

Pozdravljena dekleta in Davorin.

Upam, da ste vsi zdravi in z lahkoto opravljate učno delo na daljavo.

Naj hitro vprašam: »Kako vam je uspelo speči kruh? Ali je bil dober?«

Zdaj, ko ste doma, lahko pomagate pri delu v kuhinji. Mamice bodo vesele vaše pomoči. Saj veste, več rok, več naredi. Skupaj boste lahko hitreje imeli pospravljeno po stanovanju – predvsem v kuhinji (od pometanja, pomivanja in pospravljanja posode do čiščenja).

### **1. Tedenska naloga: Popolna jajčna omleta z zelenjavo**

Za delo v tem tednu sem vam pripravila recept za obrok, ki ga lahko pripravite svoji družini. Preberite recept:

#### **POPOLNA JAJČNA OMLETA Z ZELENJAVO**

Dobra in rahla jajčna omleta z zelenjavo je odlična ideja za hitro pripravljeno kosilo, ki vam ne bo obležalo v želodcu. Pri izbiri zelenjave imate bolj ali manj proste roke, za začetek pa lahko poskusite omleto z bučko, papriko, paradižnikom in radičem.



#### **Sestavine za 5 oseb:**

2 jajci

sol in poper

0,5 manjše čebule

poljubna zelenjava (paprika, bučka, paradižnik, radič, koruza, korenje – kar pač imate)

olivno olje

košček masla

#### **POSTOPEK**

Poljubno zelenjavo očistimo, operemo in narežemo na trakce. Pri naši omleti lahko uporabimo rdečo in zeleno papriko, bučke, paradižnik in radič (iz paradižnika obvezno odstranimo semena). Čebulo olupimo in zrežemo na majhne kockice.

Na maslu ali olivnem olju najprej prepražimo na drobno zrezano čebulo. Ko postekleni oziroma lepo porumeni, dodamo zrezano zelenjavo. Radič dodamo šele na koncu, da ne zagreni. Zelenjave ne popražimo do hrustljavega, temveč samo toliko, da še ohrani sočnost.

V posodo ubijemo dve jajci. Dodamo sol in poper ter ju razžvrkljamo. Na srednje močan ogenj pristavimo ponev, v katero vlijemo olivno olje in razžvrkljana jajca. Ponev naj ne bo

prevroč. Pomembno je, da so jajca lepo pečena in da omlete ne pečemo na premočnem ognju. Jajca na začetku nekoliko žvrkljamo z vilico in ko spodaj lepo zakrknejo (ko se naredi skorja), se jih ne dotikamo več, da jih ne ranimo.

Ko je omleta znotraj še rahla in mehka, jo nadevamo s praženo zelenjavo in lepo zavijemo (prepognemo z obeh strani proti sredini) in postrežemo.

K omleti lahko ponudimo še svežo zeleno solato.

\* Prilagam še različico enostavne zelenjavne omlete, ki si jo lahko ogledate na naslednji spletni povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=TjAq9prdzfE>



**Izberite, katero omleto boste naredili. Pogumno. Vi to zmorete. Držim pesti.**

## **2. GREMO NA DELO - OMLETA**

**Pazite na čistočo in umivanje rok.**

- a). Priprava delovnega prostora, vzdrževanje higiene.
- b). Priprava sestavin oz. živil, pripomočkov in posode za delo.
- c). Priprava obroka po navodilih recepta.

## **3. Priprava pogrinjka in postrežba .**

**4. Pomijemo in pospravimo posodo in očistimo delovni prostor.**

**5. Pošljite mi fotografijo vaše omlete preko e- asistenta do 2.4.2020.**

Vesela bom, če vam bo uspelo in boste tako prijetno presenetili starše.

Lepo se imejte, pazite nase in na svoje domače,

Sonja Marko