

Pozdravljeni.

Ko mi je Anej poslal fotografije kakšne vse velikonočne dobrote je doma pripravljaj, so se mi kar sline cedile. Da ne omenim njegove pohorske omlete – kot iz slaščičarne. Upam, da ste jo tudi vi pripravili.

No, zdaj ko smo že siti velikonočnih dobrot, je čas, da poskrbimo za malo manj obilne obroke, ki so veliko bolj zdravi in dobro vplivajo na naše počutje.

Brskala sem malce po receptih in ugotovila, da zdaj pripravljamo tiste jedi, za katere imamo doma na razpolago določene sestavine. Velika večina nas ima doma solato, če ne, nabereimo regrat. Od praznikov nam ostane tudi kakšno jajce. Mogoče nam je ostal od včeraj kakšen košček mesa. Pogledamo v hladilnik in najdemo še malo sira, ... Vse lahko uporabimo za božansko in zdravo solato.

Prilagam recept za zelo dobro solato. Lahko jo pripravite za kosilo.

Poglejte, ali imate sestavine, ki jih potrebujete (lahko nekatere tudi zamenjate s tistimi, ki jih imate radi). Nič ne morete zgrešiti.

Preden začnete z delom, se posvetujte z mamo, ali vam dovoli prepustiti kuhinjo in živila. Pazite na varnost pri delu, saj boste uporabljali ostre nože. Nato pa si pripravite vse tiste pripomočke in živila, ki jih boste potrebovali.

Umijte si roke, nadenite predpasnik in naj se priprava jedi začne!

PURANJE ALI PIŠČANČJE MESO V SOLATI (Količine za 4 osebe)

	Potrebujemo: 3 jajca 300 g puranjega ali piščančjega mesa (prsa) 100 g sira v kosu 4 paradižnike zeleno solato 1,5 dl navadnega jogurta 2 žlici majoneza 1 žlica kečapa 1 žlica gorčice sol in poper po okusu
---	--

Priprava

Trdo kuhana jajca olupimo in narežemo na rezine. (Še veste koliko časa se kuhajo jajca? 8 – 10 min.)

Puranje meso solimo in popečemo na vročem olju. Nato ga narežemo na trakove.

Sir narežemo na kocke. Paradižnik operemo in narežemo.


Zeleno solato operemo, odcedimo in narežemo.

V posodi zmešamo puranje meso, sir, paradižnik in zeleno solato. Obložimo z rezinami trdo kuhanih jajc.

V posodici zmešamo jogurt, majonezo, ketchup in gorčico. Solimo in popramo, ter prelijemo preko solate.

Zraven te solatke lahko ponudite krhke sirove palčke, ki v ustih kar razpadejo in dodajo svoj okus.

Poglej recept oz. se spomni, da si jih že nekoč jedel/a .

<p style="color: red; text-align: center;">SIROVE PALČKE</p> 	<p>Potrebujemo: 150 g listnatega testa 1 žlička grobo mlete soli 50 g ementalca (sir) 1 jajce</p>
---	--

Postopek:

Listnato testo na pomokani delovni površini razvaljamo v dva kvadrata s stranicami 24 x 24 cm. Jajce ubijemo in v dve skledici ločimo rumenjak od beljaka. Beljak z vilico razžvrkljamo in z njim premažemo testo. Rumenjak pa prihranimo za pozneje. Ementalec drobno naribamo.

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Polovico sira enakomerno potresemo po enem kvadratu, ki ga pokrijemo z drugim kvadratom, nato pa z valjarjem obe testi dobro stisnemo skupaj. Testeno ploščo razrežemo na približno 1 cm široke trakove (palčke).

Pekač obložimo s papirjem za peko in nanj v razmaku 3 cm položimo sirove palčke. Premažemo jih z razžvrkljanim rumenjkom in potresemo s preostalim sirom ter s soljo. Pekač potisnemo v pečico in pečemo približno 15 minut.

Opozorilo:

Ko delate v kuhinji in z živili, pazite na higieno, čistočo rok, delovnih površin, posode in jedilnega pribora. Ostanke živil, ki sodijo med odpadke, sproti odstranite in poskrbite, da nimate na delovnih površinah preveč posode in stvari, ki so vam v napoto. Zelenjavo dobro umijte, preden jo uporabite.

Lepo pogrnite mizo in servirajte zdrav obrok hrane. Ne pozabite počistiti in pomiti posodo.

*Pa še nekaj čisto preprostega, ko nam ostanejo trdo kuhana jajca.

Kdaj ste zadnjič jedli **jajčni namaz**? Kako ga naredimo?

Štirim trdo kuhanim jajcem dodajte dve žlici kisle smetane, eno žlico majoneze, tri drobno sesekljane kisle kumarice, eno žličko gorčice, sol in poper po okusu. Sestavine med seboj dobro premešajte s paličnim mešalnikom in namaz ponudite ob zajtrku ali popoldanski malici.

Morda se bo kdo od vas opogumil in mi poslal kakšno fotografijo, ki bo pokazala vaše kulinarične podvige. Imate kakšno dobro idejo za kuhanje ali peko doma? Vprašajte svoje babice, kaj so one kot dekleta kuhale pred mnogimi leti. Mogoče vam bodo zaupale kakšen preprost in dober recept, ki bi ga lahko uporabili za naslednjo našo jed.

Oglasite se s svojimi predlogi. Kar pogumno.

Se slišimo po prvomajskih počitnicah.

Lepo bodite,

Sonja Marko