

Pozdravljeni, fantje.

Upam, da ste zdravi in ste doma. Vsem, ki ste prejšnje naloge opravili, čestitke in hvala za fotke.

V tem tednu boste pripravili kosilo, ki je sestavljeno iz živil, pri katerih prevladujeta sadje in zelenjava. Za svoje družine boste pripravili **hitro zelenjavno juho in domač jabolčni zavitek** (priloženi so recepti in spletne povezave, ki so vam lahko v pomoč). Če katere od sestavin za juho ne marate, jo lahko izpustite in nadomestite z drugo, vendar bo okus malce drugačen.

Brez skrbi, kosilo bo okusno in dobro.

**V pomoč vam prilagam potek korakov, kako se lotiti dela, da vam ne vzame preveč časa (če želite, se lahko lotite kuhanja juhe in peke zavitka posamezno, saj je veliko dela).**

1. Dobro si preberite priložene recepte.
2. Poglejte, ali imate doma vse sestavine.
3. Oglejte si video posnetka, kako narediti testo za jabolčni zavitek, ki ga priporoča stran Okusno.je: <https://okusno.je/recept/vleceno-testo-za-zavitek-strudelj>
4. Oglejte še drug posnetek, ki prikazuje, kako so se otroci lotili priprave jabolčnega zavitka in kaj vam svetujejo. Recept ni enak zgornjemu. [https://www.youtube.com/watch?v=1jKF\\_QQjvf8](https://www.youtube.com/watch?v=1jKF_QQjvf8)

#### **LOTIMO SE PRAKTIČNEGA DELA (napotki):**

1. Poskrbite za čistočo in higieno delovnega prostora (miza, delovni pult ...).
2. Pošteno si umijte roke in nadenite predpasnik.
3. Pripravite sestavine in pripomočke za testo, ki ga boste naredile najprej.
4. Naredite testo (pomoč posnetek).
5. Pripravljeno testo dajte počivati.
6. V ponvi prepražite drobtine (do rahlo rjave barve), ki jih boste potrebovale za zavitek.
7. Pomijte umazano posodo in počistite delovno površino.
8. Pripravite vse sestavine in pripomočke (lonc, kuhalnico, desko, nož, skodelico, žlico...), ki jih potrebujete za juho. Dajte jih na mesto, kjer vam ne bodo v napoto, ko boste delale zavitek. S kuhanjem juhe boste pričele takrat, ko boste dale jabolčni zavitek v pečico.
9. Pripravite vse sestavine in pripomočke za delo jabolčnega zavitka (jabolka, lupilec, strgalo, skledo, valjar, pekač, sladkor, cimet, pražene drobtine, prt ...).
10. Po navodilih naredite jabolčni zavitek:
  - a. olupite in naribajte jabolka, sladkajte in dodajte cimet,
  - b. testo razvaljajte,
  - c. premažite testo s prepraženimi drobtinami,
  - d. prekrijte testo z naribanimi jabolki,
  - e. oblikujte testo in nadev v obliki kače in jih dajte v pekač,
  - f. zavitek dajte v pečico in pecite po navodilu recepta.
11. Pospravite in počistite delovni pult. Med delom si večkrat umijte roke.
12. Medtem ko se jabolčni zavitek peče, po navodilih recepta skuhajite še zelenjavno juho.
13. Ko je zavitek pečen, ga vzemite iz pečice in potresite s sladkorjem v prahu.
14. Pripravite pogrinjek.
15. Postrezite zelenjavno juho. Po želji dodajte še kruh.
16. Za posladek postrezite še jabolčni zavitek.
17. Po kosilu pospravite in pomijte posodo.

#### **Pošljite mi fotko kosila in odgovorite na naslednja vprašanja.**

Kako vam je uspela juha in zavitek? Ali so vam bili napotki v pomoč? Ali je bilo naporno? Zakaj? Ali vam je kdo pomagal? Ste kaj spremenili?

Bodite zdravi in se imejte lepo,

Sonja Marko

**Priloge:**

## **HITRA ZELENJAVNA JUHA**



### **SESTAVINE (za 4 osebe)**

10 dag puranjega mesa  
450 g zmrznjene mešane zelenjave  
3 žlice pšeničnega zdroba  
1 žlička mezge  
1 zelenjavna kocka  
¼ čebule  
1 strok česna  
ščepec česna v prahu oz. zrnatega česna  
ščepec suhega ali sveže nasekljanega peteršilja  
ščepec timijana  
ščepec origana  
približno 7 dl vode

### **POSTOPEK**

Puranje meso (lahko ga malce posolimo) narežemo na manjše koščke in ga na hitro popečemo na olju.

Na drobno nasekljamo čebulo in česen in ju popražimo na olju. Dodamo zmrznjeno zelenjavo (lahko tudi svežo zelenjavo: korenček, cvetača, krompir, grah, zeleni fižol, zelena, koruza, malo rdeče paprike). Vse dobro premešamo in podušimo. Nato dodamo popečeno puranje meso, pšenični zdrob in paradižnikovo mezgo.

Vse skupaj dobro premešamo in v posodo vlijemo 7 dl vode. V juho nadrobimo zelenjavno kocko in pustimo, da se malo pokuha.

Na koncu juho še začinimo.

Če je juha preveč gosta, dodamo še malo vode.

Še vročo juho postrežemo. Zraven ponudite še domač jabolčni zavitek.

Dober tek!

## Recept: Jabolčni zavitek (ali po domače štrudelj)

Jabolčni štrudelj je del železnega repertoarja ob skoraj vsaki priložnosti. Sicer spada med **avstrijske nacionalne jedi**, priljubljen pa je postal v 18. stoletju, ko se je iz avstro-ogrskega cesarstva razširil še drugod po svetu. Najstarejši obstoječi recept za pripravo jabolčnega štrudlja je menda napisan na roke in sega v leto 1696! Kdo ve, koliko se razlikuje od različic, ki so se razvile kasneje ...

Preizkusite ga tudi vi!

Potrebujete naslednje sestavine:

### Testo

1/2 kg mehke moke

2,5 dl mlačne vode

žlička soli

jedilna žlica olja

Iz zgornjih sestavin zamesimo vlečeno testo. Premažemo ga z oljem in ga pustimo pol ure 'počivati'.

### Nadev

jabolka

sladkor

cimet

kruhove drobtine

20 g masla

### Priprava

Testo podolgovato in čim bolj na tanko razvaljamo na prtju, ki smo ga predhodno nekoliko posipali z moko. Testo z rokami nežno razvlečemo in porežemo debele robove. Jabolka olupimo in naribamo, dodamo sladkor in cimet. Nato pripravimo drobtine z maslom tako, da 20 gramov masla stopimo in dodamo 2 žlici drobtin.



Nadev nanese tako, da na zgornjo tretjino testa enakomerno naložimo maslene drobtine.

Testo z nadevom zavijemo v zavitek in položimo v nameščen pekač. Ob koncu štrudelj premažemo še z maslom in pečemo 40 minut na 180 stopinjah.

Štrudelj ohladimo in narežemo na kose ter posipamo s sladkorjem v prahu.

Naj vam tekne! 😊