

## Pozdravljeni.

Upam, da ste lepo preživeli velikonočne praznike in pomagali mamamicam pri pripravi velikonočnih jedi. V tem času navadno ostane nekaj belega kruha in pirhov, zato sem vam pripravila nekaj receptov, pri katerih lahko ta živila porabite.

Seveda je veliko načinov, da ostanke velikonočnih jedi uporabimo v novih kombinacijah, in sicer od pasulja, ričeta, solat, cmokov, omak pa do različnih pečenk z jajci.

**Ta teden vam priporočam jedi, ki vsebujejo jajca.** Priložene imate 3 recepte za pripravo obroka. Poskusite ali pa poiščite in ustvarite svoj obrok. Pazite na higieno in čistočo rok in pripravo hrane.

Morda niste vedeli, kako pomembna so jajca v prehrani.

### **Nekaj razlogov, zakaj bi morali jesti jajca vsak dan:**

**1. Vaše možgane ščiti holin** - ta vitamin je najpomembnejši gradnik možganov

Najboljši vir holina so **jajčni rumenjaki in goveja jetra**. Eno veliko jajce ga vsebuje kar 113 mg.

**2. Lutein ohranja vid.** Kokošja jajca so bogata z luteinom, antioksidantom, ki se nahaja v očesni mrežnici in ščiti oko **pred uničujočimi spremembami**, ki se lahko nakopičijo v očesnem tkivu. Lutein je odgovoren za oster in jasen vid.

**3. Začnete izgubljati kilograme.** Strokovnjaki so odkrili, da če kombiniramo nizkokalorično prehrano in jajca za zajtrk, izgubimo kilograme dvakrat hitreje.

Jajca so prav tako zelo **nasitna in ne povišajo nivoja glukoze v krvi**.

**4. Vitamin D pomaga absorbirati kalcij.** Eno jajce ima enako količino vitamina D kot **žlica ribjega olja**. Vitamin D pomaga kalciju, da se bolje absorbira in posledično učvrsti kosti in zobe.

**5. Vitamin B-kompleks ščiti kožo, lase in jetra.**

**6. Upočasni se proces staranja.**

**7. Zmanjšano tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni.**

Jajca **izboljšajo holesterol** in ne povečajo tveganja za nastanek **srčno-žilnih bolezni**, ampak ga celo **znižajo**. Jajca **zvišajo HDL** ("dober") holesterol in spremenijo LDL ("slabi") holesterol.


**8. Zmanjšano tveganje za nastanek raka.**

**Holin**, ki je pomemben za možgane, prav tako znižuje tveganje za nastanek raka.

## **MLETO MESO Z JAJCEM**

Recept za kroglice iz mletega mesa s trdo kuhanim jajcem.

Količine za 4 osebe

	Potrebujemo: 8 trdo kuhanih jajc, 800 g mletega mesa, 2 limoni, sol in poper po okusu, sončnično olje
---	--

### **Priprava**


Mleto meso damo v posodo, dodamo sol in poper, ter vse skupaj dobro premešamo.

Meso razdelimo na 8 enakih delov. Trdo kuhana olupljena jajca ovijemo z mletim mesom in oblikujemo lepe kroglice. Limono narežemo na 8 rezin. Pekač naoljimo z oljem in vanj polagamo kroglice. Na vsako kroglico položimo še rezino limone. Pečemo približno 30 min na 220° C.

Zraven ponudimo riž in zeleno solato.

## SOLATA IZ RUKOLE

Recept za solato iz rukole s trdo kuhanimi jajci in fižolom.


	<p>Potrebujemo: 2 trdo kuhani jajci, čebulo, pločevinko fižole, gorčična semena, olivno olje, sol in poper po okusu, 1strok česna.</p>
---	--

### Priprava

Rukolo operemo in dobro odcedimo. Trdo kuhani jajci olupimo in narežemo. Čebulo sesekljamo. V posodo damo rukolo, fižol, čebulo in jajca. Zmešamo olivno olje, kis, gorčico, sol, poper in strt česen ter preliv prelijemo preko pripravljene solate.

## SOLATA S KRUHOM IN JAJCI

Recept za zeleno solato, z rukolo, popečenim kruhom, slanino in jajci.  
Količine za 4 osebe

	<p>Potrebujemo: beli kruh, 12 rezin slanine, 4 trdo kuhane jajce, 100 g sira, svež limonin sok, olivno olje, zeleno solata, rukola, sol in poper po okusu.</p>
---	--

### Priprava

Kruhu odrežemo skorjo. Sredico narežemo na kocke. Damo jih v pekač, pokapljamo z olivnim oljem, potresemo s strtim česnom, soljo in poprom. Dobro premešamo. Pečemo 10 minut na 200° C. Nato čez kruh položimo narezano slanino in pečemo še 5 minut, toliko da postane hrustljava. Limonin sok zmešamo z olivnim oljem, soljo in poprom. Jajca olupimo in narežemo. Zeleno solato operemo in narežemo. Rukolo operemo. V posodi zmešamo zeleno solato in rukolo. Potresemo s kruhovimi kockami in slanino. Prelijemo s prelivom. Na vrh položimo rezine trdo kuhanih jajc in potresemo s sirom (po želji kocke ali rezine).

Pomagajte staršem pri pripravi pogrinjkov, obrokov in počistite za seboj.

Lepo bodite,

Sonja Marko