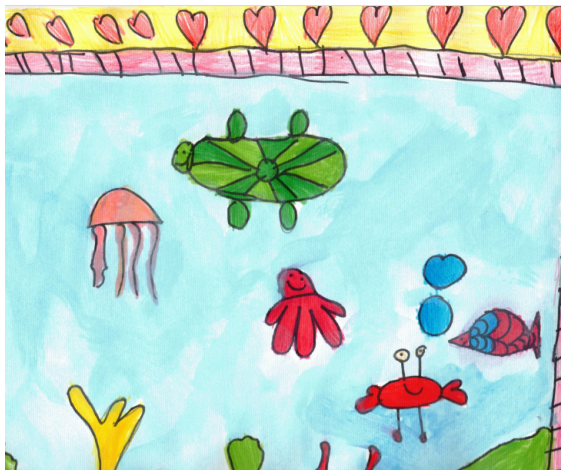


# MORE NA PJATU

*NAŠA MORSKA KUCHARICA*

## RIBLJA JUHA: PLIVANJE U MUTNOM

MIJEŠANU RIBU OČISTIMO I STAVIMO KUhati SA KORJENASTIM POVRĆEM. DODATI ZAČINE, MASLINOVO ULJE I LIMUNOV SOK. PO ZAVRŠETKU KUHANJA IZVADITI RIBU I OCIJEDITI KROZ CJEDILO. RIBU I POVRĆE SLOŽITI U PLADNJEVE, OHLADITI U KONVEKCIJSKOJ PEĆI OTKOŠTITI, SKUHANO KORJENASTO POVRĆE NARIBATI NA RIBEŽ. ZAJEDNO SA SKUHANOM JUHOM VRATITI U LONAC. U TOSTERU TOSTIRAMO CRNI RAŽENI KRUH KOJI ĆEMO POSLUŽITI UZ JUHU.



## PANIŘANA SRDELA: ZAHRSKAJ MORSKI

OĀISTIMO SRDELU, FILETIRAMO TE PANIRAMO KUKURUŽNIM PAHULJICAMA (CORNFLAKES). PRI KRAJU POSTUPKA SLOŹIMO SRDELE U PLADNJEVE TE PEĀEMO U KONVEKCIJSKOJ PEĀI BEZ DODATKA MASNOĀE.

PANIŘANU SRDELU POSLUŹUJEMO UŹ KUHANU BLITVU I KRUMPIR, GRAHAM PECIVO PRETHODNO TOSTIRANO U TOSTERU.



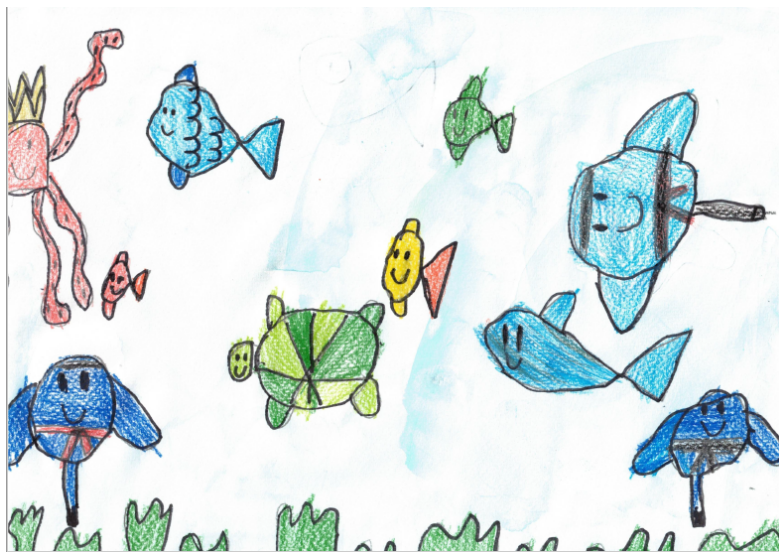
MUZGAVCI S KRUMPIROM I POVRĆEM U  
KONVEKCIJSKOJ PEĆI:  
ŠARENI PLES MUZGAVACA



OČISTITI MUZGAVCE,  
OČISTITI KRUMPIR I  
POVRĆE, IZREZATI NA  
KOMADIĆE (CCA 3 CM).  
SLOŽITI U PLEH ZA  
PEČENJE, ZAČINITI  
SOLJU, MASLINOVI  
ULJEM I ČEŠNJAKOM.  
STAVITI PEĆI NA 180  
STUPNJEVA, 40  
MINUTA U  
KONVEKCIJSKOJ PEĆI  
PRILAGOĐENOJ ZA  
PEČENJE S DODATKOM  
PARE.

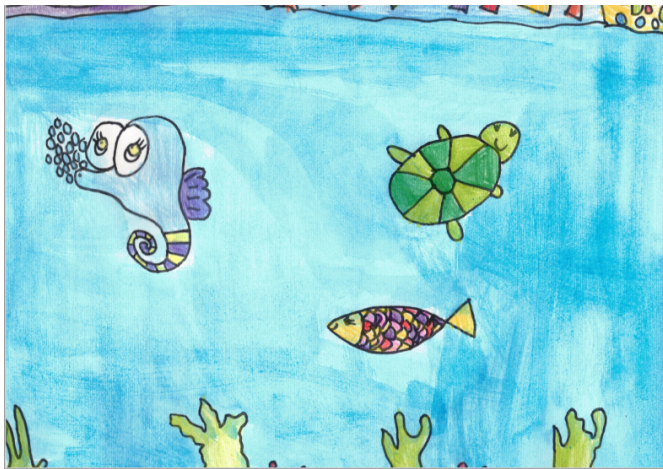
# SRDELE NA ŽARU S POVRĆEM: DJEČJA MORNARSKA RADOST

OČISTITI SRDELU, PRIPREMITI ZA ROŠTILJ. UGRIJANI  
ROŠTILJ POMASTITI S MASLINOVI M ULJEM,  
POSOLITI TE ISPEĆI RIBE. POTOM SLOŽITI U  
PROTVANJ, ZAČINITI MASLINOVI M ULJE, PERŠINOM I  
ČEŠNJAKOM. PRILOG RIBI DODAJEMO MIJEŠANO  
POVRĆE SA ŽARA.



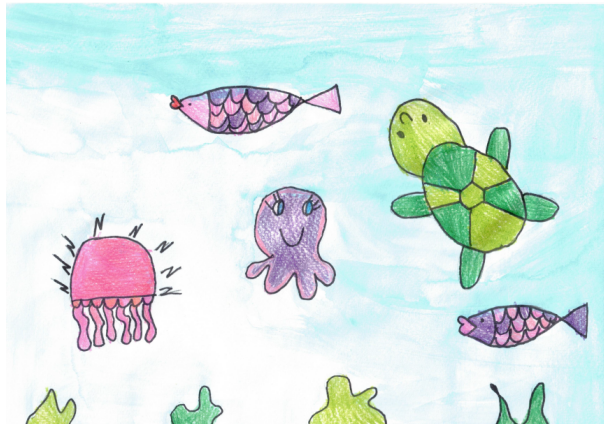
## LOSOS NA SALATU: RIBICA ZA SRCE

SVJEŽI LOSOS NAREŽEMO TANKO NA SALAMOREZNICU TE GA SLOŽIMO U PLEHOVE ZA PEČENJE. POTOM GA KRATKO ZAPEČEMO U KONVEKCIJSKOJ PEĆNICI. U MEĐUVREMENU SKUHAMO PAŠTU I SEZONSKO POVRĆE. PUSTIMO DA SE OHLADI. OHLAĐENE NAMIRNICE STAVLJAMO U LONAC MIJEŠAJUĆI. PRIPREMU ZAVRŠAVAMO DODAVANJEM UMAKA OD JOGURTA OBOGAĆEN ZAČINSKIM BILJEM.



## FISHBURGER: ROCK' N' ROLL RIBA

OČIŠĆENI OSLIĆ KUHAMO U KONVEKCIJSKOJ PEĆI. OHLAĐENOG OSLIĆA OČISTIIMO OD KOSTI TE GA USITNIMO NA DASCi I PREBACIMO U POSUDU GN. ZAČINIMO, DODAMO NARIBANU MRKVU, JAJA, PERŠIN, KRUŠNE MRVICE I OSTALO ZAČINSKO BILJE. SJEDINIIMO SASTOJKE KOJE ZATIM OBLIKUJEMO U PLJESKAVICU. NA ROŠTILJU ISPEČEMO PLJESKAVICE, STAVIMO IH U ŠKOLSKO RAŽENO PECIVO ZAJEDNO SA ZELENOM SALATOM I LJUBIČASTIM LUKOM PRETHODNO TANKO NAREZANIM NA SALAMOREZNICI.





## RIŽOTO OD SIPE: MORSKA PJENA



OČISTI MO SIPI,  
NAREŽEMO NA  
KOCKICE. PREPRŽIMO  
LUK NA MASLINOVO  
ULJU, DODAMO SIPI I  
PIRJAMO UZ  
DODAVANJE RIBLJEG  
TEMELJCA. PRI  
ZAVRŠETKU KUHANJA  
DODAMO RIŽU. JELO  
JE GOTOVO KADA SE  
RIŽA SKUHA. DODATI  
ZAČINE, MASLAC I  
NARIĀANI SIR.





ZAVIČAJNI PROJEKT: „MORSKO ČINE VA ŠKOLE VA RAŠE“

RECEPTI: ŠKOLSKA KUHARICA INDIRA DOBRIĆ

CRTEŽI: VITA ZUPAN, NARIN TALETOVIĆ, NIKA MARTIĆ,  
SANDRA BREZAC, ARIANA MATAS I MARK SAŠEK (2.  
RAZRED)

OSNOVNA ŠKOLA IVANA BATELIĆA RAŠA