

Kuharica

po izboru učenika
OŠ Augusta Šenoae



Osijek, 5.5.2016.

Sadržaj

| | |
|--|----|
| Naslovnica-Magdalena Skroza | 1 |
| Predgovor..... | 3 |
| Tonia Javorović (Krpice s maslacem, Savijača od miješanog voća). | 4 |
| Marko Škugor (Bijela juha od graha,Artičoke Mireille, Paprika s rižom)..... | 6 |
| Daniel Ćatić (Heljdina torta, Grahova juha s krumpirom, Sok od malina).... | 9 |
| Elena Matrić (Varivo od cvjetače, Džem i marmelada bez šećera)..... | 12 |
| Luka Justić (Salata od karfiola,Slatko od bresaka)..... | 15 |
| Luka Ćurak (Pastirski kunpir)..... | 17 |
| Ena Žuljević (Žličnjaci od pšenične krupice,Salata od tunjevine, Okruglice od povrća) | 20 |
| Helga Höffler (Zelena mahuna, Grašak, Kupusnjača). | 24 |
| Sara Rukavina (Punjeni plavi patlidžan)..... | 27 |
| Daniel Dadić (Đački kruh, Zafrkanci)..... | 29 |
| Matija Vukelić (Šaran na crnom luku,Špinat na mostarski način)..... | 32 |
| Stjepan Galić (Juha od žita, Žganci)..... | 35 |
| Zadnja stranica-Lea Sedlar..... | 38 |

Dragi prijatelju,

pozdravljam tvoju odluku „da baciš oko“ na našu Kuharicu. Ako se odvažiš isprobati neki od recepata, izvijesti nas jesi li preživio!

Šala , naravno, sve je u našoj Kuharici“ jako jestivo i jako zdravo“. Barem smo se trudili da tako bude.

A sada nekoliko rečenica o tome kako je Kuharica nastala. Učenici 5.a i 5. b r. šk. 2015. /2016. g. dobili su zadatak da istraže stare kuharice i odaberu zdrave recepte koje će preporučiti svima koji se žele zdravo hraniti. Na taj smo se način pridružiti međunarodnom projektu „Mi jedemo odgovorno“ u koji se naša škola uključila.

I eto , pred sobom imate recepte „petaša“ koji će riješiti nedoumicu, što danas skuhati? Dok ih sve isprobate, prođe tjedan pa i dva. Ako ste zadovoljni, ponovite ih više puta.

Dobar tek, žele vam učenici 5.a i 5. b. r.(osobe koje su odabrale recepte), Karla Kulić (učenica 7. b) koja je informatički sve obradila i oblikovala te voditeljice projekta: Biljana Pavić i Anica Bokor.



*Moje ime je Tonia Javorović. Idem u Osnovnu školu August Šenoa u Osijeku, u 5.6 razred. Volim druženje s prijateljima i plesanje. Ova dva recepta pronašla sam u kuharici koja se zove **Domaći kolači**, prvo izdanje tiskano je 1984.godine. Druga kuharica zove se **Regina recepti**. Obje kuharice pripadaju mojoj baki.*

Krpice s maslacem

Sastojci:

Sastojci: 10 dkg brašna, na vrhu noža Regina praška za pecivo, sol, 1 jaje, 5 dkg maslaca, 2 žlice mlijeka.



Príprema:

Pripremanje: Pjenasto razmiješajte maslac. Zatim postepeno i miješajući dodajte brašno s prosijanim praškom za pecivo, jaje i mlijeko. Pecite na srednjoj temperaturi na namaštеноj i brašnom posutoj tepsiji. Kad tijesto bude ispečeno, izvrnite ga iz tepsije i ohladite ga. Potom ga izrežite na krpice, kvadratiće ili male trokute.

Savijača od miješanog voća

Sastojci:

Nadjev:

15 dag margarina

10 dag mrvica

50 dag jabuka

50 dag šljiva

30 dag malina ili drugog voća

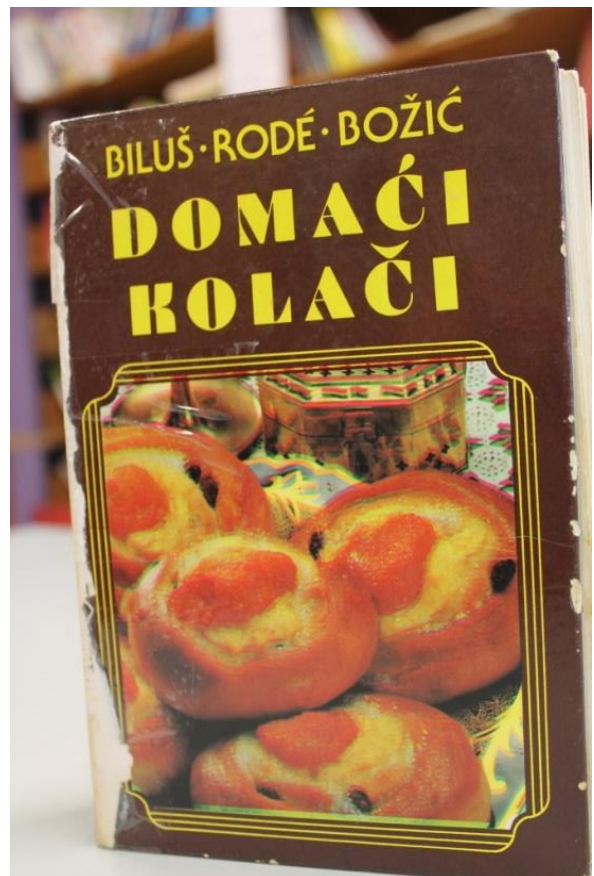
15 dag šećera

korica limuna

rum, vanilin-šećer

margarin za premazivanje

šećer za posipanje



Príprema:

Tijesto pripremite kao što je opisano u osnovnom receptu za tanko tijesto. Razvučeno tijesto poprskajte rastopljenom masnoćom, pospite dvije trećine s proprženim mrvicama, na listiće izrezanim jabukama, polovicama šljiva, malinama, struganom koricom limuna, šećerom, vanilin-šećerom i rumom. Savijte pomoću stolnjaka i stavite u tepsiju. Savijaču namažite maslacem i pecite oko 40 minuta na temperaturi od 200°C (473 K). Vruću pospite šećerom.



*Ja sam Marko Škugor. Učenik sam 5.a razreda. Volim sport, posebno nogomet. Društven sam i dobar prijatelj. Moja kuharica zove se **Veliki Pellaprat**. Posudio sam je od svoje prabake. U izradi ove kuharice sudjelovalo je 45 osoba. Sve osobe koje su radile na kuharici, sudjelovale su aktivnom suradnjom, prijedlozima ili idejama.*

Bijela juha od graha

Sastojci:

1 l svježeg ili $\frac{1}{2}$ l suhog bijelog graha, 1 glavica crvenog luka, 1 mrkva, 1 l bujona, $\frac{1}{4}$ l mlijeka, 50 g maslaca, 60 g vrhnja. Kuha se otprilike $1\frac{1}{2}$ sata.

Príprema:

Suhi grah operemo i ostavimo da se dva sata namače. Zatim ga stavimo u vodu zajedno s mrkvom i lukom tako da ga voda jedva pokriva, posolimo i kuhamo dok se ne omekša. Kuhani grah, mrkvu i luk protisnemo kroz fino sito pa još jednom zavremo u vodi u kojoj su se kuhali i kojoj smo dodali mlijeko i toliko bujona koliko je potrebno za pravi sastav juhe. Sad posolimo i upotpunimo vrhnjem i maslacem. Garniramo prženim kockama kruha.

Artičoke Mireille

Sastojci:

Za 6 osoba: 1,20 kg artičoka, 12 malih lučica, 500 g oguljenih rajčica iz kojih smo izvadili sjemenke i narezali ih na četiri dijela, 1 dl maslinova ulja. Artičoke kuhamo $1\frac{1}{2}$ do $1\frac{3}{4}$ sata.

Príprema:

Od posve malenih nježnih artičoka skinemo samo vanjske listove i odrežemo stabljiku pa ih stavimo u zdjelu zajedno s lučicama, maslinovim uljem i 1 dl vode ili bujona, posolimo ih, popaprimo i dodamo rajčice. Zatim posudu pokrijemo i artičoke polako tušimo. Po volji ih možemo na stol iznijeti tople ili hladne.

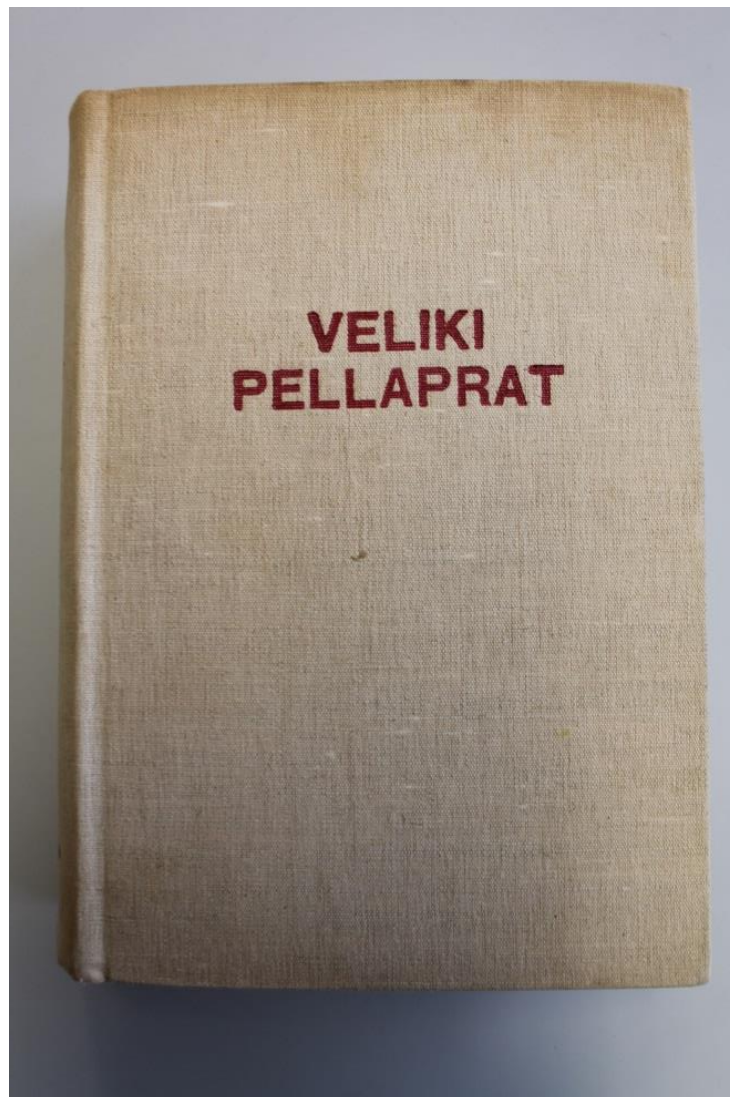
Paprika s rižom

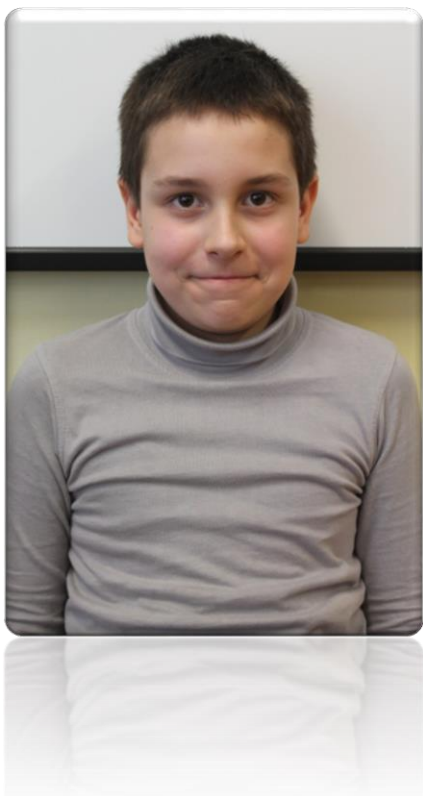
Sastojci:

Za 6 osoba: 6 velikih paprika, 150 g kuhane riže, 4 oguljene kosane rajčice bez sjemenki, 1 žlica kosanih začina, 1 dl maslinova ulja. Paprike pirjamo 30 do 40 minuta.

Príprema:

Paprike priredimo kao što je gore navedeno, napunimo ih rižom koju smo izmiješali s rajčicama, začinima, polovinom ulja i s malo soli i papra. Napunjene paprike svrstamo u maslacem premazanu zdjelu, dolijemo ostatak ulja, pokrijemo nauljenim listom papira, stavimo poklopac i paprike pirjamo u pećnici na umjerenj vatri.





*Ja sam Daniel Čatić, učenik sam 5.a razreda. Volim se igrati, a osim toga sam i ekolog. Iz **Praktične kuharice** koja sadrži 1200 recepata, 250 savjeta i 365 jelovnika, odabrao sam sljedeće zdrave recepte. Kuharica je tiskana 1965. godine u Zagrebu. Ova kuharica pripada mojoj prabaki, a napisala ju je Paula Zakonjšek.*



Heljdina torta

Sastojci:

428. Heljdina torta. 14 dkg maslaca, 14 dkg šećera, 3 jaja, 14 dkg badema, 14 dkg heljdinog brašna, $\frac{1}{2}$ kesice praška za dizanje, marmelada od marelica ili ribiza.

Príprema:

Umuti pjenasto maslac, šećer i žumanca. Samelji neoguljene bademe i smiješaj ih s brašnom i praškom za dizanje. Od bjelanaca istuci čvrst snijeg i primiješaj ga s brašnom i bademima u smjesu, koju si prije priredila. Oblik za tortu namaži maslacem, pospi ga mljevenim bademima, zatim u njega stavi tijesto, pa ga ispeci. Pečenu i ohlađenu tortu proreži na tri dijela. Svaki dio namaži marmeladom. Gotovu tortu pospi vanili-šećerom.

Grahova juha s krumpirom

Sastojci:

548. Grahova juha s krumpirom. $\frac{3}{4}$ litre graha, 2 velika krumpira, maslac ili mast, brašno i peršin.

Príprema:

Probran i opran grah skuha u 3 litre vode. Kad je skoro skuhan, dodaj mu krumpir izrezan na kockice. Posoli. Priredi zapršku od maslaca ili masti i brašna, razrijedi je s hladnom vodom, ostavi da prokuha i prilij juhi. Dogotovljenoj juhi dodaj kosanog peršina.

Sok od malina

Príprema:

929. Sok od malina. Zrele maline proberi, da ne bude među njima gnjilih, pokvarenih ili premalo zrelih bobica. Najbolje je, ako probrane maline staviš u drvenu ili u dobro pocakljenu posudu, jer sok ne smije doći u dodir sa željezom. Zgnječi ih drvenim batom, koji upotrebljavaš samo za gnječenje voća. Dobro zgnječene maline ostavi da stoje 1—2 dana, a zatim ih procijedi i istisni. Još bolje je, ako imaš malu prešu. Ako je nemaš, onda si pomogni komadom platna ili flanela. Smoči krpnu i kroz nju pasiraj maline. Malinov sok, koji si dobila na takav način, ostavi da stoji u pokrivenoj posudi na toplom mjestu u kuhinji ili na suncu. Možeš ga ostaviti u bocama, koje si zastrla gazom. Sok neka stoji nekoliko dana da se očisti, a zatim ga opet procijedi. U procijeđeni sok umiješaj šećer i stari kuhani. Kuhaj sok 5—7 minuta. Za vrijeme kuhanja odstrani pjenu. Kuhani sok odmah ulij u dobro oprane, suhe i tople boce. Grlić boce mora ostati prazan. Boce odmah začepi s prokuhanim, novim čepovima. Pazi, da ne radiš na propuhu, da boce ne stavljaš na hladno ili vlažno mjesto, jer mogu puknuti. Stavljaš boce u košaru tako, da stoje na čepu. Pokrij ih stolnjakom i ostavi, da se malo ohlade. Ako imaš parafina, rastopi ga i namoči grlo boce u nj, da čep zaliješ. Ako nemaš parafina, zaveži čep poprijeko sa užicom. Do upotrebe spremi boce na hladno i suho mjesto. Sok od malina ponudi uz čaj od jagoda, prelijevaj s njim pudinge i t. d. Upotrebljava se kao osvježujuće piće za bolesnike. Obično se razrijedi s vodom.

Sok od malina možeš skuhati i spremi po istoj uputi i bez šećera, koji dodaj tek kod upotrebe.

Malinovac možeš prirediti i sirov, bez kuhanja i bez šećera, t. j. maline zgnječi i odmah ih istisni, procijedi, nalij u boce, začepi i spremi. Dobro je, da ih više puta pregledaš. Ukoliko se sok počne kvariti, brzo ga upotrebi. Taj način je najjeftiniji, ali sok se ne drži tako dugo kao onaj kuhani.

Sirovi malinovac sa šećerom bolje se drži. Kad staviš šećer u očišćeni sok, moraš dobro miješati, da se sav šećer rastopi. Zatim nalij sok u boce, dobro ih začepi i spremi. Tako priređen malinovac vrlo je ukusan i ima ugodan miris po svježim malinama.

Na isti način možeš prirediti i sok od kupina.

930. Sok od ribiza. Priredi ga na isti način kao i sok od malina, samo dodaj nešto više šećera ($\frac{3}{4}$ kg), jer ribiz sadrži više kiseline. Taj je sok vrlo ukusan i ima ugodan miris. Sok od ribiza preporučuje se ljudima, koji pate od trganja u udovima.

931. Sok od borovnice. Borovnice očisti od suhih bobica i razne nečisti i pusti da nekoliko dana stoje. Tada borovnice zgnječi



Ja sam Elena Matrić, idem u 5.6 razred. Imam dva brata. treniram plivanje i taekwando. Volim životinje, čokoladu i druženje s prijateljima. Sudjelujem u projektu "Mi jedemo odgovorno" i za njega sam pronašla četiri kuharice sa zdravim receptima koje sam posudila od susjeda i prijatelja.

To su: Knjiga za svaku ženu, Zagreb 1965., Kulinionarske čarolije, Opatija 1988., Mađarska kuhinja, Zagreb 1980., Bečka kuhinja, Osijek 1986.g.



Varivo od cvjetače

Sastojci:

3 glavice cvjetače
(800–1000 g)
slana voda

40 g maslaca
40 g brašna
peršunovo lišće

sol
voda (goveđa juha)

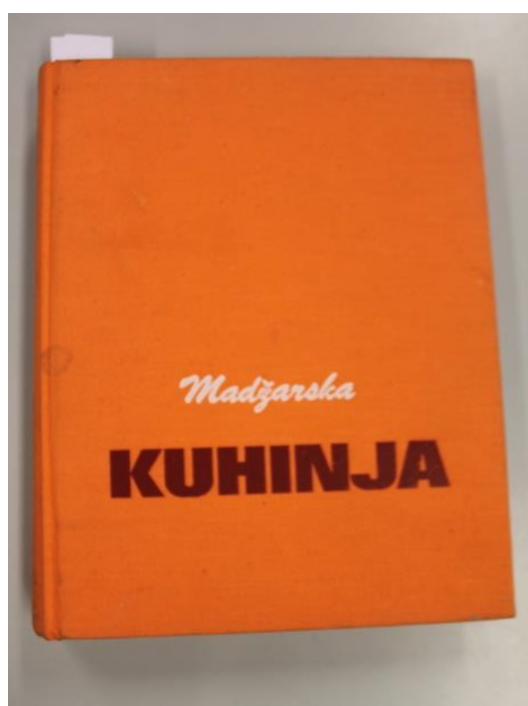
Príprema:

Očistite cvjetaču, operite je, kuhajte u slanoj vodi dok ne omekša i razdijelite na cvjetice. Napravite zapršku od maslaca, dodajte joj sitno nasjeckani peršun, prelijte vodom u kojoj se kuhala cvjetača ili juhom, pustite da sve dobro prokuha, posolite i dodajte cvjetaču, pa sve još jednom zakuhajte. (Nježne zelene listove cvjetače možete pripremiti na isti način kao i kelj).

Džem i marmelada bez šećera

Príprema:

Zrelo, potpuno zdravo voće usitnimo te ga bez šećera i bez vode skuhamo da bude gusto. Zatim marmeladu stavimo u prokuhane, ugrižane, male staklenke i čvrsto ih zatvorimo. Slijedeća dva dana steriliziramo ih 25—30 minuta. Prilikom upotrebe zaslađujemo po volji. Čuvamo na suhom i zračnom mjestu.





*Ja sam Luka Justić, idem u 5.6 razred. Volim loptu i nogomet. Rođen sam 15.11.2004. godine, imam 11 godina. Pronašao sam kuharicu **Mali kuvar** koja je izdana 1979. godine. Kuharica je pripadala mojoj majci, a ona ju je naslijedila od bake. Iz kuharice sam odabrao ove recepte : Salata od karfiola, Slatko od breskve i Džem od višanja.*



Salata od karfiola

Príprema:

Kilogram karfiola lskidajte na male cvetiće, operite i stavite da se kuvaju u dosta ključale vode, koju ste predhodno malo posolili i pošećerili. Za vreme kuvanja nemojte poklapati. Za to vreme

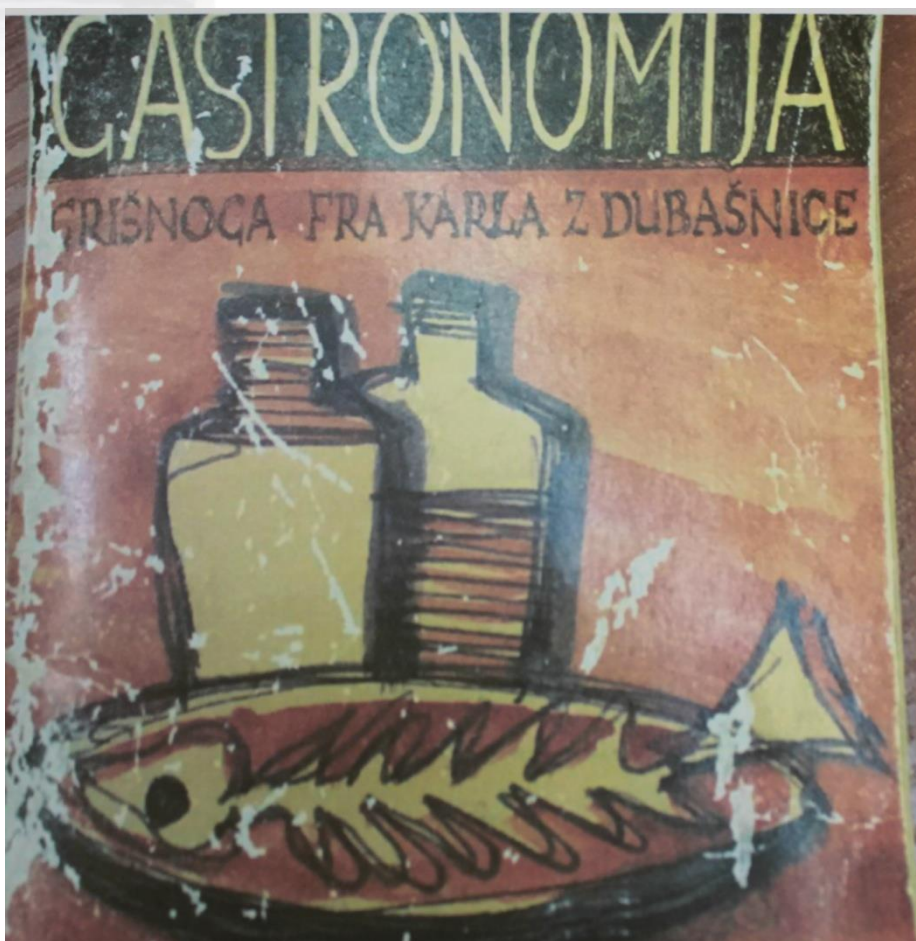
Slatko od bresaka

Príprema:

Za slatko od bresaka najbolje je uzeti bele breskve. Oljuštiti, skinuti koštice i potapati cele u slanu vodu. Možete ih ostaviti cele ili prepoloviti u kom slučaju im se očiste crvenkasti končići iz sredine. Breskve staviti da stoje u kreću jedan sat. U šerpu staviti kilogram šećera na kilogram bresaka i čašu vode. Šećer ukuvati vrlo gusto, zatim metnuti breskve i kuvati. U pola kuvanja dodati sok od jednog limuna i malo rastopljenog limontusa i vanil šipku u komade. Kuvati na jakoj vatri, dok sok ne bude tako gust da sa kašike otpadaju po dve kapi softa naporedo. Posle kuvanja ako primetite da je slatko retko ili nije ukuvano, skinite ga, pokrite ga mokrom salvetom, ostavite da stoji 20 minuta, ponovo ga vratite na štednjak da proključa nekoliko puta. Skinite ga sa štednjaka, izvadite penu, pokrite ga vlažnom salvetom. Sutradan punite tegle, i povežite celofanom.



Ja sam Luka Ćurak, idem u 5.a razred. U slobodno vrijeme igram košarku. Recept koji sam pronašao objavljen je na glagoljici. Preveli su ga studenti Filozofskog fakulteta u Osijeku, a pronađen je u kuharici Gastronomija. Odabrano jelo zove se Pastirski kunpir.



Príjevod:

Blagosloveno budi milosje Božje ko nan je va ovo najposlidnje vrime darovalo kunpir da v zalom godišću ne pomremo od gladi.

Kunpir je kako kruh od providencije. Njega se more parićat na vsaki način.

Moreš ga kuhat celoga s koru ali prez kore, nasićena na bokuni. Vodu zasoli az pirunom lešto provuj ako je mehak i skuhan. Tepli, kuhani kunpir oguli, zasmoći z ujen, a kada ustine, razriži ga, pridaj mu rige z vrtla ali divje rige ka raste po njivah, daj i malo papra, uja i octa, pak ti je salata da ne more bit boje. Kuhani i ogujeni kunpir moreš žnjavit z pirunom i zasmoćit ali ga polit zi šugon.

To je kako likarija za bratju kada su bolna.

Ma najslasniji kunpir parićaju pastiri vani po drmunih, a moreš ga i ti, dijaće, parićat va mostiru na ognjišću. Ziberi kumpiri ki su jednako veliki, dobro jih operi va vodi i osuši. Pusti ih cele va kori. Onda ih poslaži okoli naokolo ognja da se pomalo teple pak jenoga po jenoga pomalo obraći da hode sve bliže k ognju. Kada oganj zgori i ostane leh lug i žeravica, prevrni vsi kumpiri pod topli lug i žeravicu da se lipo va svojoj kori speku. A kad budu pečeni, toćaj jih va uje od uliki ali va maslo i slasno jih z malo soli poji onako pečene zi koru. Popij žmuj vina i spomeni se dara Božjega.



*Ja sam Ena Žuljević. Imam 12 godina. Idem u 5.a razred. Volim glazbu i ples. Posebno se volim družiti s prijateljicama. Moja baka voli kuhati i zbog toga imam mnogo kuharica. Kuharica iz koje sam odabrala recepte zove se **Moji najdraži recepti** iz 1984.godine i pripadala je mojoj prabaki.*

Žličnjaci od pšenične krupice

Sastojci:

*8 dag pšenične krupice
4 dag maslaca ili masti
1 jaje
1/4 vezice peršunova lista*

Príprema:

U pjenasto izmiješan maslac ili mast dodajte žumanjak, sol i isjeckani peršun i dobro izmiješajte. Bjelanjak izlupajte posebno u čvrstu pjenu i dodajte maslacu naizmjenično s krupicom, dok sve ne postane ujednačena smjesa. Ovu smjesu ostavite na hladnom mjestu oko pola sata.

Malom žlicom oblikujte žličnjake i zakuhajte u kipuću juhu. Kuhajte ih u poklopljenoj posudi 10—15 minuta.

Salata od tunjevine

Sastojci:

40 dag tunjevine iz konzerve
2 jaja
15 dag majoneze
10 dag kiselih krastavaca
6 g paprike iz ulja
20 dag celera
0,5 dl bijelog vina
2 dag kapara
1 vezica peršuna
1/2 vezice vlasca
sok od pola limuna
5 dag maslina
sol, biber, šećer



Príprema:

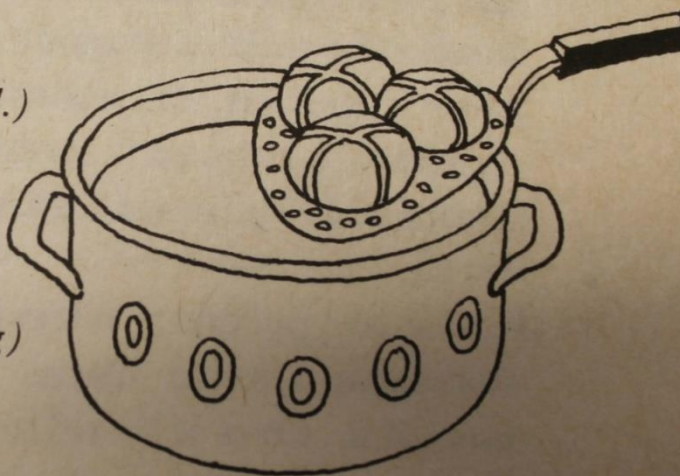
Ogulite celer, izrežite na listiće, stavite kuhati u slanu kipuću vodu i skuhanje ga napola. Ocijedite ga, ohladite, poprskajte sokom od limuna da ne pocrni, dodajte tunjevinu izrezanu na prikladne komade, kisele krastavce izrezane na kolute, majonezu, biber, šećer, limunov sok, kosani vlasac, kapare, peršun, vino i sve dobro izmiješajte.

Servirajte u staklenim zdjelicama, ukasite kriškama tvrdo kuhanih jaja, maslinama i pospite obilno sitno kosanim peršunom.

Okruglice od povrća

Sastojci:

50 dag miješanog povrća
(mrkva, grašak, karfiol, špinat i sl.)
3 žemlje
3 jaja
3 dl mlijeka
3 žlice mrvica
2 paketića čajnog maslaca (10 dag)
brašno
sol, biber



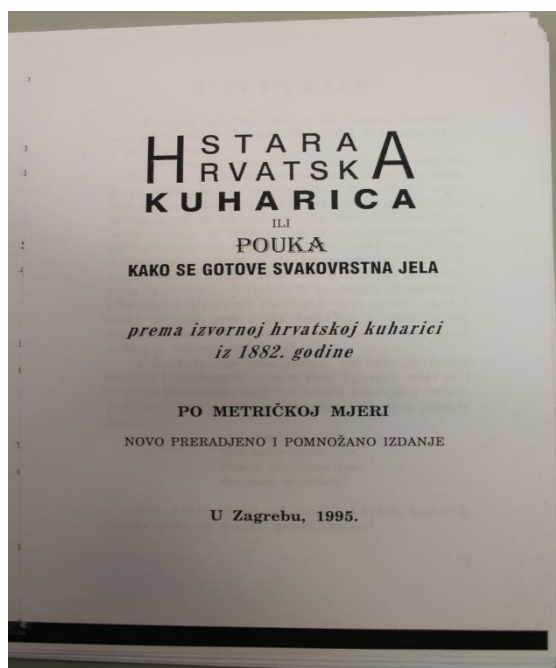
Príprema:

Povrće skuhajte, sitno skošite i prepirajte na maslacu s malo vode. Žemlje narežite na kockice i također ih ispržite na maslacu. U kotlič stavite pripremljeno povrće, izrezane žemlje, dodajte jaja, mlijeko, sol, biber i brašno prema potrebi i rukom oblikujte okruglice. Kuhajte ih u kipućoj slanoj vodi oko 30 minuta. Prije serviranja prelijte ih mrvicama od kruha prženim na maslacu.

Ove okruglice možete poslužiti uz razna pečenja, gulaše, paprikaše, kuhana mesa i slično.



Ja sam Helga Hoffler, idem u 5.razred kojeg jako volim. Osim svoga razreda, volim još jahanje, sviranje, konje i mačke. Pronašla sam Staru hrvatsku kuharicu ili pouku kako se gotove svakovrsna jela, koja je tiskana prema izvornoj hrvatskoj kuharici iz 1882. godine. Po metričkoj mjeri, novoprerađeno i pomnoženo izdanje tiskano je u Zagrebu 1995.godine.



Zelena mahuna

Príprema:

Mladu zelenu mahunu očisti, poreži uzduž kano rezance, obvari je u slanoj vodi, ugrij masti, metni na nju skosana zelena peršina, na to prociedjenu mahunu i posoli malo, pa je gotovo.

Grašak

Príprema:

Razbieli maslaca, stavi nanj skosana peršina i otrebljena te oprana zelena graška s komuškami da se pirjani, i miešaj dobro da nepocrni; kad je upirjanjen, popraši ga meljom, a kad se melja upirjani, prilij nešto juhe osoli i zasladori pa se neka još časak prokuha.

Kupusnjača

Príprema:

Tri glavice kupusa očisti, koren ima izreži i baci, posoli ih, sitno izsjeckaj, u šerpinju stavi veliku žlicu masla, nanj komad sladora, da sasvim pocrni, onda izrezan kupus izciedi i metni na malo, da se upirjani (tenfa). Kad je upirjanjen, odmakni ga od ognja i dodaj 4 žlice vrhnja, sitna prpra, te ako nije dosta slan i soli. tim namaži mlinac, savij itd.



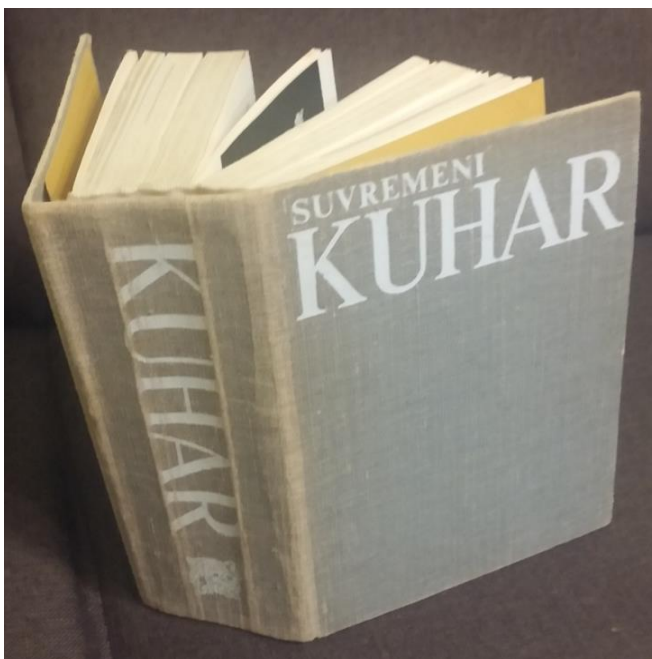


*Moje ime je Sara Rukavina,
učenica sam 5.a razreda Osnovne
škole August Šenoa iz Osijeka.
Komunikativna sam i znatiželjna,
volim ples i sport.*

*Ovaj recept pronašla sam u
kuharici koja je pripadala mojoj
prabaki.*

*Kuharica sadrži 3200 recepata i
savjeta.*

Prvi put je tiskana 1967. godine.



Punjeni plavi patlidžan

Sastojci:

- 3 plava patlidžana
- Ulje po potrebi
- Jedna glavica ljubičastog luka
- 4 oguljene nasjeckane rajčice
- Sol
- Papar
- Komad sredine od kruha
- 2 češnjaka bijelog luka
- 1 žličica sitno sjeckanog peršina
- 2-3 žlice mrvica od kruha
- 1-2 žlice maslaca (po želji)

Príprema:

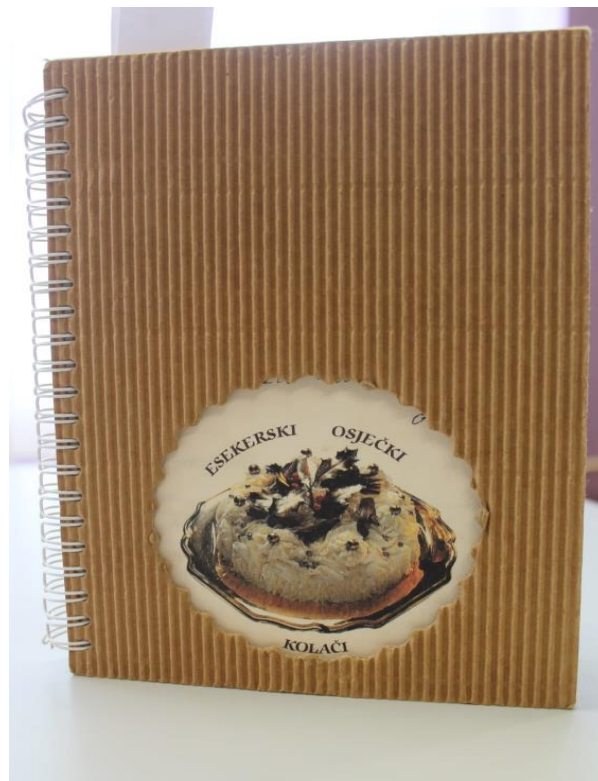
Neoljuštene patlidžane rasjeći uzduž napola, popržiti na zagrijanom ulju, ocijediti od masnoće i izvaditi žlicom sredinu.

Popržiti ljubičasti luk na ulju, pa kad porumeni, dodati izvađeno meso iz patlidžana i rajčice. Posoliti, popapriti i pirjati dok povrće ne ukrčka.

Dodati kruh (prethodno natopljen u vodu i iscijeđen), bijeli luk i peršin, i sve dobro promiješati.



*Zovem se Daniel Dadić.
Imam 11 godina, idem u peti
razred. U slobodno vrijeme se
bavim nogometom i igram
igrice. U nekim igricama sam
vrlo uspješan i odigram je u
jednom danu, a za neke mi
treba više vremena. Nogomet
treniram 2 godine u klubu
NK Brijest. Imam mnogo
prijatelja.*



Đački kruh

Sastojci:

3 cijela jaja

20 dkg šećera

3 žlice meda

malo cimeta

10 dkg sjeckanih oraha

1/2 praška za pecivo

25 dkg brašna

Príprema:

Cijela jaja i šećer pjenasto izraditi, dodati med, cimet, orahe, prašak za pecivo i brašno. Manji lim namastiti, nabrašniti i peći na 180° C.

Zafrkanci

Sastojci:

1 kg brašna

6 dl mlijeka (po potrebi i malo više)

1 svježi kvasac

sol

Príprema:

Od navedenih sastojaka zamijesiti tijesto (od kvasca napraviti kvas) i ostaviti ga da se diže. Kada se tijesto udvostruči, razvaljati ga na 1 cm debljine. Na tijesto naribati jedan smrznuti margarin, te svaki komad zavrnuti u sredini za 180⁰ C (tako da izgleda kao mašna).

Posebno umutati jedno kiselo vrhnje s jednim cijelim jajetom. Ovom se smjesom premaže svaki komad. Po želji gore posoliti, posipati kimom, sezamom, lanom i slično.

P.S.

Recepte sam naslijedila od pokojne majke, a ona od svoje bake.



Zovem se Matija Vukelić, imam 11 godina i idem u 5.razred. U slobodno vrijeme učim i igram nogomet. Jako volim boraviti u prirodi, voziti bicikl i zdravo se hraniti.

Šaran na crnom luku

Sastojci:

ZA 5–6 OSOBA: 8 većih glavica crnog luka isječenih na rebarca – 1,5 dcl ulja – papar – 1 žličica aleve paprike – 1 žlica sitno isječenog peršuna – 1 šaran težine 1,5–2 kg – so – 1 žličica brašna – 1/2 žličice aleve paprike – 2 žlice ulja

Príprema:

Propržiti crni luk na ulju, dodati papar, alevu papriku i peršun, pa preručiti sve to u đuveč ili duguljastu vatrostalnu zdjelu. Spustiti očišćenog, posoljenog šarana (cijelog ili isječenog na komade) i usuti malo vode, toliko da luk ogrezne. Zatim staviti u slabo zagrijanu pećnicu (200°C) i peći 25 do 30 minuta. Razmutiti brašno, alevu papriku i ulje, ovim preliti šarana i peći još desetak minuta.

Špinat na mostarski način

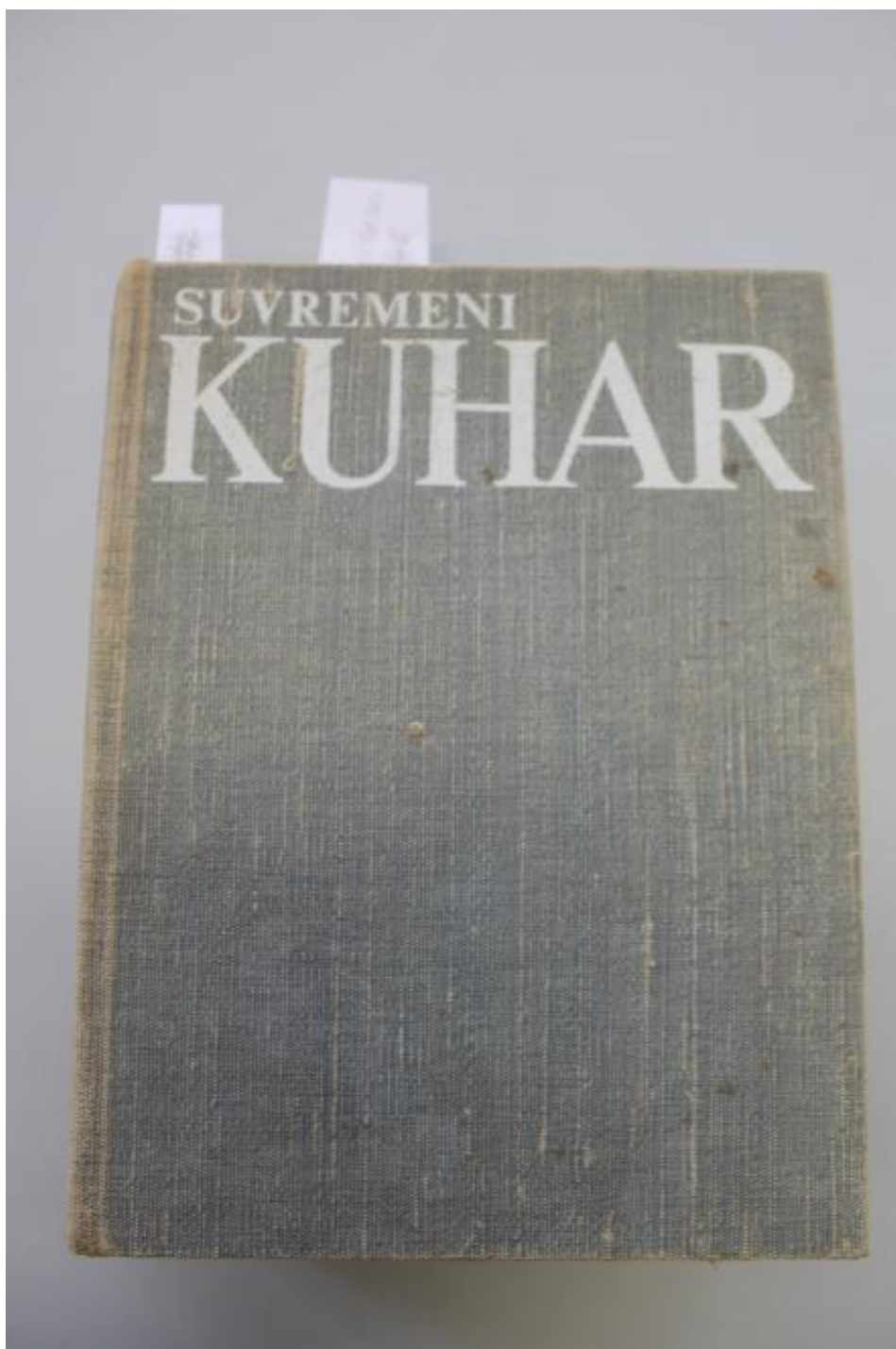
Sastojci:

ZA 6 OSOBA: 1 kg špinata – so – 60 g sitno isječenog crnog luka – 3–4 žlice ulja – 50 g riže – 1 žličica pirea od rajčica – 2 šalice vode – papar

Príprema:

Očišćeni, oprani špinat skuhati u posoljenoj vodi i ocijediti. Propržiti crni luk na ulju, spustiti ocijeđeni špinat, uliti malo vode i pirjaniti istiha pola sata. Dodati otrijebljenu, opranu rižu, pire od rajčica razmućen sa 2 šalice vode i kuhati istiha dok riža ne nabubri. Dosoliti po potrebi, zapapriti svježe samljevenim paprom i služiti toplo ili hladano.

Napomena: Izabrati stariji špinat s debljom peteljkom i odbaciti samo korijen. Ako je peteljka dugačka, presjeći je na 2 do 3 komada.



Kuharica: *Suvremeni Kuhar*



Ja sam Stjepan Galić, imam 11 godina i rođen sam u Osijeku. Volim igrati nogomet. Za našu kuharicu odabrao sam ove zdrave recepte.

Juha od žita

Sastojci:

Namirnice za 4 obroka:

20 dag žita (pšenice), 30 dag suhih rebaraca (ili slanine), 5 dag luka, 2 dag češnjaka, 3 dag masnoće, 2 dag soli, 0,2 dag papra, lovorov list, 1 dcl kiselog vrhnja, 0,4 dcl bijelog vina, 1 dag sitne paprike, ljuti feferon, 2 dag brašna, žlica kosanog peršinova lista.

Príprema:

Prebrano žito preko noći nakvasiti u hladnu vodu. Suha rebarca skuhati u vodi kojom ćemo nadoliti juhu. Luk i češnjak sitno isjeckati.

Žito ocijediti, nadoliti vodom u kojoj su se kuhala suha rebarca, dodati kosani luk, češnjak, lovor, feferon i sol i kuhati dok žito ne omekša.

Od masnoće i brašna napraviti rumenu zapršku, posuti paprikom i povezati juhu.

Prokuhati 10 minuta. Izmiješati vrhnje i vino i dodati ga juhi. Kao prilog ukuhati male slavonske žličnjake od brašna.

Prilikom posluživanja odzgo posuti kosanim peršinom i dodati meso od rebaraca izrezano na kockice.

Žganci

Sastojci:

Namirnice za 4 obroka:

**50 dag kukuruznog brašna,
1,6 dcl vode, 2 dag soli.**

Príprema:

Kukuruzno brašno naglo istresti u lonac sa slanom kipućom vodom tako da se napravi velika okruglica koja mora plivati. Lonac poklopiti i kuhati desetak minuta. Nakon toga odlijepiti od lonca i okrenuti kuhačom prema dolje. Drškom kuhače probosti i nastaviti kuhati još 10 minuta. Nakon toga vodu treba odliti, ali ne baciti. Okruglicu rastaviti vilicom i malo pomalo dolijevati odlicenu vodu, tako da se cijelo brašno prožme vodom.

Od kuhanih žganaca praviti veće žličnjake, prelići ih vrućom svinjskom masti i ostaviti pokrivene još 20 minuta na umjerenoj vatri. Prije posluživanja posuti ih vrućim čvarcima ili poslužiti s kiselim mlijekom, vrhnjem, kuhanim mlijekom ili već prema odabiru.

Danas zahvaljujući tehnologiji pripreme kukuruznog brašna proces pripremanja traje svega nekoliko minuta.

