu u redoslijedu, u kojem su navedeni u listi. Prvo maline s ledom i onda ostale sastojke na njih. Miksajte dok ne dobijete slasnu glatku masu.



## 4. Tropski smoothie napitak od borovnice

Iako je upravo hladnija godišnja doba i smoothie je savršeni napitak za sunčani dan, možete si ga priuštiti i u ovim danima. Svježije naranče i ananas podsjećaju na ljetni odmor.

## Za tropski smoothie napitak od borovnice trebamo:

- 2 čajne žličice šećerne trske
- 1 šalicu narezanog ananasa
- 1 i 1/2 šalice borovnica, može i zaleđenih
- 1 oguljenu naranču bez kostica, izrezanu na četvrtine
- 1/2 do 3/4 šalice vode



## 8. Banana – kava smoothie



*Ukusni smoothie koji čini zadovoljavajući užinu ili napitak za doručak, napravljen od nemasnog ili sojinog mlijeka, cimeta, i zagrijavajućeg muškarnog oraščića.*

## Dvije porcije:

- 2 male smrznute banane
- 1 i 1/2 šalice mlijeka (sojinog) sa niskim udjelom masti
- 1 (8oz.) pakovanje jogurta sa niskim udjelom masti
- 1/4 žličice mljevenog cimeta
- prstohvat muškarnog oraščića