



U
MOM
PJATU

KUHARICA ZA
MLADE

Sudbina naroda ovisi o tome koliko se hvali, a budućnost kako se hrani.

Jean Anthelme Brillat-Savarin

IZDAVAČ:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za mentalno zdravlje

ZA IZDAVAČA:

prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., univ. mag. spec. školske medicine; ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije; dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar, uži spec. adiktolog, voditelj Službe za mentalno zdravlje; Ivan Kovačević, dipl. ing., ravnatelj Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split; Ivo Bilić, dipl. ing., ravnatelj Turističko-ugostiteljske škole Split

UVODNA RIJEČ:

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar, uži spec. adiktolog, voditelj Službe za mentalno zdravlje

AUTORI:

učenici Turističko – ugostiteljske škole Split; Ivan Romac, stručni nastavnik kuharstva, Turističko-ugostiteljska škola Split

TABLICE NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI:

Žana Škaričić Gudelj, dipl. ing., Služba za zdravstvenu ekologiju, voditeljica Odsjeka za fiziologiju, praćenje i unapređenje prehrane

LEKTURA I KOREKTURA:

Victoria Vestić, mag. hrvatskog i engleskog jezika i književnosti

GRAFIČKI DIZAJN I ILUSTRACIJE:

Miro Šimunović, mag. educ. art.

IZRADA I TISAK:

učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split; Marko Dragun, ing. stroj.; Elza Vukičević, mag. dizajna

RECENZIJA:

Ante Papić, strukovni učitelj kuharstva, Turističko-ugostiteljska škola Split; učenici Turističko-ugostiteljske škole Split i Franjevačke klasične gimnazije u Sinju

ISBN: 978-953-8171-15-4

Split, travanj 2021.

KUHARICA ZA MLADE
U MOM PJATU

SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ	6
--------------------	---

DORUČAK

Palačinke s džemom i medom	8
Prepečenci s maslacem i medom.....	10
Prženice (pohani kruh).....	12
Zobene pahuljice s jogurtom	14
Griz s mlijekom.....	16
Voćna salata.....	18
Kajgana sa slaninom	20

RUČAK

Pileća prsa s pečenim povrćem	22
Juha i lešo meso s povrćem.....	24
Tjestenina s tunom i šalšom	26
Brudet od liganja s palentom	28
Tjestenina bolognese	30
Rižot od povrća	32
Varivo od kupusa	34

VEČERA

Palenta s jogurtom	36
Salata od rajčice i sira.....	38
Salata od piletine.....	40
Zapečene tikvice.....	42
Lešo blitva i oslić.....	44
Muffini sa špinatom.....	46
Salata od mahuna i puretina	48

RECENZIIA	50
-----------------	----

ZAPAŽANJA UČENIKA	52
-------------------------	----

UVODNA RIJEČ

Kuharica U mom pjatu jedan je od ishoda javnozdravstvenog projekta pod nazivom Oko stola, kojem je cilj senzibilizirati mlade o poveznici između prehrambenih navika i emocionalnih stanja, a samim time i zaštititi i unapređenju mentalnog zdravlja. Nastala je kao dodatna vrijednost alata i društvene igre Na perun.

Biti „nahrانjen“ nije samo elementarna potreba svakog čovjeka koja ima i svoju biološku osnovu, već je to i odnos primanja i davanja, emocionalna razmjena koja se događa i razvija već od prvih životnih trenutaka svakog pojedinca. Poveznica između emocija i hrane snažnija je nego što bi na prvi pogled mogli pretpostaviti. Naše emocije imaju veliki utjecaj na to koju hranu jedemo i kakve su naše prehrambene navike. Emocije nisu same po sebi razlog nečije pretilosti, ali način na koji ih osoba regulira može imati značajan utjecaj na njezinu tjelesnu masu. Pritom ne govorimo samo o tome da ono što jedemo utječe na to kako se osjećamo, već i da ono što osjećamo utječe na naše prehrambene navike. Stoga na prehrambene navike značajno mogu utjecati različita emocionalna stanja dovodeći,

ponekad i do ponašajne ovisnosti i poremećaja u hranjenju, posebno kod najosjetljivijih skupina, a to su djeca i mladi.

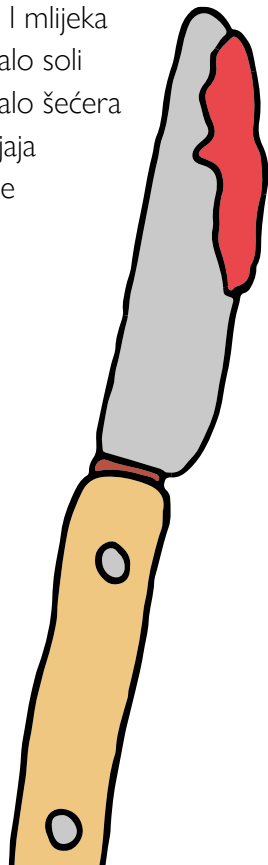
Vjerujem da će vam ova kuharica olakšati donošenje odluka o zdravijem načinu prehrane te pomoći da povećate svjesnost o tome koliko je važno samostalno odabrati i pripremati hranu te pritom uložiti dodatan trud i vrijeme. Time odabirete životni stil koji potiče proaktivan pristup drugim područjima djelovanja u vašem razvoju. Tako provedeno vrijeme potiče kulturu jedenja, ali i dijaloga, jer to nije vrijeme koje nemate, nego drugačije korištenje vremena koje imate. Hrana tada postaje i izvor zadovoljstva i zajedničkih aktivnosti, bilo da je pripremamo u obiteljskom domu ili vršnjačkom okruženju, a ne samo osobna „utjeha“! Uživajte u ugodnoj atmosferi i blagodatima hrane koju ste sami pripremili! Dobar vam tek!

Voditelj Službe za mentalno zdravlje,
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar, uži specijalist adiktolog



SASTOJCI

- 50 dag brašna
- ½ l vode
- ½ l mlijeka
- malo soli
- malo šećera
- 3 jaja
- ulje



PRIPREMA

U posudi prvo umutite jaja, dodajte ostale sastojke i miksajte dok ne dobijete glatku smjesu. Pustite da odstoji barem pola sata u hladnjaku.

Tavu za pečenje (teflon tavu) stavite na vatru, dodajte malo ulja da se zagrije, ulijte malo smjese (kutlačom/kacijolom), pustite da se zapeče, okrenite i zapecite s druge strane. Palačinke napunite nadje-

SAVJET

Umjesto dijela obične vode možete koristiti mineralnu, što će tijesto učiniti rastresitijim. Također, ako želite rastresitije tijesto, odvojite žumanjke od bjelanjaka. Od bjelanjaka istucite čvrsti snijeg i na kraju ga umiješajte u smjesu. Ako želite mekše palačinke, u brašno dodajte malo praška za pecivo.

Ako radite slatke palačinke, smjesu možete oplemeniti tako da dodate malo cimeta u prahu/ naribanu limunovu ili narančinu koricu/ malo ruma ili nešto drugo, po želji.



PALAČINKE

S DŽEMOM I MEDOM

ZA 4 OSOBE: 606,8 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 70 g kruha
- 10 g maslaca
- 10 g marmelade
- 10 g meda
- 200 g mlijeka

PRIPREMA

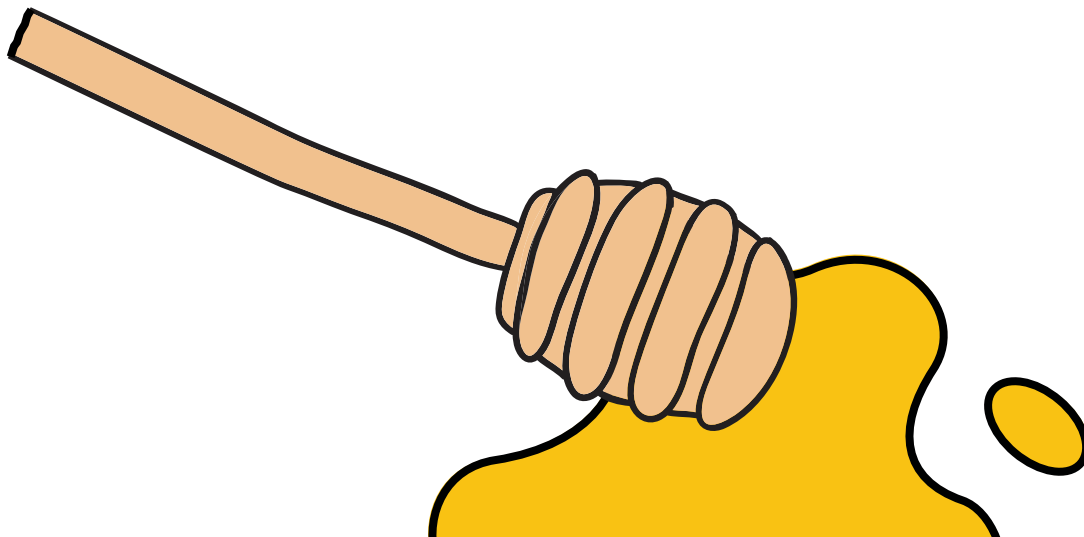
Odrezati kruh, po želji ga tostirati na tavi kako bi dobio zlatnožutu boju i posebnu hrskavost.

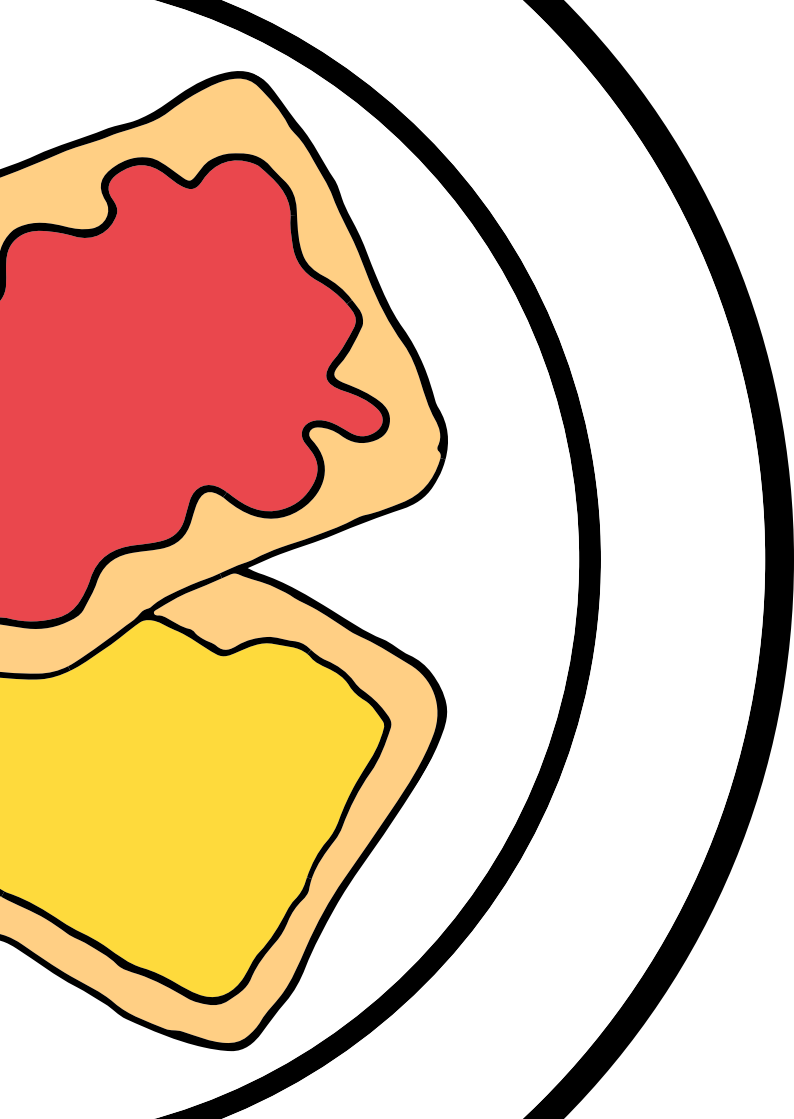
Kruh premazati maslacem i marmeladom po želji.

SAVJET

Umjesto marmelade možemo koristiti i med koji se odlično slaže s maslacem.

Poslužiti uz šalicu toplog mlijeka ili hladnog jogurta.





PREPEČENCI

S MASLACEM I MARMELADOM

ZA 2 OSOBE: 204,25 KCAL PO PORCIJI



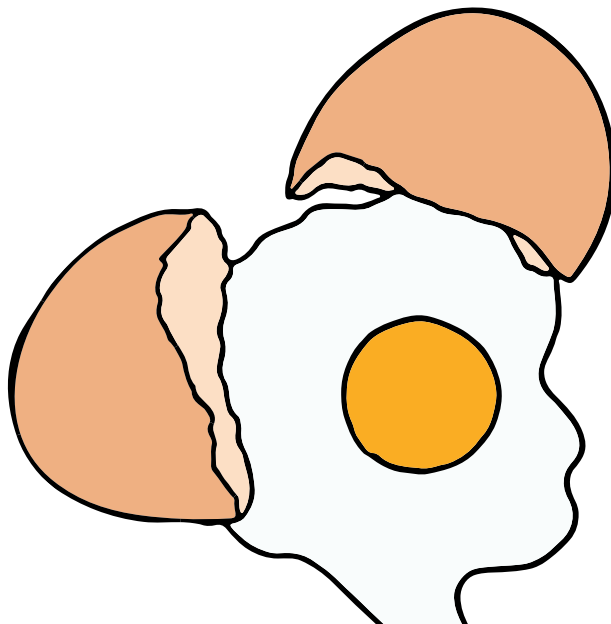
SASTOJCI

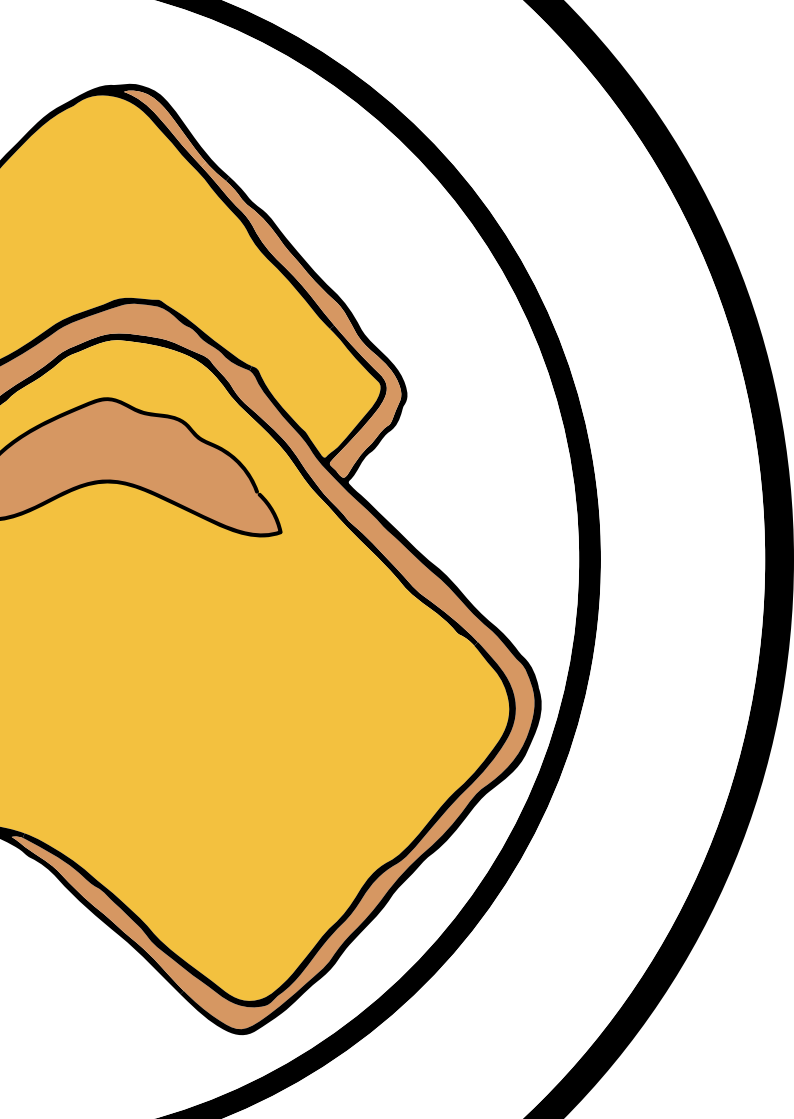
- stari kruh
3 - 4 kriške
- jaja, 2 kom.
- mlijeko (1 dcl)
- prstohvat soli
- suncokretovo ulje
(1 dcl)

PRIPREMA

Kruh od prethodnog dana izrežite na kriške debele otprilike 1,5 cm. Jaja lagano posolite i dobro razmutite vilicom. Dodajte malo mlijeka i razmutite.

Kriške kruha s obje strane umočite u izmućena jaja pa pržite u dubljem ulju do zlatno-smede boje. Poslužite uz šalicu hladnog mlijeka.





PRŽENICE

POHANI KRUH

ZA 2 OSOBE: 793,3 KCAL PO PORCIJI



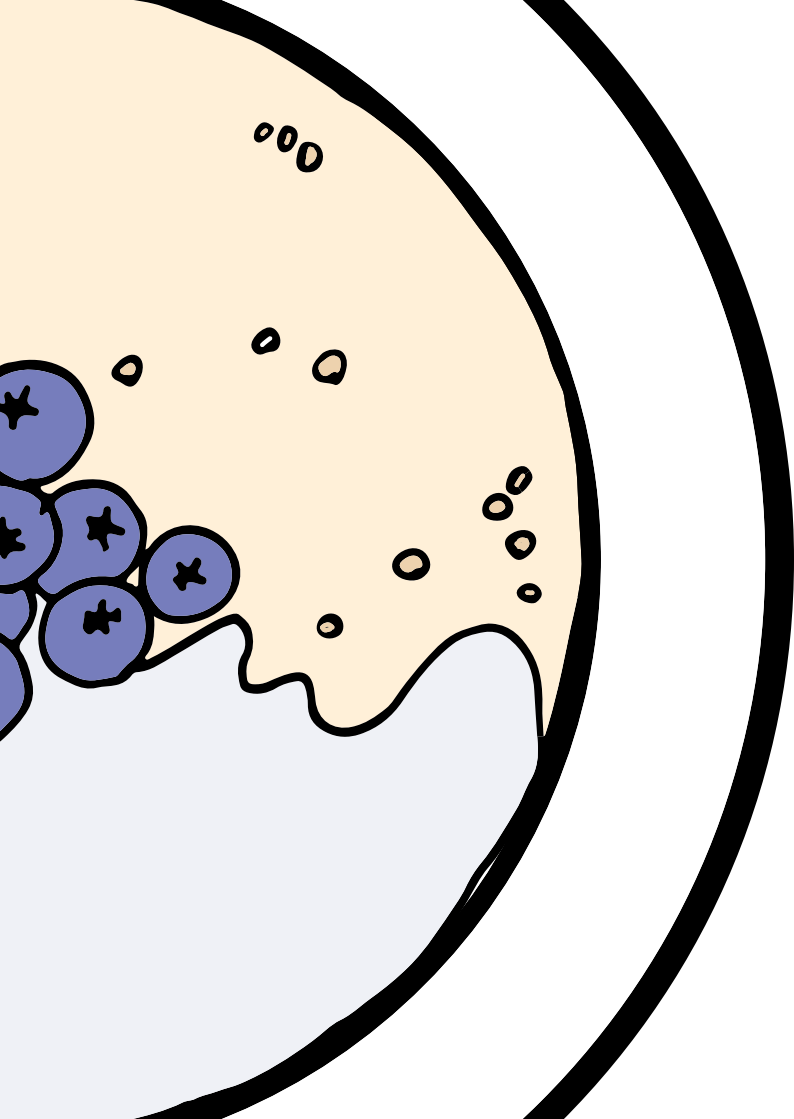
SASTOJCI

- 100 g zobnih pahuljica
- 200 g jogurta

PRIPREMA

Zobene pahuljice stavite u zdjelicu pa im dodajte jogurt i sve dobro promiješajte. Možete dodati i žlicu meda ili voće.





ZOBENE

PAHULJICE S JOGURTOM

ZA 1 OSOBU: 527,1 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- mlijeko 0,5 l
- griz 4 - 5 velikih žlica
- jabuka, 1 kom.
- cimet, 1 žličica
- kakao, 1 žlica

PRIPREMA

U posudi zagrijte mlijeko dok ne postane vruće. Prije nego li prokuha, dodajte griz. Na laganoj vatri miješajte nekoliko minuta dok se ne zgusne. Kada se zgusne, dodajte naribanu jabuku, groždicę, kakao, cimet i promiješajte.

SAVJET

Umjesto griza možemo kombinirati rižu i kakao.





GRIZ

S MLIJEKOM

ZA 2 OSOBE: 351,1 KCAL PO PORCIJI



15'

DORUČAK

SASTOJCI

- 150 g jabuka
- 100 g klementina ili mandarina
- 100 g kivija
- 100 g nara
- 120 g banana
- 200 g soka od naranče
- 10 g meda

PRIPREMA

Sok od naranče i med malo zagrijte na laganoj vatri, tek toliko da se med lakše otopi. Ostavite da se ohladi dok pripremate voće.

Voće operite, očistite i narežite na manje komade.

Pripremljeno voće stavite u prigodnu zdjelu pa pomiješajte sa sokom od naranče i medom. Količinu soka prilagodite količini nasjeckanog voća. Voćnu salatu stavite u hladnjak da se rashladi.

SAVJET

Iskoristite sezonsko voće za pripremu ukusnih voćnih salata!





VOĆNA

SALATA

ZA 2 OSOBE: 225,5 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

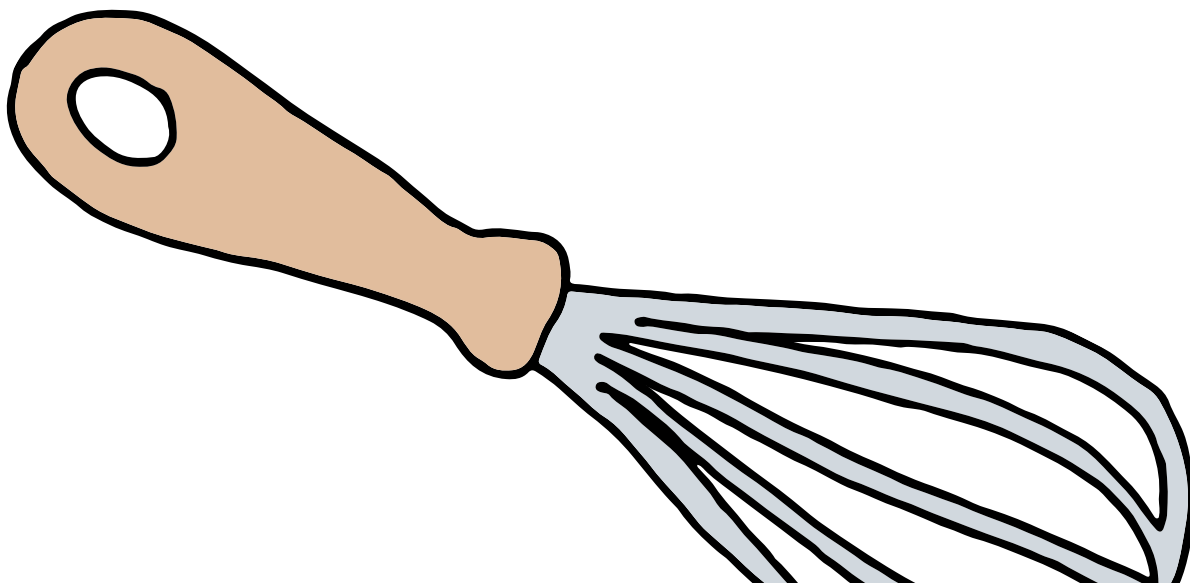
- 6 jaja
- 100 g slanine
- soli po potrebi

PRIPREMA

Slaninu nasjeckajte na tanke rezance i popržite na tavi. Kada slanina porumeni i pusti mast, dodajte razmućena jaja, neprekidno sve miješajući 1 – 2 min. Servirati uz sezonsku salatu.

SAVJET

Umjesto slanine možemo kombinirati razno povrće (tikvice, paprike, gljive...).





KAJGANA SA SLANINOM

ZA 2 OSOBE: 539 KCAL PO PORCIJI



15'

RUČAK

SASTOJCI

- 400 - 500 g pilećih prsa
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol, papar
- tikvica, 1 kom.
- paprika, 2 kom.
- gljive, 10 kom.

PRIPREMA

Piletinu narežemo na filete i začinimo. Narežemo povrće na trakice. U tavi na ugrijanoj masnoći popržimo pileća prsa s obje strane 3 - 4 min. Odreske izvaditi, a na masnoći kratko (1 - 2 min) pržiti narezano povrće. Začiniti i servirati.

SAVJET

Možete koristiti i druge vrste mesa (puretina, svinjetina i dr.). Umjesto prženog povrća možemo koristiti kuhano povrće.





PILEČA

PRSA S PEČENIM POVRČEM

ZA 2 OSOBE: 453,6 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 1 kg junećeg mesa
- 3 krumpira
- 3 mrkve
- 2 rajčice
- 2 paprike
- 3 režnja češnjaka
- celer, 1 kom.
- vezica svježeg peršina
- 1 žličica soli
- 1 žličica papra

PRIPREMA

Povrće očistimo i stavimo u veliki lonac s mesom. U lonac dodamo vodu i začine. Kuhamo oko 2 sata na laganoj vatri. Povrće možemo provjeriti vilicom da se ne raskuha. Čim je gotovo, izvadimo u posudu s vodom. Kuhamo dok meso ne omekša. Na kraju juhu ocijedimo u drugi lonac, dodamo tjesteninu za juhu po želji i pustimo neka zakuha. Uz juhu s tjesteninom poslužimo kuhano meso i povrće.

SAVJET

Možete koristiti i druge vrste mesa (piletinu, teletinu, govedinu...)





JUHA

1 LEŠO MESO S POVRČEM

ZA 3 OSOBE: 501,96 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

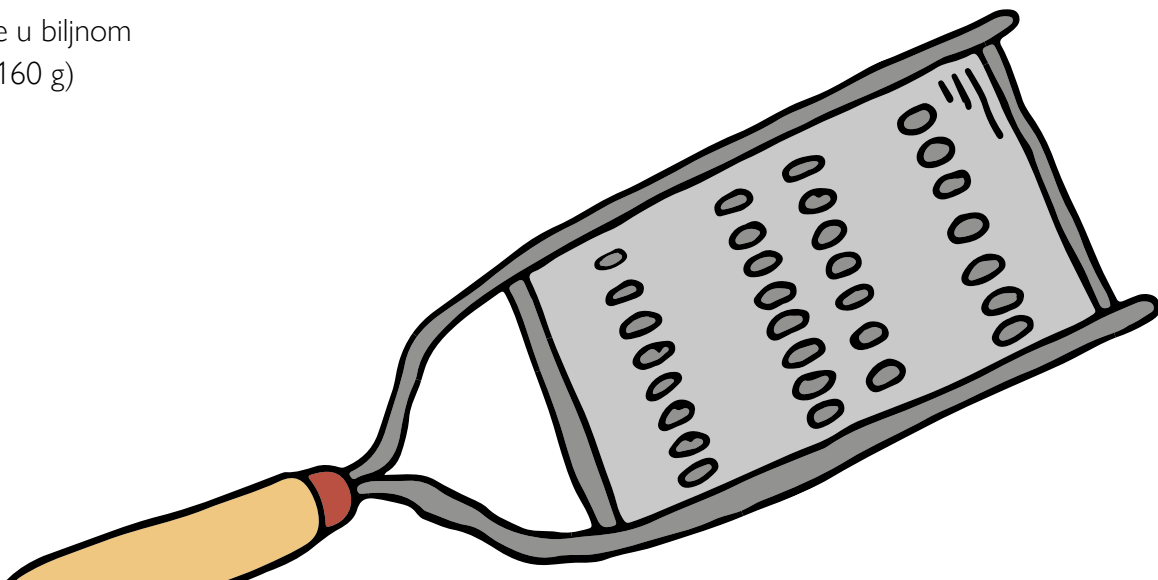
- 200 g makarona
- 2 žlice maslinova ulja
- 2 češnja protisnutog češnjaka
- 1 žlica svježe narezanog bosiljka
- 1 žličica naribane limunove korice
- 0,5 l pelata
- 2 tune u biljnom ulju (160 g)

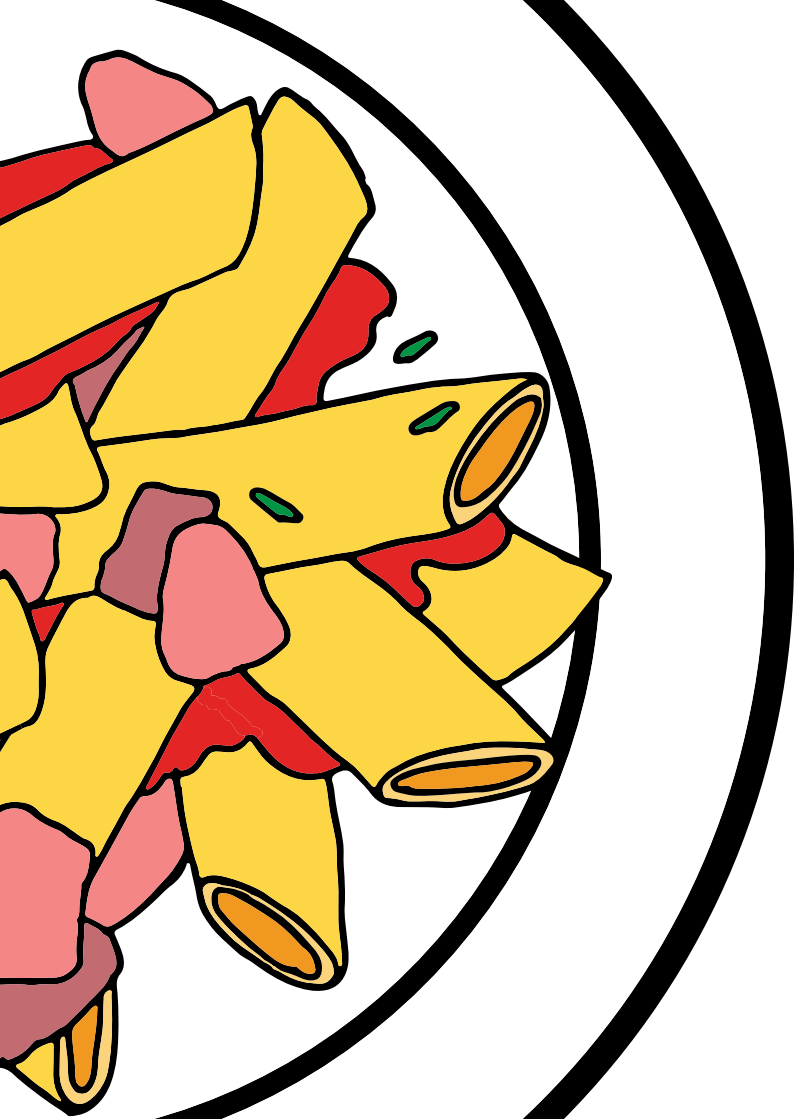
PRIPREMA

Na zagrijano ulje stavite naribanu limunovu koricu, protisnuti češnjak, bosiljak i ocijedenu tunu. Pržite kratko, dodajte pelate i sve zajedno kratko prokuhajte. Makarone skuhaite, ocijedite i umiješajte u umak.

SAVJET

Salsu s tunom i tjesteninom poslužite uz salatu po želji.





TJESTENINA S TUNOM I ŠALŠOM

ZA 2 OSOBE: 729,95 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 3 žlice maslinovog ulja
- 2 luka (ljubičasti i/ili crveni)
- 1 ljutika
- 4 češnja češnjaka
- 1 kg liganja s krakovima
- 1 žlica ružmarina
- čili
- 200 ml suhog bijelog vina
- 500 g pasirane rajčice
- ½ svežnjića peršina
- 200 g palente
- maslac



PRIPREMA

Luk oljuštite i sitno nasjeckajte. Pržite ga na maslinovom ulju dok se ne počne raspadati (10-ak minuta, uz miješanje i lagano podlijevanje vodom da ne izgori). Češnjak oljuštite i sitno nasjeckajte pa ga dodajte luku i kratko pržite. Dodajte lignje s krakovima rezane na kolutiće koje ste isprali i ocijedili. Sve kratko propirajte pa dodajte ružmarin i sušeni čili po ukusu. Promiješajte pa zalijte pasiranom rajčicom i vinom. Dodajte i polovicu sjeckanog svježeg peršina, te sol i svježe mljeveni papar. Kuhajte narednih 20-30 minuta dok lignje ne omekšaju, a umak se ne reducira i zgusne.

Za to vrijeme skuhaite palentu prema uputama na vrećici. Završite brudet – kušajte ga kako biste provjerili jesu li krakovi i kolutići omekšali te po potrebi još začinite solju i paprom. Dodajte ostatak svježeg peršina i malo svježeg timijana te sve poslužite s kuhanom palentom.

SAVJET

Umjesto palente koristiti priloge koji u sebi imaju škrob (krumpir, tjesteninu itd.)



BRUDET

OD LIGANJA S PALENTOM
ZA 4 OSOBE: 753,77 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 300 g mljevene junetine
- 300 g pasirane rajčice
- 50 g mrkve
- 50 g celera
- 50 g kapule
- 2-3 češnja češnjaka
- ½ čaše bijelog suhog vina
- soli i papra po želji

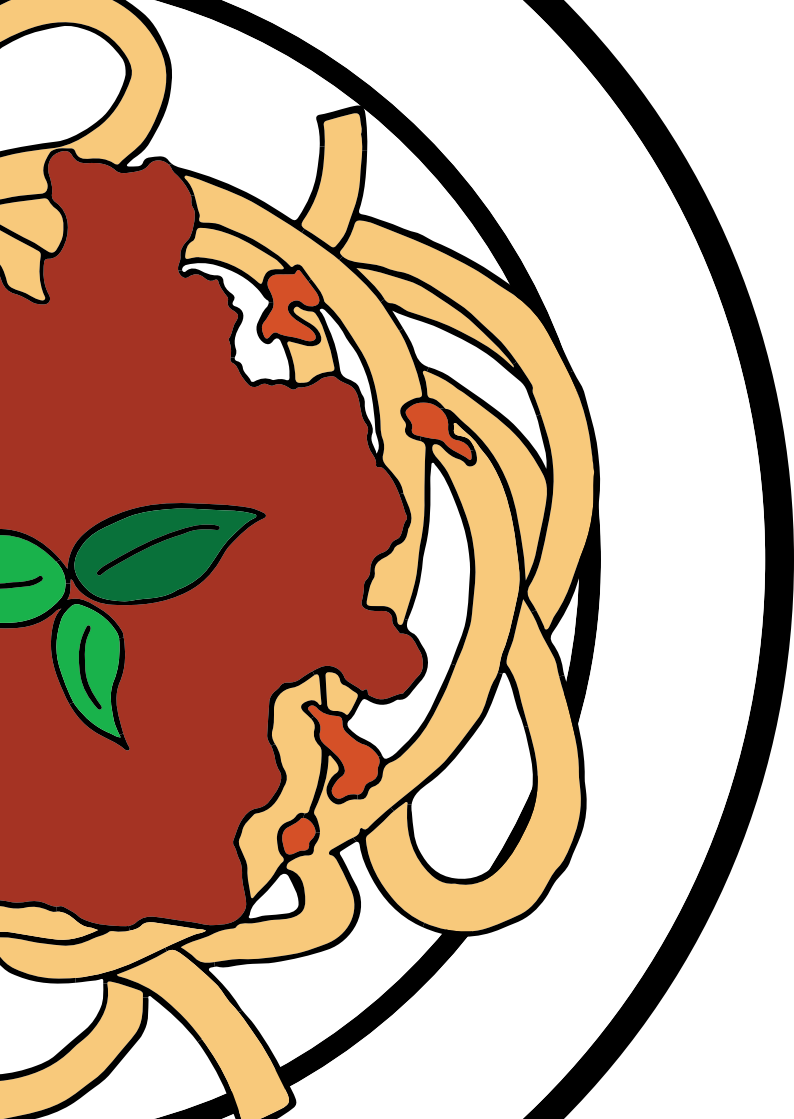
PRIPREMA

U dublju tavu dodati ulje. Na ulje dodati sitno sjeckanu kapulu i pržiti dok kapula ne uvene. Dodati ribanu mrkvu, celer i luk pa sve lagano propirjati na srednje jakoj vatri. Dodajte mljevenu junetinu pa je dobro popržite uz stalno miješanje kako biste meso dobro usitnili (razbili veće grudice). Potom dodajte vino, lagano promiješajte, pustite da ishlapi alkohol pa nakon 5 minuta dodajte pasiranu rajčicu. Sve dobro izmiješajte, poklopite posudu, smanjite vatru pa kuhajte dok meso ne omekša uz povremeno podlijevanje vodom po potrebi. Na samom kraju kuhanja posolite i popaprite, promiješajte i poslužite uz kuhanu tjesteninu i pospite ribanim parmezanom.

SAVJET

Možete koristiti i druge vrste mesa, poput puretine, a kod podlijevanja umjesto vode koristite temeljac (povrtni, mesni).





TJESTENINA

BOLOGNESE

ZA 2 OSOBE: 680,65 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 70 g riže po osobi
- 1 glavica crvenog luka
- 2 - 3 češnja češnjaka
- 2 paprike (srednje veličine)
- 1 mrkva srednje veličine
- peršin - list i korijen
- 1 manja tikvica
- 1 manji patlidžan
- maslinovo ulje
- sol
- maslac
- 1-2 žlice ribanog parmezana



PRIPREMA

U dubljoj tavi na zagrijano ulje dodati crveni luk. Malo posoliti kako bi se brže popržilo. Luk pržiti dok lijepo porumeni tj. dok ne dobije žućkastu boju. Redom dodavati povrće i pržiti – prvo sitno nasjeckanu papriku, nakon par minuta mrkvu (naribanu ili nasjeckanu na kockice), nasjeckani peršin i nasjeckani češnjak. Patlidžan oguliti i narezati na male kockice i potopiti u hladnu vodu da izvuče gorčinu. Tikvicu oguliti ili ako je jako mlada dobro oprati i nasjeckati na kockice. Dodati na prethodno uprženo povrće. Pržiti par minuta i dodati ocijeđeni patlidžan. Rižu skuhati prema uputama na pakiranju. Rižu procijediti i dodati na povrće. Na kraju dodati sitno nasjeckani list peršina. Ugasiti vatru, dodati parmezan, promiješati i na vrh staviti kocku maslaca. Sve skupa promiješati laganim pokretima da se

SAVJET

Umjesto riže možemo koristiti orzo (ječam).



RIŽOTO OD POVRČA

ZA 3 OSOBE: 245,89 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 1 manja glavica kupusa
- 1 žlica masti (ulja...)
- 2 kom. oguljene i narezane mrkve
- 1 veća glavica luka
- 1 velika žlica koncentrata rajčice
- papar
- sol
- 2 režnja sjeckanog češnjaka
- 2 krumpira izrezana na kockice

PRIPREMA

U lonac stavite mast i na njoj fino zažutite sjeckani luk, dodajte sjeckanu mrkvu i kupus, te pirjajte uz stalno podlijevanje vodom. Začinite po želji. Kad se sve fino upržilo, dodajte krumpir i koncentrat rajčice i podlijte vodom ili temeljcem, kuhajte dok krumpir ne omekša. Na samom kraju dodajte sjeckani češnjak. Poklopite i sklonite s vatre.

SAVJET

Umjesto kupusa možete koristiti druge vrste povrća.





VARIVO

OD KUPUSA

ZA 3 OSOBE: 137,6 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

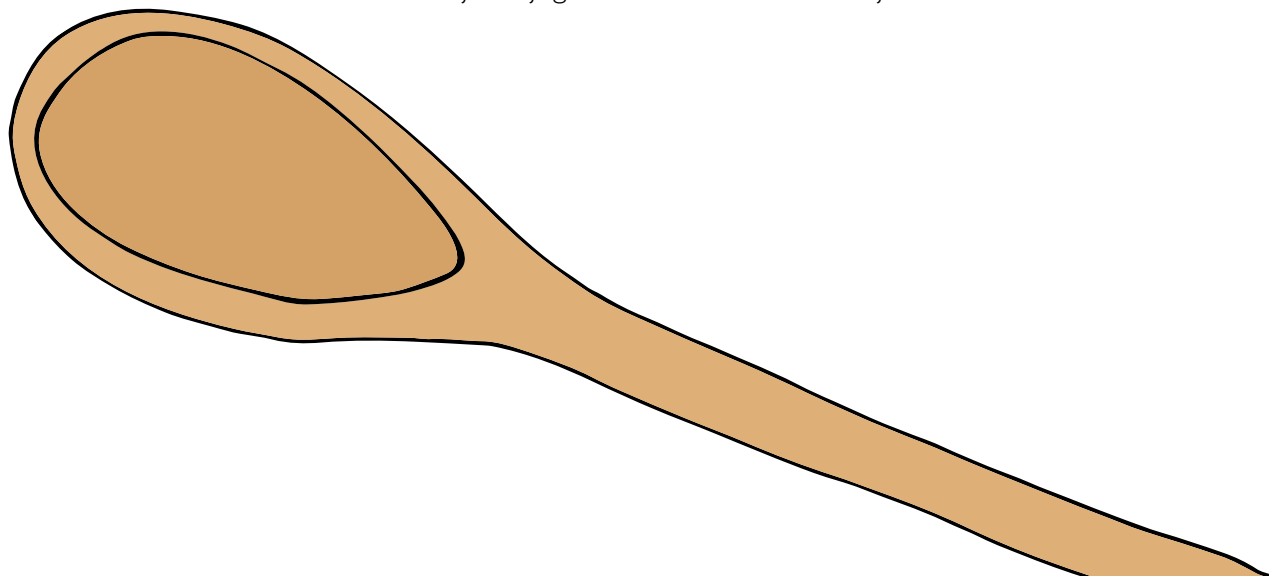
- 200 g kukuruzne krupice
- voda
- 10 g maslaca
- malo soli
- 200 g jogurta

PRIPREMA

Zakuhajte vodu u prikladnoj posudi, dodajte joj malo soli i komadić maslaca. Čim prokuha dodajte i kukuruznu krupicu te je kuhajte uz stalno miješanje. Nakon nekih 15 minuta, tj. kada se počne odvajati od ruba posude, palenta je gotova i spremna za posluživanje. Prelijte jogurtom.

SAVJET

Umjesto jogurta možete koristiti i mlijeko.





PALENTA

S JOGURTOM

ZA 2 OSOBE: 477 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

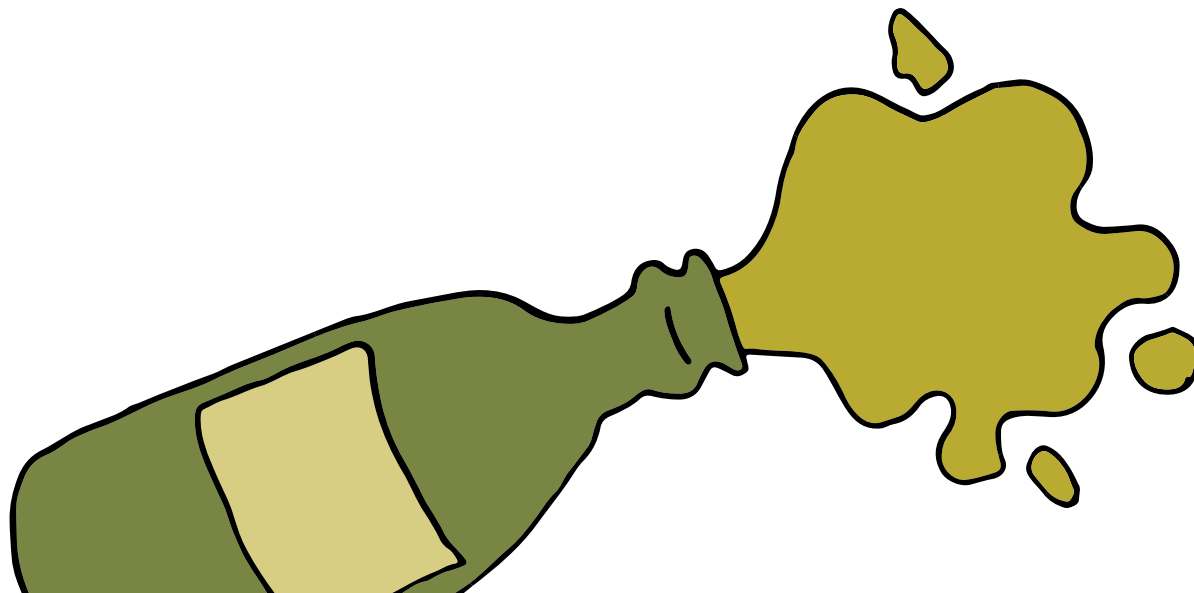
- 500 g srednje velikih rajčica
- 300 g mozzarella sira
- 30 – 40 g bosiljka
- papar
- sol
- 100 ml ekstra djevičanskog

PRIPREMA

Narežite mozzarellu i rajčice na ploške. Mozzarellu zajedno s rajčicama rasporedite na tanjur tako da se međusobno preklapaju. Začinite solju, paprom i maslinovim uljem.

SAVJET

Salatu možete začiniti s bosiljkom i acetom balsamicom, ali i kombinirati s mladim kravljim sirom.





SALATA

OD RAJČICA I SIRA

ZA 3 OSOBE: 630,57 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 400 g pilećih prsa
- 2 kriške prepečenog kruha
- 3 - 4 kom. slanine, tanko narezana
- zelena salata (listovi špinata)
- 2 češnja češnjaka, malo limuna, list kadulje, maslinovo ulje
- mladi crveni luk
- ribani parmezan ili neki drugi sir
- 1 - 2 sardine ili inćuna
- list peršina

PRIPREMA

Pripremite pileće meso, začinite i pržite u tavi na plitkoj masnoći. Izrežite suhu slaninu na tanje ploške i prepecite na tavi, da budu fine hrskave. Operite zelenu salatu, listove špinata i mladi luk. Narežite ih i stavite u prikladnu zdjelu. U tavi bez masnoće tostirajte kriške kruha, izrežite na kockice, te ostavite po strani. Pripremite preljev od maslinovog ulja, češnjaka, lista peršina, listića kadulje, inćuna ili srdela i malo limunovog soka. Sve to zajedno istucite u mužaru ili izradite štapnim mikserom. U zdjelu sa salatam, špinatom i mladim lukom dodajte komade slanine, prepečenog kruha i komade pilećine te prelijte pripremljenim preljevom. Po želji dodajte na kraju ribani parmezan ili neki drugi sir.

SAVJET

Umjesto pilećih prsa možemo koristiti i druge dijelove pileta (batak, zabatak, krilca...). Isto tako možemo kombinirati razne vrste sezonskih salata (rikulu, matovilac, rajčicu, krastavce...)





SALATA

OD PILETINE

ZA 3 OSOBE: 593,03 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

- 4 manje ili 2 veće tikvice
- 250 g šampinjona
- 1 luk
- 200 ml pasirane rajčice
- bosiljak
- čili, sol i papar
- šećer (ako je rajčica previše kisela)
- 2 žlice kiselog vrhnja
- 1 jaje
- 200 g tvrdog sira
- ulje

PRIPREMA

Tikvice oprati i prerezati na pola. Zatim ih izdubiti i posložiti u posudu za pečenje. Unutrašnjost tikvica nasjeckamo i pomiješamo s nasjeckanim gljivama. Očistiti i nasjeckati luk, te ga popržiti na malo ulja. Kada se luk zažuti, dodati gljive, tikvice i pasiranu rajčicu. Ostavimo da se krčka 15-ak minuta. Posolimo, popaprimo, dodamo bosiljak i po želji čilija te šećer, ako je rajčica kisela. Kada povrće omekša a rajčica dobije na gustoći, smjesu rasporedimo u izdubljene tikvice. U posebnoj posudi promiješamo vrhnje, jaje i malo soli te smjesu prelijemo preko tikvica. Na kraju pospemo s naribanim sirom. Peći 20-ak minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 220°C.

SAVJET

Jelo je fino samo po sebi, ali može se poslužiti i kao prilog uz neko mesno jelo i sl. Umjesto vrhnja i naribanog sira, može se koristiti i sir gorgonzola – ovisno o osobnom ukusu. Varijacija je bezbroj, a među





ZAPEČENE

TIKVICE

ZA 4 OSOBE: 345 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

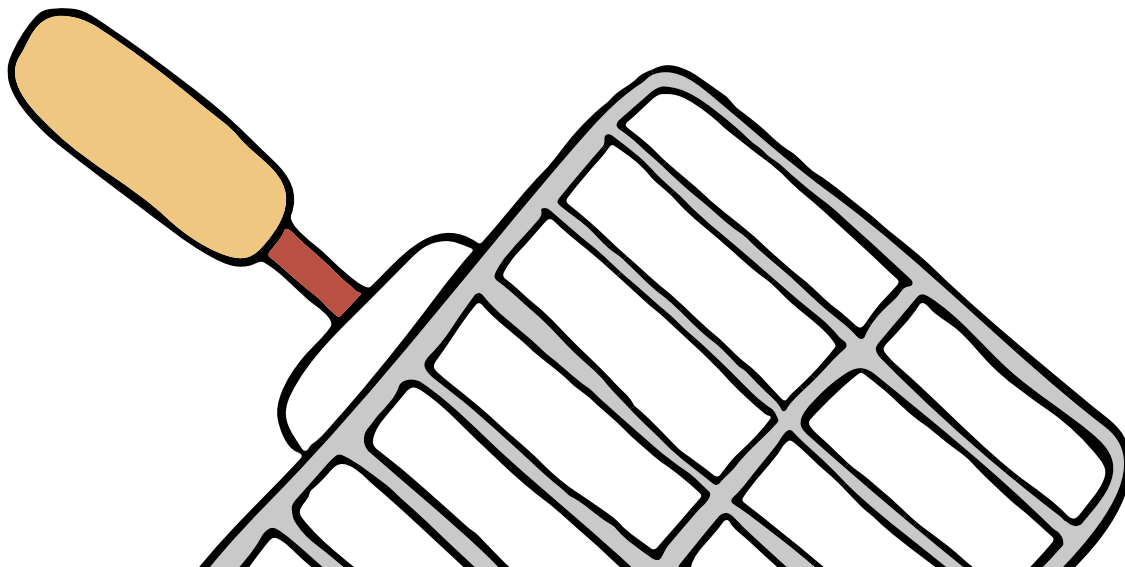
- 250 g oslić
- 200 g krumpira
- 500 g blitve
- 20 g maslinovog ulja
- sol

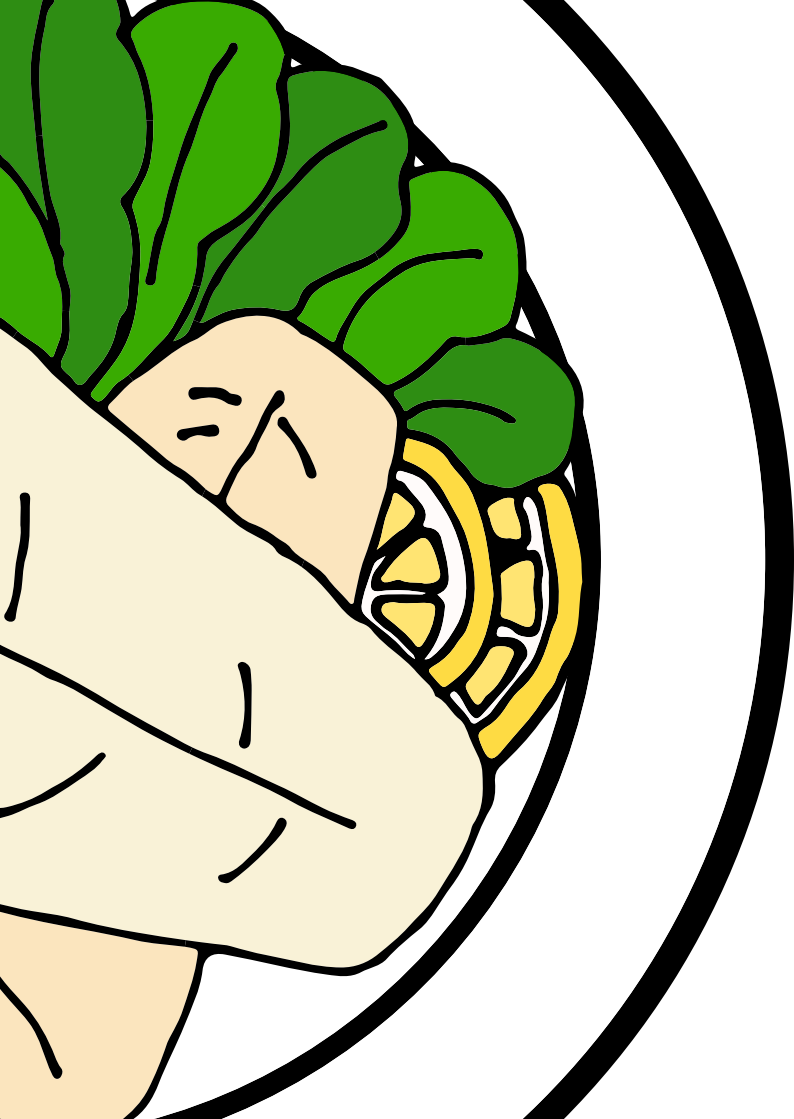
PRIPREMA

Očišćeni oslić obrišite suhom krpom i posolite. Pržite na ulju, najprije nekoliko minuta s jedne strane, a potom i s druge. Kao prilog servirajte blitvu i krumpir. Krumpir stavite kuhati u vrelu slanu vodu. Pri kraju kad je krumpir kuhan dodajte blitvu i kuhajte tek toliko da omekša. Procijedite. Prema potrebi dodatno začinite.

SAVJET

Oslić možemo pohati (brašno, jaja, krušne mrvice), a umjesto blitve





OSLIĆ

1 LEŠO BLITVA

ZA 2 OSOBE: 297,75 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

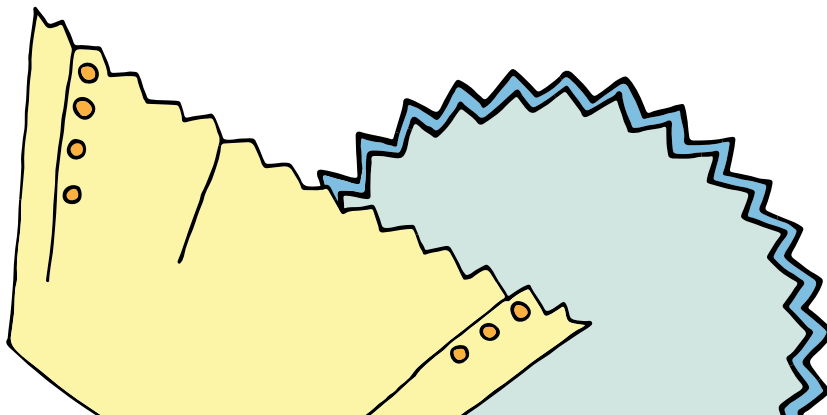
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 žličica soli
- ½ vrećice praška za pecivo
- 60 g oštrog brašna
- 1 žlica narezanog vlasca
- 50 g naribanog parmezana
- 3 jaja
- 300 g svježeg sira

PRIPREMA

Listove špinata operite, narežite na rezance, posolite i ostavite neka stoje desetak minuta. Žumanjke i maslinovo ulje dobro izmiješajte električnom miješalicom, dodajte naribani parmezan, vlasac, dobro ocijeđeni svježi kravliji sir i ocijeđeni špinat. Sve dobro izmiješajte pa dodajte brašno pomiješano s praškom za pecivo i čvrsti snijeg od bjelanjaka. Dvije ili tri žlice mase stavite u namašćeni kalup za muffine i pecite u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 25 minuta. Pečene muffine izvadite iz kalupa i poslužite tople uz salatu po želji.

SAVJET

Koristiti druge vrste povrća, povrće dobro posoliti i ocijediti od vode.





MUFFINI SA ŠPINATOM

ZA 2 OSOBE: 245 KCAL PO PORCIJI



SASTOJCI

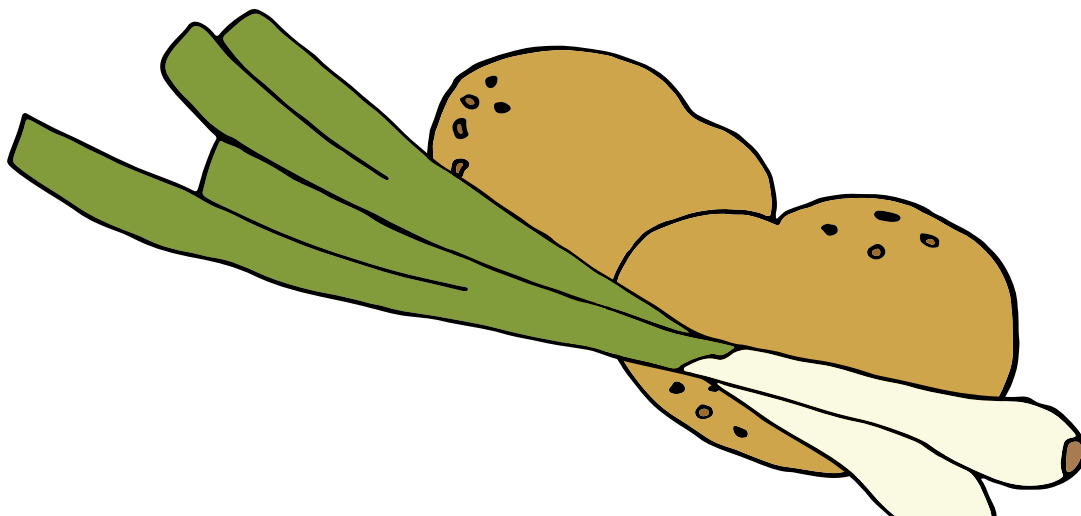
- 200 g puretine
- 100 g mahuna
- 50 g luka
- 5 g octa
- 10 g maslinovog ulja
- sol

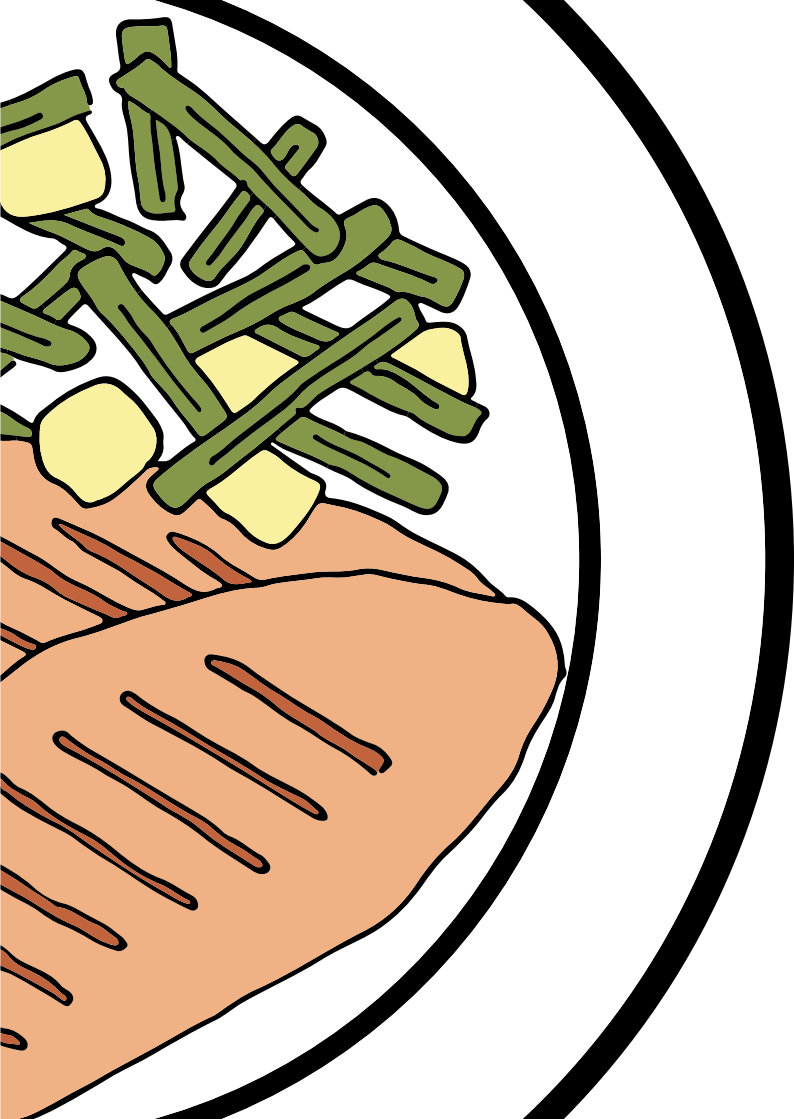
PRIPREMA

Mahune skuhati u slanoj vodi. Ocijediti ih i ohladiti. Pomiješati mahune s narezanim lukom, začiniti po želji solju, octom i uljem. Pureća prsa začiniti i pržiti na tavi. Servirati pureća prsa s mahunama.

SAVJET

Možete koristiti bundevino (bučino) ulje jer ono ima posebno finu aromu. Ako želite kaloričniju salatu, možete s kuhanim mahunama pomiješati 2 – 3 kuhana krumpira narezana na ploške, sve skupa promiješati i tako dobiti miješanu salatu od mahuna i krumpira.





SALATA

OD MAHUNA I PURETINE

ZA 2 OSOBE: 316,05 KCAL PO PORCIJI

RECENZIJA

Dnevne obaveze i užurbani tempo života ostavljaju nam malo vremena da se posvetimo sebi i vlastitim potrebama, a zadovoljstvo pripremanja i uživanja hrane postaje prepreka koju bi mnogi rado preskočili. Takav pristup pripremanju obroka sve češće zamjenjujemo gotovim rješenjima kao što su restorani brze hrane te se, osim kvalitetne ishrane prijeko potrebne za normalno funkcioniranje našeg organizma, gubi i sve ono lijepo što priprema hrane i uživanje u njoj donose.

Čast mi je i zadovoljstvo što zajedno s vama imam mogućnost pripremiti jela koja nam je nastavnik kuharstva, gospodin Ivan Romac, ponudio kroz tri dnevna obroka i koja nam na ovaj način mogu postati svakodnevno zadovoljstvo i odmor od obaveza.

Odabir namirnica korištenih za pripremu jela napravljen je u skupini onih koje svakodnevno kupujemo te ih možemo pronaći u svakom domaćinstvu. Nije riječ o teško dobavljivim ili skupim namirnicama, na čiji spomen gubimo volju upustiti se u kulinarsku avanturu. Sa sigurnošću mogu reći da nema domaćinstva koje ne može od ponuđenih jela pripremiti barem jedno, bilo da se radi o doručku, ručku ili večeri. Osim jednostavnosti pri odabiru namirnica, uočio sam da potrebni alati i strojevi za pripremu tih namirnica nisu nešto što posjeduju samo dobro opremljeni ugostiteljski objekti, već ih posjeduju svako prosječno domaćinstvo.

Također, vrijeme pripreme vrlo je kratko, kako za pripremu samih namirnica, tako i prilikom njihove termičke obrade. Za pripremu svakog jela nije potrebno utrošiti mnogo vremena, što cijeli proces čini još privlačnijim.

Kad sagledamo cjelokupnu sliku, nastavnik kuharstva g. Ivan Romac ponudio nam je pregršt jednostavnih jela za svako domaćinstvo. U njihovoj pripremi uživat će i profesionalci i amateri. Jednostavna su za pripremu i mlađim generacijama gurmana, kako učenicima srednjih škola kuharskog smjera, tako i njihovim vršnjacima koji gaje ljubav prema dobroj hrani.

Split, 1. 3. 2021.

Ante Papić, strukovni učitelj kuharstva

Turističko-ugostiteljska škola Split

ZAPAŽANJA UČENIKA

PALAČINKE

- Naporno mi je raditi smjesu i onda to stavljati u tavu, ali ako mi se baš jede, napravio bih.
- Koristiti integralno brašno ili proteinsko?

KAJGANA SA SLANINOM ILI JAJA NA OKO

- Ne treba mi kuharica za jaje na oko...
- Dodati šunku na jaje na oko ili obrnuto?

ZOBENE PAHULJICE S JOGURTOM

- Jednostavno za napraviti!

PILEĆA PRSA S PEČENIM POVRĆEM

- Dodala bih još neke začine (kurkumu, đumbir (to je in)..).

JUHA I LEŠO MESO S POVRĆEM

- Odmah me asocira na nedjeljni ručak s obitelji.
- Otac je JEDNOM (a bolje da nije) radio juhu i ubacio ogromne komade celera, a ja sam to morala pojesti, jer naravno nije bilo moguće da se nađe zamjerka kada on skuha ručak.

BRUDET OD LIGANJA S PALENTOM

- Joker zvani mama.

LEŠO BLITVA/ŠPINAT I OSLIĆ

- Umjesto oslića bila bi bolja neka druga, lipša riba.

MUFFINI (VOĆNI/SA ŠPINATOM)

- Čokolada umjesto voća - ha ha ha!

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA
U SPLITU

UDK 641.55-053.6(083.12)

KUHARICA za mlade - U mom pjatu /
<autori Ivan Romac i učenici Turističko
ugostiteljske škole Split ; ilustracije
Miro Šimunović>. - Split : Nastavni zavod
za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske
županije, Služba za mentalno zdravlje,
2021.

Podaci o autorima preuzeti iz impresuma.

ISBN 978-953-8171-15-4

1. U mom pjatu 2. Romac, Ivan
181218076





Nacionalni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
www.nzjz-split.hr
HE ovisni EDR
zdravo_izbjeze



SPLITSKO
DALMATINSKA
ŽUPANIJA



Ministarstvo
zdravstva



Liga za
prevenciju
ovisnosti



Umjetnička akademija
u Splitu



ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I
ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT
www.gogss.hr



ZDRAVSTVENA ŠKOLA SPLIT

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI U SEKTORU TURIZMA I UGOSTITELJSTVA
Turističko ugostiteljska škola Split



Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronički ili mehanički, bez prethodne suglasnosti izdavača i vlasnika autorskih prava.



ISBN 978-953-8171-15-4