

## OKUSNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Učiteljice smo za vas pripravile nekaj enostavnih kuharskih receptov. Vedno uspejo. Recepte smo našle na spletnih straneh 220 stopinj poševno – ful kul dobra stran – ter spletni strani revije Dober tek. Če ti pa internet nagaja, šteka ali slabo vleče tako kot včasih tudi nam, smo recepte napisale pod povezavo. Za vsak slučaj. ☺ Slike smo si izposodile kar iz spletnih strani. Če so pa tako lepe.

Tvoja prva naloga je, da si **opereš roke in ne pozabi, roke si moraš med delom večkrat oprati**. Le pojdi! Dekleta si pa pred tem še zvežite lase!



Si si opral roke? Super!

Naslednji korak je, da si **pripraviš delovno površino in kuharske potrebščine oziroma sestavine**. Te zanima, kaj potrebuješ?

Zdaj pa recepti. Te recepte poznajo tvoje babice, mamice in verjetno tudi atiji. Super bi bilo, če bi kot »sušefa« aktiviral katero od odraslih oseb poleg tebe. Veš, da ti bo lažje in bolj zabavno ☺

Recept za zajtrk:

### Enostavna jajčna omleta

#### Za omleto potrebuješ:

- 2 jajci
- košček masla
- ščepec soli
- ščepec popra (po želji)
- nekaj rezin narezane šunke
- dve pesti naribanega sira
- po okusu lahko dodaš zelišča (peteršilj, koper, drobnjak ...)
- po želji: 1 žlica koruznih zrn, na kocke narezane rdeče paprike



#### Priprava:

1) Jajci razbij v skledo in ju žvrkljaj, da se nekoliko spenita ter dodaj sol in poper.

2) V ponvi za jajca na zmernem ognju segrej maslo tako, da se razpusti. Ko se začne peniti, v ponev previdno vlij jajci.

3) Pusti, da se jajci pečeta približno pol minute oz. 30 sekund, vendar ju vmes enkrat ali dvakrat pomešaj.

4) Ko omleta ob robu ponve nekoliko zakrckne, pečen rob s kuhalnico za jajca potegni proti sredini, istočasno pa nagni ponev, da lahko tekoči del jajca steče na prazen prostor. To ponovi trikrat ali štirikrat oziroma tolikokrat, da na površini ni več tekočega jajca.

5) Zdaj je čas, da dodaš željeno zelenjavo, sir in šunko. Izbereš lahko samo zelišča, morda samo šunko ali katero drugo salamo, samo priljubljeno zelenjavo ali pa tudi le sir. Izbira je tvoja, saj boš ti tisti/a, ki bo omleto pojedel/la.

6) Ko dodaš nadev, ugasni ogenj in omleto prepogni. Previdno jo preloži na krožnik (še posebno, če imaš bogat nadev) in si postreži.

Recept za kosilo:

## Pica rožice iz polente

### Iz rubrike Otroci kuhamo

<https://www.dobertek.com/recepti/pica-rozice-iz-polente/>

Recept je objavljen v reviji Dober tek, julij/avgust 2013

KOLIČINA: za 4 osebe

ZAHTEVNOST: Preprosto

STAROST: 8–12 let



## Sestavine

### polentno testo

- 3,5 dl vode
- 100 g instantne polente
- 40 g sveže naribanega parmezana
- sol
- poper

### nadev

- 4 žlice paradižnikove omake
- 60 g sira po želji
- 50 g šunke
- šampinjon ali dva
- bazilika ali origano za posip
- olje za prem

## Priprava

1. Najprej pripravi polentno testo tako, da v dovolj veliki kozici zavreš vodo, vanjo streseš polento in jo med stalnim mešanjem z metlico kuhaš 3 do 5 minut, da se zgosti. Nato jo odstrani z ognja, vanjo vmešaj parmezan ter jo začini še s soljo in poprom.



2. Pripravi si pekač, nanj položi kos papirja za peko in ga rahlo naolji. V pekač stresi polento in jo razmaži na slab centimeter debelo. Pusti ohlajati približno 1 uro.



3. Medtem naribaj sir, nareži šunko na drobne kocke in nasekljaj gobice. Pečico segrej na 200 °C. Papir z ohlajeno polento prenesi iz pekača, iz polente z velikim modelom izreži 4 rožice (ali druge oblike: srčke, kroge ...), pekač pa obloži z novim papirjem za peko in ga rahlo naolji.



4. Izrezane rožice položi na pripravljen pekač. Vsako premaži z žlico paradižnikove omake in posuj s šunko, gobicami, zelišči in sirom. Pekač prestavi v pečico in rožice peci 13 do 15 minut, da se sir raztopi.



Recept za večerjo

## Palačinke

Primerno za otroke od 6 leta naprej s pomočjo staršev.

### Sestavine

- količina: za 2 osebi
- 0,5 l mleka
- 240 g moke
- 2 jajci
- sol
- maščoba za pečenje (olje, maslo)



### Postopek

Vse sestavine zmešamo z el. mešalnikom in pustimo nekaj minut počivati.

V ponev vlijemo olje in segrejemo. Odvečno olje vlijemo v skodelico. V ponev vlijemo približno pol zajemalke mase (odvisno, kako velike in kako debele palačinke želite) in popečemo na obeh straneh.

Palačinke namaži s kisló smetano in marmelado (najboljša je domača slivova marmelada) ali s čokoladnim namazom.

Priprava sladice:

## **Biskvit s sadjem**

Ta recept sestoji iz:

**240 g bele moke**

**200 g sladkorja** (lahko daš tudi polovico tega, še vedno odlično)

**4 jajca**

**1 dl olja** (lahko daš tudi pol manj, še vedno zelo sočen biskvit)

**1 dl vode** ali 1 dl moke ali 1 lonček jogurta ali 1 lonček skute (sama ponavadi dam kar vodo)

**1 pecilni prašek**

**1 vanilijev sladkor**

**sadje po želji** (ponavadi kakšno sadje, ki je »ubogo« - zrele banane, mehka jabolka, kompot pred iztekom)

Tvoja naslednja naloga je, da **sestavine natančno stehtaš**. Pri temu lahko izkoristiš tudi svojega »sušefa«.

Nato **poišči pekač** mer tam nekje 35 cm x 25 cm. Od velikosti pekača je tudi odvisna debelina biskvita in koliko časa ga moraš peči. Manjši je pekač, debelejši je biskvit, dlje časa moraš peči, večji je pekač, tanjši je biskvit, manj časa ga je treba peči...

Pri izbiri pekača naj ti na pomoč priskoči tvoj »sušef«. Ko pekač izbereta, **ga obloži s peki papirjem**. Če ga doma nimate ali ga pravkar zmanjkalo, pekač dobro namasti in ga posipaj z moko.

Pekač je zrihtan. Kljukica.

Gremo naprej. **Potrebuješ dve veliki posodi, v katerih boš stepal zmes** po naslednjih korakih:

1. Najprej moraš poskrbeti za pečico. **Pečico prižgi in ogrej na 180 °C**. Če tega ne veš, poprosi svojega »sušefa« - on zagotovo obvlada to mašino. 😊

2. Na vrsti je **sadje**. Če si izbral sveže sadje, ga **operi, olupi in nareži na manjše rezine**. Če si pa izbral kompot, koščke sadja odcedi, kompot spij ali pa dodaj biskvitu namesto vode.
3. Vzemi štiri jajca. Jajca moraš razbiti tako, da **ločiš rumenjake od beljakov – torej v eni posodi morajo biti le rumenjaki in v eni le beljaki**. Če tega še nikoli nisi počel sam, poprosi svojega »sušefa«.
4. Nato sladkor **razdeliš v obe posodi** tako, da daš rumenjaku na oko nekaj več sladkorja kot beljaku. Lahko pa sladkor razdeliš tudi »pol pol«. Po želji.
5. Smo že pri tretjem koraku. V roke vzemi ročni mešalnik in **najprej stepi beljake (z že dodanim sladkorjem) v trden sneg**.
6. Nato stepi še **rumenjake (z že dodanim sladkorjem) v gladko svetlo kremo**. Dlje časa **boš stepal, bolj puhasta bo krema**. Pa še na dvakratno velikost bo narasla!
7. Na vrsti so tekoče sestavine. **Vso tekočino dodaš stepenim rumenjaku in celotno zmes narahlo zmešaš**, to je stepaš počasi na čim nižji hitrosti.
8. **V zmes s stepenimi rumenjaki in tekočino dodaš še vse preostale sestavine**, ki so ostale na tvoji delovni površini, torej moko s pecilnim praškom in vanilijev sladkor. Dobro premešaj/stepi.
9. In smo že pri predzadnjem koraku. **V rumenjake z metlico narahlo vmešaj ves sneg beljakov**.



10. Preostane ti le še, da **biskvit vliješ na že prej pripravljen pekač**.

11. Tako, skoraj smo že na koncu. Ostalo ti je še sadje. **Sadje narahlo naloži na biskvit.**

12. Biskvit pečeš v že ogreti pečici na 180 stopinj **nekje 20 – 25 minut**. Kako dolgo, je odvisno od velikosti oz. višine testa. **»Pečenost« biskvita preveri z zobotrebcom**. Če je zobotrebec moker, peci še malo, če pa njemu ostanejo le drobtinice, je biskvit že pečen in ga lahko vzameš iz pečice.

Še nekaj slikic



# Sadna kupa

**Priprava primerna za otroke od 6. leta naprej**

**Sestavine: za šest oseb**

- 500 g jagod/ posodica jagod
- 350 g jabolk/ 2 jabolki
- 350 g pomaranč/ 2 pomaranči
- 250 g kivija/ 3 kivije
- 350 g banan/ 2 banani
- 200 ml smetane za stepanje



## Postopek:

Pripravimo si sadje, ki ga bomo uporabili za pripravo sadne kupa.

Sadje operemo, po potrebi ga glede na vrste sadja olupimo in jagodam odstranimo zeleni del.

Sadje narežemo na drobne kocke velike približno en centimeter in jih naložimo v skledo, kjer jih s pomočjo žlice premešamo.

Premešano na drobno narezano sadje naložimo v posodo za serviranje. Smetano stepemo in jo dodamo narezanemu sadju tik pred postrežbo, da lahko količino dodane smetane prilagodimo željam gosta, saj niso vsi ljubitelji smetane na tako zapeljivem mešanem sadju.

**Po želji** lahko sadni kupi dodamo tudi sladoled.





# Sadni drobljenec

<https://www.dobertek.com/recepti/sadni-drobljenec/>

## Iz rubrike Otroci kuhamo

Recept je objavljen v reviji Dober tek, februar 2012

ČAS PRIPRAVE: 1 ura 10 min

KOLIČINA: za 6 oseb

ZAHTEVNOST: Preprosto

STAROST: 4–8 let

## Sestavine

- 4 jabolka (800 g)
- 1 žlička cimeta
- 3 žlice rjavega sladkorja
- sok ½ pomaranče
- 450 g zmrznjenih malin ali drugih gozdnih sadežev
- 100 g masla, narezanega na koščke
- 120 g ostre moke
- 70 g ovsenih kosmičev

1. Pečico segrejemo na 200 °C. S pomočjo staršev jabolka olupimo in narežemo na majhne kose. V posodi jih pomešamo s cimetom, žlico sladkorja in pomarančnim sokom.



2. Mešanici dodamo še gozdne sadeže in dobro premešamo. Sadje pretresemo v globok pekač, ga poravnamo in malo potlačimo z dlanjo.



3. V posodi s prsti dobro pregnetemo 70 g masla z moko in tako naredimo drobljenec. Dodamo še kosmiče in dve žlici sladkorja ter ponovno pregnetemo s prsti.



4. Sadje v pekaču prekrijemo z drobljencem in povrhu porazdelimo preostale koščke masla. Starši naj našo sladico postavijo v pečico za 40 minut. Drobljenec lahko ponudimo s sladoledom!



# Riževi zalogajčki s sadjem

Iz rubrike Otroci kuhamo

## Riževi zalogajčki s sadjem

Iz rubrike Otroci kuhamo

<https://www.dobertek.com/recepti/rizevi-zalogajcki-s-sadjem/>

Recept je objavljen v reviji Dober tek, maj 2013

KOLIČINA: za 4 osebe

ZAHTEVNOST: Preprosto

STAROST: 8–12 let



### Sestavine

- 5 dl mleka
- 80 g okroglozrnatega riža
- ščepec soli
- lupina ½ limone
- 1 zavitek vaniljevega sladkorja
- 1 žlička masla
- 70 g sladkorja
- 2 manjši jajci
- sladkor v prahu
- 120 g sadja (jagode, maline, borovnice ...)
- papir za peko in manjši pekač

### Priprava

1. Na nizkem ognju segrevaj mleko skupaj z rezanci limonove lupine, soljo, sladkorjem in vaniljevim sladkorjem ter maslom. Ko zavre, lupino odstrani, v mleko pa stresi riž in med nenehnim mešanjem kuhaj 10 minut.



2. Kuhan riž odstavi z ognja, in ko se malo ohladi, vanj drugega za drugim vmešaj jajci.



3. Papir za peko zmoči v vodi, malo otresi in z njim obloži manjši pekač. Vanj vlij riževo maso in jo poravnaj.



4. Pečico segrej na 180 °C in slaščico peci eno uro, da postane čvrsta na otip. Pečeno vzemi iz pekača, jo posuj z malo sladkorja v prahu in pusti, da se ohladi. Hladno nareži na kocke in jih obloži z opranim sadjem.



Posnemi še sam kako fotografijo med pripravo jedi, ki nam jo boš pokazal, ko se spet vidimo! **Pa dober tek!** 😊

