

MANDARINA KEKSIĆI

SASTOJCI

- 250g brašna
- 100g šećera
- 100g maslaca
- 1 jaje
- 2 kom. mandarine (sok i kora)
- 1 žličica soli
- 1 žličica papra

PRIPREMA

→ brašno, šećer, maslac, jaje, sol, papar i koru od mandarine stavimo u posudu, počnemo mješati i dodavati sok od mandarine. Tjesto mora biti mekano. Ostavite tjesto u frižideru u prozirnu foliju 2h. Kada je tjesto omekšalo kidajte komad tjesta veličine oraha i radite kuglice. Uvaljajte ih u šećer, a zatim u šećer u prahu. Složite ih na pleh i pecite 15-ak min u zagrijanoj pećici na 180°C.

Litvanjska hladna juha od cikle

SASTOJCI:

- 1 litra kefira
- 0,3 - 0,5 l mineralne vode
- 4 - 5 glavica kuhane cikle
- 1 salatan krastavac
- suježi kopar
- sol i papar
- kuhana jajca
- krumpir
- mladi luk ili vlasac



POSTUPAK:

- oprati ciklu i staviti je kuhati (s korom) sat vremena, pustite da se ohladi pa ju onda ogulite
- ogulite krastavac, polovicu narežite na kockice, a ostatak naribajte. Narežite kopar.
- sve sastojke stavite u veću posudu i zalijte kefirom, dodajte sol i papar po vašem ukusu
- dodajte mineralnu vodu i sve dobro pomiješajte
- poslužite s kuhanim jajima narezanim na četvrtine.

Dobar tek!

Matovilac salata za vegane i sve ostale

Ovu brzu i jednostavnu salatu možete ponijeti sa sobom na posao kao ručak ili je pripremiti kada ste u žurbi i želite se riješiti ostataka iz hladnjaka.

Sastojci:

- 1 šalica matovilca
- 1 mala konzerva ili staklenka kukuruza
- 175 g dimljenog tofua
- 1 čajna žličica bučinog ulja
- 10 g bučinih sjemenki
- 5 prepolovljenih cherry rajčica
- pola ljubičastog luka (narezanog na trakice)
- papar
- sol.

Priprema

1. Operite i narežite povrće te ga pomiješajte.
2. Tofu narežite na kockice i dodajte povrću.
3. Dodajte kukuruz i sjemenke, pomiješajte te začinite **bučnim uljem, soli i paprom.**



Zapečena brokula sa sirom

SASTOJCI:

- 200g naribanog sira
- 2-3 manje glavice brokule
- 1 čajna žličica šećera u prahu
- biljno ulje
- sol i papar



PRIPREMA:

- 1) Zagrijte pećnicu na 190°C
- 2) Operite brokulu i narežite je na manje cvjetove. Stavite je u veliku posudu zajedno s nešto ulja, soli, papra. Dobro sve zajedno promiješajte
- 3) Začinjenu brokulu pribacite u lim za pečenje, preko brokule posipajte naribani sir
- 4) Stavite peći otprilike 25 minuta



Ruzica
Lončar
B. 2

ORECCHIETTE S BROKULOM

SASTOJCI

- 250 g orecchiette
- 500 g brokule
- 2 češnja češnjaka
- 3 žlice maslinovog ulja
- naribani parmezan
- sol
- papar



PRIPREMA

- Brokulu operite i razdvojite na cvjetice.
- Tjesteninu i brokulu skuhaite skupa u posoljenoj vodi. Ocijedite, dio tekućine u kojoj se kuhalo ostavite sa strane.
- Na maslinovom ulju kratko propirjajte na fatice naresan češnjak.
- Umiješajte kuhanu tjesteninu i brokulu i samo kratko propirjajte. Do potrebi dodajte malo tekućine u kojoj se kuhalo.
- Poslužite odmah i dodajte naribani parmezan.

DOBAR TEK!

Lana
Grbeša
3.9

Složenac od cikle i fete

Sastojci:

- 2 kuhane cikle
- 250 g feta sira
- 2 mlada luka
- 4 žlice maslinovog ulja
- 2 žlice balzamikovog octa
- Sol
- Papar

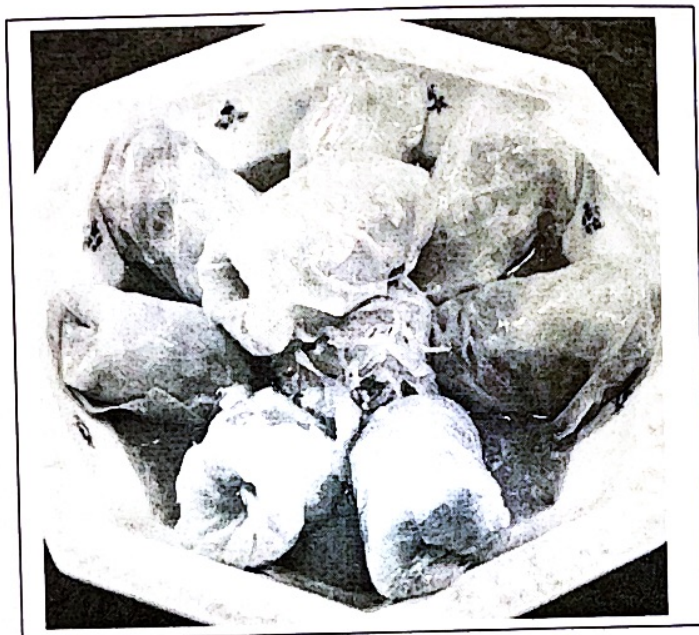
Priprema:

1. Ciklu i fetu narezati na ploške debljine 5 mm
2. Luk sitno nasjeckati
3. Izrezane ploške slagati naizmjenično
4. Poslužiti ih prelivene umakom od maslinovog ulja i octa i ukrasiti lukom

Sarma

Sastojci za sarmu:

- 1 velika glavica kupusa (1,5 -2 kg)
- 1 kg miješanog mljevenog mesa
- 2-3 žlice sjeckane slanine i/ili pršuta
- 150 gr riže
- 2 glavice luka
- 1 jaje
- list peršina
- 25 gr soli
- 1 žličica vegete
- 1 žličica papra ili više po ukusu
- suho meso slanina, kožice suhe, rebra i sl.
- svježe meso kremenadl, vratina
- ili mesnate kosti od vratine i sl.
- lovor, papar u zrnju



Sastojci za umak:

- 0,5 l pasirane rajčice
- 2-3 žlice brašna
- 3-4 žlice ulja ili masti
- 1-2 češnja češnjaka
- šećer
- bosiljak, majčina dušica
- crvena paprika
- vegeta pikant ili malo čilija

Priprema sarme:

1. Prodinstajte sitno sjeckani luk i slaninu, dodajte rižu i kratko dinstajte, da se zacakli ...
2. Dodajte mljeveno meso, promiješajte i čim promjeni boju maknite s vatre neka se rashladi.
3. Promiješajte meso, luk, špek, rižu, jaje, kosani list peršina, začine, pustite da malo odstoji, pa ponovo promiješajte.
4. Odvojite listove kupusa i odrežite zadebljanja, po potrebi isperite pod hladnom vodom.
5. Uvijajte sarme veličine po ukusu, kod mene su prve velike pa sve manje, ali to ne smeta ...
6. Obreske od listova, i ostatak glavice kupusa sitno nasjeckate i dio stavite na dno lonca, ostalo između sarmi.
7. Sarme slažite u krug i između stavite suho meso, svježe meso i/ili mesnate kosti.
8. Dodajte lovorov list i papar u zrnju zatim prelijte umakom (ili samo vodom).
9. Kuhajte cca 2 h, dolijte vode po potrebi.

Umak:

1. Na masnoći kratko popržite brašno, protisnuti češnjak.
2. Dodajte malo crvene paprike i podlijte rajčicom, dodajte začine (po ukusu).
3. Dolijte vode cca 1, 5 l, miješajući. Kada provri prelijte preko sarme.

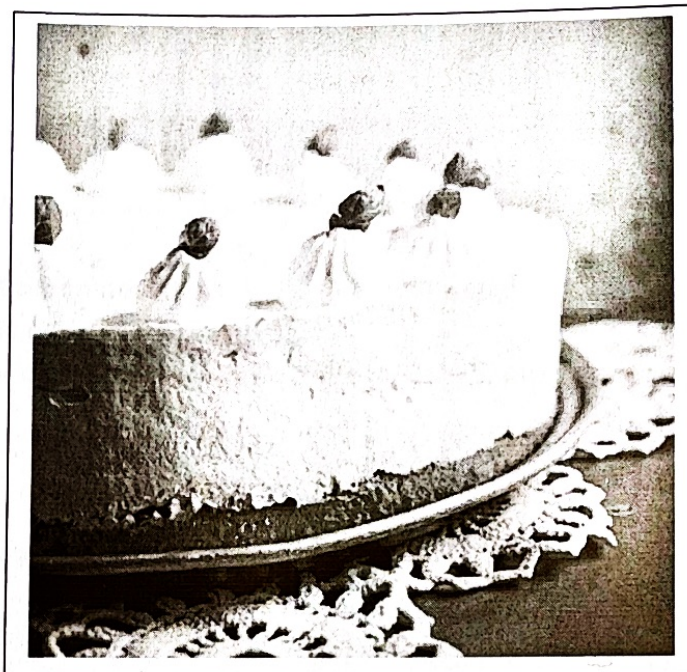
Torta od limuna

Sastojci za biskvit:

- 3 jaja
- 3 žlice šećera
- 2 žlice glatkog brašna
- 1 žlica arome vanilije

Sastojci za kremu:

- 500 ml tekućeg šlaga
- 1 šlagfix
- 3 grčka jogurta
- 100 g šećera u prahu
- 2 vanilin šećera
- 1 limun



Priprema torta od limuna:

1. Pećnicu upalite na 200C i ostavite da se grije. Kalupu promjera 24 cm dno obložite papirom za pečenje, a stranice mu namastite.
2. Žumanjke odvojite od bjelanjaka. Žumanjke pjenasto izmiksajte sa šećerom, pa dodajte brašno i aromu vanilije. Kratko izmiksajte da se spoji.
3. Bjelanjke posebno istucite u čvrsti snijeg, pa ih ručno, nježno i polako umiješajte u smjesu žumanjaka. Smjesu za biskvit izlijte u pripremljeni kalup, poravnajte špatulom i stavite peći 10 minuta u zagrijanu pećnicu.
4. Biskvit ostavite u kalupu zajedno sa stranicama da se hladi, pa pripremite kremu.
5. Tekući šlag izmiksajte s jednim šlagfixom.
6. Posebno izmiješajte grčki jogurt, šećere, sok jednog limuna i njegovu koricu. Dodajte u izmiksani šlag i ručno špatulom sve zajedno spojite. (ukoliko ćete miksati, krema bi vam se mogla zgrudati).
7. Pripremljenu kremu ravnomjerno nanesite na ohlađeni biskvit. Tortu dobro ohladite, skinite obruč kalupa i poslužite.

RECEPT: Kolač s klementinama

- Sastojci:
- 4-5 klementina (oko 375 g ukupne težine)
 - 6 jaja
 - 150 g šećera
 - 250 g badema, mljevenih
 - 1 čajna žlica Praška za pecivo Dolcela

Priprema:

- 1) Klementine kuhati u malo vode oko 2 sata. Ocijediti i ohladiti. Prerezati po pola i izvaditi koštice, ako ih ima.
- 2) Klementine, zajedno s korom, usitniti u mikseru do konzistencije pirea.
- 3) Jaja i šećer pjenasto istući.
- 4) Bademe, prašak za pecivo i usitnjene klementine dodati, miješati dok smjesa ne postane ujednačena.
- 5) Smjesu uliti u okrugli oblik za pečenje promjera 26 cm, prethodno namazan masnoćom i obložen papirom za pečenje. Peći u pećnici na 190°C oko 1h ili dok ne bude pečen (trik s čačkalicom).
- 6) Nakon 40 minuta pečenja kolač prekriti Alu folijom (da površina ne bude prepečena).
- 7) Kolač ohladiti u kalupu, zatim izvaditi i ukrasiti po želji. Najbolje poslužiti tek idući dan.



RECEPT: Muffini s brokulom i cherry rajčicama

Sastojci:

- 8 jaja
- 100 ml malomasnog mlijeka
- 1 žličica svježeg peršina
- 1 žličica senfa
- 350 g cvjetova brokule
- 6-7 cherry rajčica
- 150 g ribanog cheddara
- sol, papar
- 1 žličica kokosovog ulja



Postupak:

- 1) Pećnicu zagrijte na 180 stupnjeva. Ulje zagrijte u tavi i ubacite na sitno nasjeckane cherry rajčice i na cvjetove nakidanu brokulu, promiješajte i ostavite 2-3 minute, da se malo omekšaju.
- 2) U većoj posudi razbijte jaja, dodajte mlijeko pa mikserom umutite. Dodajte peršin, senf i začine pa dobro umutite još jednom.
- 3) Mješavinu brokule i cherry rajčica rasporedite u kalupe za muffine pa po vrhu pospite ribanim sirom. Povrće treba pokrivati oko polovice kalupa. Potom u svaki kalup ulijte smjesu jaja. Pazite da ne pretrpate kalupe, da vam smjesa ne iscuri kad se muffini krenu peći.
- 4) Pecite oko 15 minuta pa izvadite iz pećnice i ostavite da se malo ohlade pa potom izvadite iz kalupa. Možete ih jesti tople ili hladne, po želji.

RECEPT: Krostata sa šipkom

Sastojci:

TIJESTO:

- 200 g brašna
- 100 g maslaca
- 1 žumanjak
- korica jednog limuna
- 2 žlice šećera
- 0,5 dl hladne vode

KREMA:

- 4 žumanjka
- par kapi aro vanilije
- 1 vanilin šeć
- 80g šećera
- 50 g Gussnela Dolcela (gustina)
- 500 ml mlijeka
- 150 ml vrhnja za šlag

Priprema:

- 1) Tijesto se zamijesi (ako bude pretvrdo može se dodati žlica mlijeka) zatim ga izvaljamo i stavljamo u kalup (promjera 28 cm), peći na 190° oko 25 min, tj. dok ne dobije finu zlatnu boju.
- 2) Dok se kora hladi napraviti kremu. Od 500 ml mlijeka odvojiti 200 ml, a ostalih 300 ml staviti da se zagrijava. U 200 ml hladnog mlijeka dodati žumanjke, šećer, vanilin šećer, aromu vanilije, gustin i dobro pomiješati. Kad mlijeko prokuha dodati ostalo mlijeko sa dodanim sastojcima i miješati dok ne zavri, zatim premjestiti u drugu posudu da se hladi.
- 3) Vrhnje za šlag umutiti u čvrsti snijeg te dodati u ohlađenu kremu i lagano pomiješati da se ujedini. Dodati kremu na već pečenu i ohlađenu koru, te po vrhu složiti šipak. Prije serviranja posuti šećerom u prahu.



ČUVANJE I SKLADIŠTENJE

Svježe klementine mogu se skladištiti do tjedan dana nakon branja, a preporučuje ih se skladištiti u sanducima sa slobodnim protokom zraka. Mogu se smrzavati, tako da se ogule i da se svi dijelovi razdvoje i stave na lim. Kad se u potpunosti smrznu, treba ih staviti u vrećicu za zamrzavanje i vratiti u zamrzivač. Kad ih se odmrzava, potrebno ih je prvo staviti u hladnjak pa tek kasnije izvaditi iz hladnjaka i staviti na sobnu temperaturu kako bi se osiguralo postupno odmrzavanje.

BEZGLUTENSKI KOLAČ OD KLEMENTINA

- Sastojci:
- 375 g klementina
 - hladna voda
 - 6 većih jaja
 - 225 g šećera
 - 250 g mljevenih badema
 - 1 žličica praška za pecivo

Postupak:

Cijele klementine stavite u posudu zajedno s hladnom vodom. Nakon što zavrije, neka se kuha 2 sata napola poklopljeno. Kuhane klementine ocijedite, vodu bacite. Kada se ohlade, prepolovite ih i uklonite koštice. Ubacite klementine u blender i dobro izblendajte. Izblendanim klementinama dodajte ostale sastojke i još malo blendajte. Tijesto ulijte u okrugli kalup promjera oko 20 cm i pecite kolač na temperaturi od 190 stupnjeva otprilike sat vremena, odnosno dok čačkalica zabodena u tijesto ne izađe suha. Nakon 40 minuta vjerojatno ćete kolač odozgora morati prekriti aluminijskom folijom kako ne bi zagorio. Izvadite iz pećnice i pustite da se potpuno ohladi u kalupu.



SCONES S PEČENIM GROŽĐEM I RUŽMARINOM

SASTOJCI: 250-300 g grožđa

300 g glatkog brašna

2 žlice šećera

1 žlica praška za pecivo

90 g hladnog maslaca

1 jaje

Malo soli

240 ml kiselog vrhnja

60 ml slatkog vrhnja

Sjeckani ružmarin

PRIPREMA: Grožđe pomiješate s malo ulja te pecite u pećnici 20-25 min na 200°C. Suhe sastojke prosijte te dodajte narezani maslac. Prstima utrljajte maslac i dodajte jaje i oba vrhnja. Kada se sjedini dodajte pečeno grožđe i ružmarin. Tijesto prebacite na pobrašnjenu podlogu te izrežite u trokute. Narezane scones prebacite na lim obložen papirom za pečenje i svaku premažite vrhnjem i pospite šećerom. Pecite 13-15 min na 200°C. Servirajte tople s maslacem. Dobar tek!



RECEPT: Krem juha od brokule

SASTOJCI:

1 veća brokula
1 mrkva
pola češnja češnjaka
sol, vegeta
vrhnje za kuhanje
maslinovo ulje
sezam

PRIPREMA:

Brokulu operite, narežite na cvjetice. Mrkvu narežite na sitne kockice, dodajte malo soli i sve stavite kuhati u vodu, 15-ak minuta.

Sitno nasjeckajte češnjak, te malo popržite na ulju. Skuhanu brokulu izvadite iz vode, te smiksajte štapnim mikserom, pa vratite u vodu u kojoj ste kuhali. Dodajte češnjak i vrhnje za kuhanje, te prokuhajte još nekoliko minuta.



RECEPT: Domaći liker od šipka

SASTOJCI:

600 g plodova šipka
500 g šećera
3 l lozovače

PRIPREMA:

Plodove šipka operemo i posušimo. Omekšane plodove sameljemo i pomiješamo sa šećerom u posudi. Posudu zatvorimo i ostavimo na toplom mjestu (suncu), više puta dnevno promiješamo. Procijedimo, dodamo lozovaču i spremimo u dobro zatvorene staklene boce.



DIJALOG:

Matea, Antea: Guten Tag! (Dobar dan!)

Marija: Bite sehr? (Izvolite?)

Antea: Was bieten Sie? (Što nudite?)

Marija: Wir haben bananen, magst du bananen? (Imamo banane, volite li banane?)

Matea: Ja, natürlich aber wir haben sie bereits. (Da, naravno ali već ih imamo.)

Antea: Uuu granatapfel sind nett. (Uuu šipak je lijep.) *sieht gut aus*

Matea: Geben Sie mir ein kilo, bitte. (Dajte mi jedno kilo, molim.)

Marija: In Ordnung. (U redu.)

Matea, Antea: Danke! (Hvala!)

Marija: Bitte! Einen schönen Tag Noch. (Nema na čemu! Ugodan dan.)

Matea, Antea: Auch. (Također.)

	Matea Burilović
Ime i Prezime	11.11.2023. 10:00-10:30 h
Posjet tržnici	13.11.2023. 12:30-13:30 h
Istraživanje	13.11.2023 20:00-21:00 h
Uvježbavanje dijaloga	

RECEPT: Pekmez od crnog grožđa

SASTOJCI:

10 kg crnog grožđa
0,5 kg šećera po litri dobivenog soka
1 želin za brzo ukuhavanje pekmeza na litru soka

PRIPREMA:

Grožđe se pažljivo opere i očisti od peteljki, stavi u lonac i uz povremeno mješanje kratko prokuha, ostavi se da se malo ohladi zatim se propasira, na litru dobivenog soka stavlja se 0,5 kg šećera i 1 želin, vrati se na peć, mješati dok ne zakipi i pri tom skidati pjenu i kuhati oko 10 minuta. Vruće uliti u zagrijane flašice i zatvoriti.

