

HAJMO NA PIKNIK

KUVAR

UMESTO PREDGOVORA

Hajmo na piknik Kuvar nastao je kao proizvod istoimenog projekta čije aktivnosti u naredne tri godine realizuje udruženje Ritam Zdravlja, a koji predstavlja deo krovnog projekta "Novi Sad – Evropska prestonica mladih 2019. godine". Više o samom projektu i aktivnostima možete saznati na ritamzdravlja.org.

Na prvom mestu, želeli bi smo da se zahvalimo mladima iz srednje Medicinske škole "7. April", Srednje tehničke škole "Pavle Savić", Gimnazije "Laze Kostić", Srednje škole za dizajn "Bogdan Šuput" iz Novog Sada, kako i članovima plesnog kluba "Partizan 2" koji su bili aktivni učesnici edukativnih radionica na teme: Pravilna i zdrava ishrana, Fizička aktivnost i zdravlje, Važnost i očuvanje zelenih površina i Organska proizvodnja i izbor namirnica. Želeli bismo takođe i da se zahvalimo njihovim direktorima, profesorima, nastavnicima fizičkog vaspitanja, pedagoško-psihološkim službama i trenerima koji su uvideli važnost uključivanja svojih učenika u naše aktivnosti i bez čije podrške i svesrdne pomoći bi realizacija bila više nego izazovna.

Inspirisani ovim mladim ljudima koji su uzeli aktivno učešće u preko 200 edukativnih radionica koje smo sprovodili tokom 2018. godine, a kojih je bilo preko 3.000, napravili smo kuvar koji je namenjen svim mladima koji žele da probaju zdrave obroke, koji su ukusni, nešto drugačiji od uobičajnih i jednostavni za pripremu.

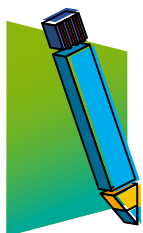
Pred vama je kuvar u kome se pored recepata, koji su pažljivo odabrani kako bi zadovoljili nutritivne potrebe mladih, nalaze i korisni saveti celokupnog pristupa pripremanju hrane, zatim odabiru i kupovini namirnica kao i pripremanju prostora za pripremu hrane. Svaki predloženi recept može se samostalno pripremati, a ukoliko budete imali neku inovaciju recepata ili predlog nekog vašeg zdravog obroka, pišite nam na ritamzdravlja@gmail.com, a mi ćemo vas za to nagraditi!

Na kraju, zahvalili bismo se i našim saradnicima Aleksandaru Bućanu, Jelici Mijanović i Tatjani Jezdimirović koji su zajedno sa mladima radili na izradi kuvara i bez čijeg doprinosa, degustacija i prilagođavanja finalnom nacrtu, ovaj kuvar ne bi mogao biti upravo ovakav kakvog ga danas vidite.

Uživajte u zalogajima zdravlja!

VAŠ RITAM ZDRAVLJA

* Sva autorska prava na sadržaj u Kuvaru zadržava Udruženje Ritam Zdravlja



**OPENS
2019**
OMLADINSKA
PRESTONICA
EVROPE
NOVI SAD

OMLADINSKA PRESTONICA EVROPE



Omladinska prestonica Evrope titula koju je dobio Grad Novi Sad za 2019. godinu. Titulu nosi grad, ali ona pripada svim njegovim stanovnicima od 15te do 30te godine. OPENS – Omladinska Prestonica Evrope Novi Sad je Savez udruženja koji sprovodi posebno kreiran program za mlade.

OPENS 2019 podstiče aktivno učešće mladih u društvu. Različitim mehanizmima koji su mu na raspolaganju do kraja 2020. godine, obojiće grad OPENS bojama i otvarati vrata mladima koji imaju san ili viziju za bolji Novi Sad.

Cilj OPENS 2019, kao Evropska prestolnica mladih, je stvaranje mogućnosti za mlade ljude. Kako se mladi susreću sa mnogim izazovima svakodnevnog života, inicijativa OPENS 2019 ima za cilj stvaranje prostora za proslavljanje energije mladih ljudi, povećanje njihove kreativnosti, razvoj ideja i dalje poboljšavanje diskusija sa donosiocima odluka. Projekat OPENS 2019 podržao je Kabinet premijerke Republike Srbije, proglašen je projektom od nacionalnog značaja za Republiku Srbiju kao i projektom od posebnog značaja za Grad Novi Sad.

Kontakt:

OPENS 2019 – OMLADINSKA PRESTONICA EVROPE NOVI SAD

Laze Telečkog 2, Novi Sad

Telefon: +381 21 3012417

E-mail: office@opens2019.rs

www.opens2019.rs

FB: @opens2019

Twitter: @opens2019

Instagram: @opens2019

PROČITAJ PRE NEGO ŠTO POČNEŠ DA PRIPREMAŠ HRANU

Pre tvog ulaska u svet pripreme hrane potrebno je da znaš neka osnovna pravila, koja nisu komplikovana, a mnogo znače u očuvanju tvog zdravlja!

Da bi uživali u hrani, kao i da bi zadovoljili svoje energetske i nutritivne potrebe, hrana pre svega mora da bude bezbedna. To znači da je proizvedena i pripremljena na higijenski način i da je zdravstveno ispravna!

Odabir namirnica – Kupovina namirnica

Pre odlaska u kupovinu napravi spisak i količinu potrebnih namirnica. Uvek kada kupuješ namirnice obrati pažnju na higijenu prostora gde se namirnice nalaze, zatim na izgled i miris. Prostor treba da bude čist i uredan, namirnice da imaju zdrav i svež izgled i da imaju odgovarajući miris za tu namirnicu. Takođe je važno čitati deklaraciju proizvoda, s posebnom pažnjom na rok upotrebe, aditive (ako ih ima, biraj one koji su zdravstveno sigurni: pektin, lecitin, želatin, vitamini, minerali, limunska, mlečna kiselina, alginati, prirodne arome, prirodne boje, kazein, laktoza, prirodni vanilin), kao i na nutritivnu i energetske vrednosti namirnica. Kupi uvek onu količinu koju ćeš upotrebiti u roku trajanja. Nema potrebe praviti zalihe, niti bacati hranu! Veoma je važno i kako čuvaš hranu. Da bi bila ukusna, hranljiva i zdravstveno ispravna moramo poštovati zahteve svake namirnice i čuvati ih prema priloženom uputstvu!

Priprema namirnica – priprema prostora za rad

Pre pripremanja hrane treba voditi računa o higijeni prostorije, posuđa, pribora i površine gde pripremaš hranu, kao i o ličnoj higijeni. Radnu površinu oprati toplom vodom i adekvatnim sredstvom za pranje (biraj prirodna sredstva) i posušiti. Pre rada sa namirnicama ruke treba da su čiste i suve, po mogućnosti bez nakita. Vodi računa o kosi i odeći u kojoj pripremaš hranu (nije baš cool naići na vlas kose ili dlačicu sa džemperu u obroku).

Pranje namirnica

Na internetu postoje saveti kako u vodu za pranje voća i povrća možeš dodati malo sirćeta, sode bikarbone, limunske kiseline ili čak deterdženta za pranje sudova da bi otklonili nečistoću i pesticide. Nije štetno, a ni naučno dokazano (možemo ih možda redukovati), ali oni mogu i promeniti ukus voću i povrću! Voda je svakako obavezna!!!

Postoje namirnice koje MORAŠ oprati neposredno pre upotrebe: voće i povrće (čak i ono koje ćeš oljuštiti!), orašaste plodove, suvo voće i konzerve. Peri pod mlazom tekuće vode, po potrebi koristi četkicu (namenjenu samo za to!). Lisnato povrće razdvoji i oprati svaki list posebno. Meso i prerađevine od mesa nije potrebno prati, pre upotrebiti.

Posle pranja namirnica se mora ocediti ili obrisati papirnim ubrusom. Pri pripremi hrane treba da imaš dva seta (nož i dasku), jedan koji koristiš SAMO za sirovo meso i drugi za ostalo.

Ako hranu pripremaš da ponesesh, bilo bi dobro da pakuješ u staklenu ambalažu ili neku kvalitetniju plastiku koja se lakše održava! Važno je da posuda uvek bude suva i čista, a nakon upotrebe obavezno je bar isperi od ostataka hrane, ako nisi u mogućnosti da je odmah opereš toplom vodom i adekvatnim sredstvom za pranje!!!

Nakon pripreme hrane, razvrstaj otpad (budi ekološki osvešćen!), a radne površine i posuđe operi toplom vodom i adekvatnim sredstvom za pranje, zatim posuši. Na taj način čuvaš svoje zdravlje i bezbedno uživaš u hrani!

PRIJATNO!!!

RECEPTI

PREDLOZI ZA DORUČAK



PALAČINKE SA OVSENIH PAHULJICAMA



Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

15 min

Potrebno:

- ✓ 100 g ovsenih pahuljica
- ✓ 1 Jaje
- ✓ Pola šoljice mleka
- ✓ Puter po potrebi
- ✓ 1 srednji Paradajz
- ✓ 50 g dimljenog lososa
- ✓ Jedna supena kašika (20 g) pavlake



Način pripreme:

U posudu sipati samlevene ovsene pahuljice, belance i malo mleka. Sve to umutiti kao masu za palačinke. Ispeći palačinke na malo putera. Palačinku namazati sa malo kisele pavlake i od gore staviti krišku od paradajza i dimljenog lososa.

OVSENA KAŠA SA BANANAMA, CIMETOM I ČIA SEMENOM

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

7 min

Normativ:

- ✓ 4 kašike ovsenih pahuljica
- ✓ 3 dl mleka
- ✓ 1 banana
- ✓ Cimet prah po želji
- ✓ Kašičica čia semena



Način pripreme:

Mleko sipati u posudu, staviti na grejno telo i ostaviti da prokuva. Kada mleko prokuva posudu skloniti sa grejnog tela i dodati mlevene ovsene pahuljice, lagano mešati kašikom ili žicom za mućenje dok se masa ne sjedini. Zatim ponovo vratiti na grejno telo i još par minuta kuvati. Dodati čia seme i kašu sipati u posudu za serviranje. Bananu iseći na kolutiće i staviti preko kaše. Po želji posuti cimet prah.

KAJGANA SA PANČETOM, PARADAJZOM I MLADIM SIROM

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

10 min

Potrebno:

- ✓ 2 jajeta
- ✓ 10 g pančete
- ✓ 1 paradajz srednje veličine
- ✓ 50 g mladog sira
- ✓ 2 kriške integralnog hleba od žitarica sa celim zrnom



Način pripreme:

Jaja umutiti u odgovarajuću posudu. U zagrejan tiganj dodati pančetu seckanu na kockice i lagano sipati umućena jaja. Laganim mešanjem u krug spremimo kajganu da bude rovi-ta. Iseći paradajz i mladi sir na kriške i staviti na tanjir na koji će se servirati kajgana.

KLUB SENDVIČ

Težina pripreme:
Lako

Vreme pripreme:
15 min

Potrebno:

- ✓ 3 kriške tost hleb
- ✓ 1 supena kašika kisele pavlake
- ✓ 10 g rendanog kupusa
- ✓ 10 g rendanog crvenog kupusa
- ✓ 10 g rendane šargarepe
- ✓ 1 manji paradajz
- ✓ 70 g pilećeg belog mesa
- ✓ 1 jaje



Način pripreme:

Izgrilovati pileće belo meso i ispeći jaje na oko. Istostirati tost hleb i na dva parčeta staviti po malo koloslov salate (mešavina kupusa, crvenog kupusa, šargarepe i kisele pavlake). Na jedan tost staviti grilovano pileće belo meso tanko sečeno i paradajz sečen na kolutove, a na drugi jaje na oko. Složiti tost jedan na drugi i trećim parčetom hleba poklopiti sendvič. Pri serviranju preseći na dva dela.

Predlog:

Uz sendvič možete pojesti kiselo mleko, ili popiti čašu jogurta.

PROJA SA MLADIM SIROM I KISELIM MLEKOM

Težina pripreme:
Srednje

Vreme pripreme:
30 min

Potrebno za 4 osobe:

- ✓ 4 jajeta
- ✓ 1 prašak za pecivo
- ✓ 1 šolja kukuruznog brašna
- ✓ 1 šolja običnog brašna
- ✓ 2 šolje jogurta
- ✓ 1 šoljica ulja
- ✓ So po ukusu
- ✓ 200 g sira



Način pripreme:

U odgovarajuću posudu sjedintiti sve sastojke i dobro izmešati, samo na kraju dodati sir.

Masu izliti u odgovarajuću posudu za pečenje ili silikonske modle, peći u pećnici na 175 stepeni nekih 15 – 20 min. zavisi od kalupa i količine.

Predlog: Uz proju možete pojesti kiselo mleko ili popiti čašu jogurta sa čia ili koprivinim semenom.

PATE OD POVRĆA I PILETINE

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

20 min

Potrebno:

- ✓ 60 g pilećeg belog mesa
- ✓ 20 g rendane šargarepe
- ✓ 20 g rendanog celera
- ✓ 1/4 crnog luka
- ✓ So, biber
- ✓ Kašika kisele pavlake po potrebi
- ✓ Maslinovo ulje po potrebi
- ✓ Integralni hleb sa celim zrnom
- ✓ 2 čeri paradajz
- ✓ Sveža ili sušena majčina dušica



Način pripreme: U zagrejan tiganj dodati sitno seckan crni luk, rendanu šargarepu i celer da se dinsta* uz dodatak malo vode. Kada se povrće izdinsta dodati piletinu sečenu na sitne kockice. Nastaviti sa dinstanjem (dok piletina neomekša) uz dodatak začina.

Kada se sve izdinstalo, namirnice sipamo u blender i sve dobro izblendamo kako bi dobili paštetu. Po potrebi zbog gustine možemo dodati i kašiku kisele pavlake.

Integralni hleb tostiramo i na njega namažemo pate. Od gore dodamo čeri paradajza isečen na kriške.

* Dinstanje je način termičke obrade namirica pri kome se prvo zagreje ulje na tiganju, zatim se dodaju namirnice, a nakom 1-2 min. dodaje se malo vode (par kašika) uz povremeno mešanje dok namirnice ne omekšaju.

POŠIRANA JAJA, AVOKADO I CRNI HLEB

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

15 min

Potrebno:

- ✓ 2 jajeta
- ✓ 1 kašika sirćeta
- ✓ Malo ulja
- ✓ 1 L vode
- ✓ So
- ✓ Avokado
- ✓ 2 kriške crnog hleba



Način pripreme: U odgovarajuću posudu za kuvanje sipati vodu sa sirćetom i soli. Kada voda prokuva, smanjiti temperaturu da lagano vri. U kutlaču podmazanu sa malo ulja razbiti jaje, a vodu lagano mešati u jednom pravcu da se napravi mali vir i lagano spustiti jaje iz kutlače da padne u vodu, da se vrti u krug kako bi se belance obmotalo oko žumanceta. Žumance treba da ostane rovito, a belance da bude kuvano. Šupljikavom francuskom kašikom lagano izvaditi jaje u posudu sa običnom mlakom vodom i dobro ocediti. Crni hleb tostirati i na njega staviti krišku avokado i preko njega staviti poširano jaje.

Predlog: Prilog može da bude kiselo mleko.

PREDLOZI ZA RUČAK



PILEĆE BELO MESO I GRILOVANO POVRĆE

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

20 min

Potrebno:

- ✓ 120 g pilećeg belog mesa
- ✓ 20 g paprike po izboru
- ✓ 20 g tikvica
- ✓ 20 g šampinjona
- ✓ 2 čeri paradajza
- ✓ So, biber, majšina dušica



Način pripreme: Pileće belo meso začinimo sa malo soli i mlevenim biberom. Na zagrejan tiganj (bilo bi dobro da bude grill tiganj) izgrilujemo pileće belo meso. Prvo sa jedne strane dok ne porumeni zatim okrenemo i još par minuta dok ne porumeni sa druge strane. Meso stavimo u odgovarajuću posudu i poklopimo ili prekrijemo folijom da odstoji par minuta.

U istom tiganju grilujemo povrće koje smo prethodno oprali osušili i isekli na kocke ili krugove zavisno od povrća. Povrće isto začinimo sa malo soli i biberom uz dodatak sveže majčine dušice.

POTAŽ OD KARFIOLA

Težina pripreme:
Lako

Vreme pripreme:
20 min

Potrebno:

- ✓ 100 g karfiola
- ✓ 1 srednji krompir
- ✓ 1/4 glavice crnog luka
- ✓ So, biber
- ✓ Malo mleka
- ✓ Voda po potrebi



Način pripreme:

U odgovarajuću šerpu isečemo crni luk na rebarca i propržimo na ulju, dodamo krompir koji smo prethodno oljuštili i isekli na kockice, zatim dodamo karfiol i nalijemo sa vodom da ogrezne (prekrije namirnice). Kuvamo na nižoj temperaturi dok povrće ne omekša. Sve začinimo začinima i izblendamo štapnim mikserom.

RIŽOTO OD CVEKLE

Težina pripreme:
Srednje

Vreme pripreme:
25 min

Potrebno:

- ✓ Šoljica pirinača
- ✓ Čaša soka od cvekle
- ✓ Čaša vode
- ✓ Puter
- ✓ So, biber



Način pripreme: U odgovarajućoj posudi malo propržimo pirinač na puteru, sipamo sok od cvekle i dodamo malo vode da se kuva. Začinimo začinima.

Dodamo još malo putera uz stalno mešanje dok nedobijemo kremastu strukturu i dok pirinač ne bude al dente*.

U zavisnosti koji pirinač koristimo biće nam potrebne različite količine vode.

* *Al dente* je naziv koji se koristi kada se kuva pirinač ili testenina i to znači da namirnica treba da bude skuvana otprilike oko 80 %.

Predlog: Za pripremu rižota preporučujemo da se koristi vrsta zrna pirinča arborio. Predlažemo i da se koristi integralni pirinač.

KUVANA JUNETINA SA PIREOM OD ŠARGAREPE

Težina pripreme:

Izazovno

Vreme pripreme:

30 min

Potrebno:

- ✓ 120 g junećeg mesa
- ✓ 1 glavica crnog luka
- ✓ 4-5 šargarepa
- ✓ 1 srednji krompir
- ✓ List celera
- ✓ 10 g putera
- ✓ 6 čaša vode
- ✓ 1 Lovorov list
- ✓ So i biber



Način pripreme: U odgovarajuću šerpu sipati vodu, dodati junetinu iseckanu na kockice, očišćenu šargarepu, list celera, očišćen krompir i crni luk secen na pola i propečen na plotni i začiniti začinima. To sve kuvamo na laganoj vatri uz dodatak soli, bibera i lovorovog lista.

Kada je meso kuvano (omekšalo), supu procediti. Šargarepu iz supe isečemo na manje komade i propržimo na puteru uz blago mešanje, zatim izblendamo uz dodatak supe ako je to potrebno kako bi napravili pire od šargarepe. A juneće meso serviramo na tanjiru uz pire od šargarepe. Kuvani krompir iz supe isto serviramo uz glavno jelo.

RIŽOTO OD JEČMA, PARMEZANA I ŠAMPINJONA

Težina pripreme:

Izazovno

Vreme pripreme:

30 min

Potrebno:

- ✓ 1 veća šolja ječma
- ✓ 5 šampinjona
- ✓ ¼ glavice crnog luka
- ✓ 1 supena kašika parmezana
- ✓ 5 g putera
- ✓ Supa ili voda za nalivanje
- ✓ Malo pavlake za kuvanje



Način pripreme:

Skuvamo ječam. Crni luk sitno isečemo i dinstamo ga na ulju ili puteru, dodamo šampinjone sečene na četvrt i nalijemo sa supom ili vodom. Dodamo kuvani ješam i malo putera, posolimo i pobiberimo. Kuvamo sve dok se ne sjedini i postane kremasta struktura uz dodatak rendanog parmezana i malo neutralne pavlake za kuvanje.

ĆUREĆI FILE I PIRE OD GRAŠKA SA SOSOM OD BRUSNICE I CVEKLE

Težina pripreme:

Srednje

Vreme pripreme:

20 min

Potrebno:

- ✓ 120 g ćurećeg filea
- ✓ Veća čaša smrznutog graška
- ✓ 10 g putera
- ✓ So, biber
- ✓ 2 sveže cvekle
- ✓ 1 dl soka od cvekle
- ✓ 1 supena kašika suve brusnice



Preporuka:

Grašak nakon kuvanja obavezno staviti u hladnu vodu kako bi zadržao svežu zelenu boju.

Da bi osetili pun ukus jela, važno je da u jednom zalogaju uzmete od svega po malo, umesto da jedete svaku namirnicu pojedinačno.

Način pripreme:

Ćureći file začiniti sa soli i biberom. Cveklu oprati, prosušiti, uviti u foliju i staviti u rernu na 200-220 stepeni da se peče (20 minuta).

Grašak staviti da se kuva u odgovarajuću šerpu.

Sok od cvekle sipati u odgovarajuću posudu i ukuvati do pola, zatim dodati brusnicu i skloniti sa grejnog tela. Začiniti po potrebi sa soli i biberom.

Ćureći file peći na gril tiganju par minuta sa jedne, par minuta sa druge strane dok ne porumeni. Kuvani grašak procediti, ali ostaviti malo vode u kojoj se kuvao. Grašak staviti u blender i blendati uz dodatak puter i vode od graška i začina po ukusu. Blendirati dok ne dobijemo lepu teksturu, zatim grašak propasirati*.

Cveklu oljuštiti i iseckati na kockice, po ukusu prelići maslinovim uljem i koristimo je kao salatu.

* *Pasirati* podrazumeva termički obrađenu i izblendiranu namirnicu, protisnuti kroz cediljku kako bi se odstranio višak ljuspica.

SKUŠA SA ZAČINSKIM BILJEM, BROKOLI I BARENIM KROMPIREM

Težina pripreme:

Izazovno

Vreme pripreme:

30 min

Potrebno:

- ✓ 1 skuša
- ✓ Majčina dušica
- ✓ So, Biber
- ✓ Limun
- ✓ Maslinovo ulje
- ✓ 4-5 cvetića brokolija
- ✓ 1 srednji crveni krompir



Način pripreme:

Očišćenu skušu dobro usoliti i po biberiti, začiniti majčinom dušicom, maslinovim uljem i kriškama limuna. Staviti u alu foliju i zatvoriti dobro sa svih strana. Staviti u zagrejanu pećnicu na 180 stepeni 20 min. da se peče.

Krompir očistiti i iseći na kocke 2x2 cm i skuvati u slanoj vodi. Brokoli očistiti, oprati i isto skuvati u ključaloj slanoj vodi par minuta. Krompir i brokoli prosotirati na maslinovom ulju i začiniti. Poslužiti kao prilog uz skušu.

Skušu izvaditi iz pećnice i folije lagano prebaciti na tanjir sa prilogom.

INTEGRALNA PASTA SA POVRĆEM I SIROM

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

20 min

Potrebno:

- ✓ Velika šolja paste po želji
- ✓ ½ paprike po želji
- ✓ 3-4 šampinjona
- ✓ ¼ glavice crnog luka
- ✓ 2 supene kašike kukuruza šećerca
- ✓ Maslinovo ulje
- ✓ So, biber
- ✓ 1 supena kašika parmezana



Način pripreme:

Pastu skuvati u slanoj vodi i procediti. Papriku i crveni luk iseći žilijen*, šampinjone na četvrtine, dodati malo kukuruza šećerca i sve propržiti na tiganju i zatim sve povezati sa parmezanom i malo putera. Na kraju dodati pastu.

* Žilijen je način seckanja povrća na tanke štapiće

PREDLOZI ZA VEČERU



TUNJEVINA I KUS-KUS

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

15 min

Potrebno:

- ✓ Tunjevina u komadu iz konzerve – 80gr
- ✓ Kus-kus – 55g
- ✓ Krastavac – 20g
- ✓ Paprika crvena – 20g
- ✓ Sok od pomorandže – 1dl
- ✓ Maslinovo ulje jedna kašika
- ✓ So, biber
- ✓ Peršunov list



Način pripreme: Kus-kus sipamo u odgovarajuću posudu i prelijemo sa sokom od pomorandže, promešamo i ostavimo par minuta da kus-kus nabubri. Povrće iseckamo na sitne kockice kako bi napravili salsu*. Salsu sipamo u kus-kus, i začínimo sa maslinovim uljem, posolimo, pobiberimo i dodamo sitno seckani peršunov list. Tunjevinu izvadimo iz konzerve i serviramo na tanjiru pored kus-kusa.

* Salsa podrazumeva povrće koje je seckano na kockice i začínjeno sa soli, biberom i peršunovim listom

GRILOVANI SIR, LISNATE SALATE, ČERI PARADAJZ, ŠEĆERAC I UKUSNI DRESING

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

15 min

Potrebno:

- ✓ 1 kriška sira po izboru
- ✓ 10-15 listića baby spanaća
- ✓ 5 listova puterice salate
- ✓ 5 listova zelene salate
- ✓ Šaka rukole
- ✓ 2 supene kašike kukuruza šećerca
- ✓ 2-3 čeri paradajza
- ✓ 1 i po kašikica senfa
- ✓ 1 kašikica meda
- ✓ 1 kašičica semena bundeve
- ✓ 1 kašičica lanenog semena



Preporuka:

Sir za grilovanje možete izabrati sami: koziji, feta, miročki sir...

Koristiti Lolo roso salatu – vrsta salate ljubičastog reckavog lista.

Način pripreme: Sir iseći na kriške, na zagrejanom tiganju grilovati sir dok ne porumeni sa obe strane. Lisnate salate oprati, osušiti i začiniti sa dresingom* od senfa i meda. U tanjir za serviranje staviti miks pripremljenih salata, dodati kašiku kukuruza šećerca kojeg smo prethodno skuvali, čeri paradajz sečen na četvrtine i od gore kriške grilovanog sira. Od gore pospemo seme bundeve i seme lana.

*Dresing je preliv za salatu u ovom slučaju od mešavine senfa i meda.

KUVANA HELJDA SA LOSOSOM

Težina pripreme:

Izazovno

Vreme pripreme:

20 min

Potrebno:

- ✓ 150 g lososa ili neka druga vrsta ribe (tunjevina, skusa ili neka druga vrsta ribe...)
- ✓ 1 šoljica heljde
- ✓ Korijander
- ✓ ½ paprike
- ✓ 1 kašikica semena bundeve
- ✓ 1 kašikica suvog grožđa
- ✓ Maslinovo ulje
- ✓ So, biber
- ✓ 2 sup. kašike kukuruza šećerca
- ✓ 2-3 čeri paradajza



Način pripreme:

Heljdu možete potopiti preko noći da odstoji u vodi, zatim je procediti i kuvati samo da prokuva, skloniti sa grejnog tela i poklopljenu ostaviti da upije vodu. Nakon 5 minuta višak vode procediti. Papriku iseći na kockice, dodati suvo grožđe, čeri paradajz sečen na četvrtine, kukuruz šećerac prethodno skuvan, semenke bundeve. Sve to začiniti sa maslinovim uljem i začинима. Losos file samo začiniti začинима i peći u pećnici na papiru za pečenje bez dodatka ulja ili bilo kojih drugih masnoća na 180 stepeni 15 min.

GRČKA OBROK SALATA

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

10 min

Potrebno:

- ✓ ½ paradajza
- ✓ ½ paprike
- ✓ ½ krastavca
- ✓ 30 g feta sira
- ✓ Origano
- ✓ Maslinovo ulje
- ✓ So, biber



Način pripreme:

Paradajz i papriku oprati i iseći na kocke, krastavac prethodno oljuštiti i iseći na kocke, feta sir iseći na kocke 1,5x 1,5 cm. U odgovarajuću posudu začiniti svo povrće sa maslinovim uljem, začинима (so i biber) i promešati. Sipati u posudu za serviranje i od gore staviti fetu na kockice i posuti origanom.

Predlog:

Uz salatu možete servirati tost od celog zrna žitarica

PICA OD OVSENIH PAHULJICA, PARADAJZA I SIRA

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

15 min

Potrebno:

- ✓ 2 jajeta
- ✓ 4-5 kašika mlevenih ovsanih pahuljica
- ✓ 1 kašika mlevenog lanenog semena
- ✓ 1 paradajz
- ✓ 50 g kačkavalja
- ✓ Origano
- ✓ Po potrebi pasirani paradajz
- ✓ So, biber



Način pripreme:

Odvojimo beleance od žumanceta, belanca stavimo u blender zajedno sa ovsenim pahuljicama i lanenim brašnom. Izblendamo da se namirnice sjedine i posolimo.

U tepsiju stavimo papir za pečenje i izlijemo našu koru od ovsenih pahuljica. Pečemo u zagrejanj rerni na 200 stepeni par minuta da se kora stegne. Izvadimo iz rerne kad je kora pečena, stavimo kriške paradajza i rendani sir kačkavalj. Vratimo u reru još par minuta da se sir otopi. Kad je pica pečena tj. kada je sir otopljen vadimo iz rerne i pospemo origanom.

VAŠA CEZAR SALATA

Težina pripreme:

Lako

Vreme pripreme:

15 min

Potrebno:

- ✓ 100 g pilećeg belog mesa
- ✓ ½ glavice ajsberg zelene salate
- ✓ 4-5 čeri paradajza
- ✓ Kašikica lanenog semena
- ✓ Kašikica semena bundeve
- ✓ Kašikica susama
- ✓ 5 supenih kašika jogurta
- ✓ Majčina dušica
- ✓ So, biber



Način pripreme:

Pileće belo meso ispeći na gril tiganju, zatim iseći na kockice. Zelenu salatu iscepkati na sitno i iseći čeri paradajz na polovine. Sve pomešati u odgovarajućoj posudi. Semenke bundeve, lan i susam pomešati sa jogurtom. Začiniti sa celerovom soli, malo bibera i majčinom dušicom.

Preporuka:

Umesto obične kuhinjske soli, možete koristiti zdraviju i ukusniju opciju, celerovu so koju možete naći u bolje snabdevenim prodavnicama zdrave hrane.

GRILOVANI PARADAJZ SA PIRINČEM

Težina pripreme:

Srednje

Vreme pripreme:

20 min

Potrebno:

- ✓ 2 paradajza
- ✓ ½ šoljice basmati pirinča
- ✓ 60 g gaude
- ✓ 2 supene kašike sitno seckanog p
- ✓ So, biber
- ✓ Maslinovo ulje



Način pripreme:

Paradajz blanširamo* u vodi kako bi skinuli ljusku, zatim ga izdubimo tako da mu ostavimo poklopac. Za nadev propržimo sitno seckani praziluk, dodamo kuvani basmati pirinač, rendanu gaudu i sve promešamo i začinimo sa začинима po izboru. Paradajz napunimo nadevom i poklopimo ga poklopcem (gornjim delom paradajza) stavimo u zagrejanu pećnicu na 180 stepeni 10 minuta kako bi se sir istopio.

* *Blanširanje* je delimična termička obrada namirnica vrelom vodom koja podrazumeva potapanje namirnice u vrelu vodu od pola do 5 minuta kako bi se lakše skinula ljuska u ovo slučaju paradajza.

NUTRITIVNE VREDNOSTI OBRUKA:

DORUČAK		Težina porcije	Visok sadržaj	Kalorije	Grafički prikaz
1.	Palačinke sa ovsenim pahuljicama	536g	Vitamina D	836 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati
2.	Ovsena kasa sa bananom, cimetom i chia semenom	531g	K, Mg, vlakna, folati	558 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati
3.	Kajgana sa pančetom, paradajzom i mladim sirom	393g	Vitamin D	538 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati
4.	Klub sendvič	398g	Ca, Vitamin C, Vlakna, B-karoten	955 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati
5.	Proja sa mladim sirom	200g	NMK, Vlakna	540 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati
6.	Pate od povrća i piletine	3 parčeta hleba sa po 25g pate		242 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati
7.	Poširana jaja, avokado i crni hleb		Ca, Mg, Vitamin D i E, MNM	386 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati

	RUČAK	Težina porcije	Kalorije	Grafički prikaz
1.	Grilovano pileće belo meso i povrće	204g	202 kcal	
2.	Potaž od karfiola	357g	365 kcal	
3.	Rižoto od cvekle	633g	829 kcal	
4.	Kuvana junetina sa pireom od šargarepe	477g	348 kcal	
5.	Rižoto od ječma, parmezana i šampinjona	300g	276 kcal	
6.	Ćureći file i pire od graška sa sosom od brusnice i cvekle	633g	519 kcal	
7.	Skuša sa začinskim biljem, brokolijem i barenim kromirom	372g	455 kcal	
8.	Integralna pasta sa povrćem i sirom	400g	548 kcal	

	VEČERA	Težina porcije	Kalorije	Grafički prikaz
1.	Tunjevina i kus-kus	303g	664 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 
2.	Grilovani sir, lisnate salate, čeri paradajz, šećerac i ukusni dresing	400g	478 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 
3.	Kuvana heljda sa lososom	300g	690 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 
4.	Grčka obrok salata	222g	413 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 
5.	Pica od ovsenih pahuljica, paradajza i sira	300g	591 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 
6.	Cezar salata	420g	259 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 
7.	Grilovani paradajz sa pirinčem	400g	492 kcal	Proteini Masnoće Ugljeni hidrati 

PRIJATNO!



HAJMO NA PIKNIK



ritamzdravljans@gmail.com
www.ritamzdravlja.org