

# Omiljeni recepti



**Uredništvo**

**Osmislila**

Gordana Pintar, učitelj savjetnik

**Glavni urednik**

Dora Raič, 8. d

**Uredništvo**

Ana Kulašević, 8. d, Daria Tenšek, 8. d, Sara Živković, 8. d

**Prijevod na talijanski jezik**

Natalija Glavak Horvatić, prof.

**Lektor**

Božica Ruganac, prof.

**Mentor**

Gordana Pintar, učitelj savjetnik

**Ilustracija**

Zrinka Jurić Amedovski, prof.

**Tehnička obrada**

Gordana Pintar, učitelj savjetnik

**Tisak**

OŠ Sesevetska Sela

17. 5. 2017.

The page features a decorative border with a repeating pattern of stylized floral and geometric motifs in orange and white. The central text is set against a white background within this border.

# Omiljeni recepti

Sesvetska Sela, 2016./2017.

## SADRŽAJ:

### RECEPTI NA RADIONICI NA 10. ROĐENDAN ŠKOLE

Salata od tunjevine i tjestenine

Palačinke

Frape od banana i zobnih pahuljica

Napitak od naranče i banane

Voćna salata

Energetske pločice

Domaći karamel

Pizza

Domaće praline

### RECEPTI KOJE SU SAKUPILI UČENICI

#### JUHA

Juha od puževa

#### GLAVNA JELA

Lignje s limunom i češnjakom

Lignje s rajčicama

Lignje

Rižoto od lignji

Recept za marinirane lignje na žaru

Hobotnica

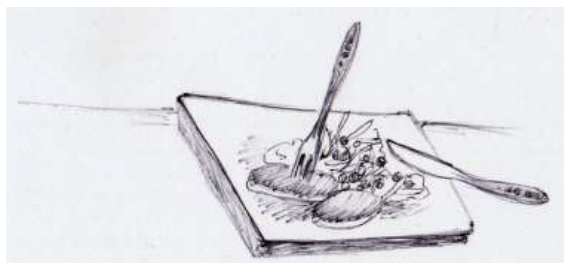
Hobotnica na peki

Lukini i mamini škampi

Školjkaši s roštilja

Rižoto s plodovima mora

Tjestenina s tunjevinom





Brzo i sočno

Puževi na francuski način

Piccata od jakobovih kapica i ljetni grašak

Pileći odresci u vinu

Piletina s krumpirom

Kuhana puretina u umaku od povrća

Medaljoni od limuna

Spaghetti bolognese

Zeljanica

## SALATE

Zimska salata od ječma, kelja, kvinoja i inćuna

Salata s tunom

Hladna tjestenina

## DESERTI

Keksi od zobnih pahuljica

Pločice od sušenih marelica i indijskih orašćića

Bjelopita

Krašuljci

Cheesecake

Palačinke

Maffini s kokosom i višnjama

Kokos kocke

Čupavci

Lava cake

Čoko – bananko

Međimurska gibanica



**Dragi naši čitatelji!**

Zadovoljstvo nam je povodom 10. rođendana naše škole pokazati Vam našu školsku kuharicu *Omiljena jela*. U njoj ćete pronaći niz recepata koje možete podijeliti s vašom obitelji i prijateljima. Ovo je informativna knjiga puna slasnih, praktičnih recepata sastavljenih od strane učenika naše škole. Posebnost je to što se u njima nalaze najdraži recepti naših učenika. Potrudili su se i priložili ih nama kako biste ih vi isprobali i uživali u njima. Recepti su jednostavni i u njima se nalaze sastojci koje zasigurno svi imamo u kući. Bilo da učite kuhati ili želite proširiti vašu postojeću zbirku recepata, nadamo se da će Vam školska kuharica biti vrijedan priručnik i inspirativan podsjetnik za neka nova, neisprobana jela. Zacijelo ćete otkriti brojne nove mogućnosti. Nadamo se da ćete uživati.

**Dobar tek!**



# RECEPTI

## KOJI SU SE RADILI NA 10. ROĐENDAN ŠKOLE

Ovih nekoliko recepata na početku naše kuharice radili su učenici i učitelji na radionici iz biologije povodom desete godišnjice naše škole. Odluka je učenika ponoviti radionicu prethodne godine jer je ta radionica vrlo razveselila učenike.

I ove godine bilo je vrlo zanimljivo i slatko.

I slijedeće godine ponovit će se ugodno i korisno druženje uz izradu jela i degustaciju.

## Salata od tunjevine i tjestenine

### Sastojci:

1 vrećica tjestenine pužići (1 kg)

4 konzerve tune

1 konzerva kukuruza šećerca

2 crvene paprike

2 zelene paprike

feta sir

1 vrećica majoneze

2 kisela vrhnja

sol, papar

2 ljubičasta luka

Pola male staklenke kiselih krastavaca

### Priprema:

Tjesteninu skuhati, kad se ohladi staviti u plastičnu posudu. Tunu ocijediti, istisnuti ulje i staviti u posudu, ocijediti kukuruz. Paprika se očisti i nareže na trakice, feta sir na kockice, posoliti, popapriti, staviti majonezu i kiselo vrhnje.

Ohladiti u hladnjaku.

## Insalata di pasta con tonno

### INGREDIENTI:

Una bustina di pasta, lumachine (1kg)

4 scatole di tonno

Un barattolo di mais

2 peperoni rossi

2 peperoni verdi

Formaggio feta

Una bustina di maionese

2 panne acide

Sale, pepe

2 cipolle

Mezzo barattolo di cetrioli sott'aceto

### PREPARAZIONE:

Cuocere la pasta, scolarla e metterla in una ciotola di plastica. Scolare il tonno dall'olio e metterlo nella ciotola e scolare il mais. Pulire i peperoni e tagliarli a listarelle, tagliare il formaggio feta a cubetti, mettere sale, pepe, maionese e pan-na acida.

Raffreddare in frigorifero.



## Palačinke (20-ak palačinki)

### Sastojci:

250 g zobnih pahuljica

2 vanilin šećera

malo meda

prstohvat limun šećera

500 ml gazirane vode

3 cijela jaja

80 g kokosa

### Priprema:

Zobene pahuljice usitnite u blenderu da dobijete brašno. U jednoj posudi izmiješajte brašno od zobnih pahuljica, vanilin šećere, med i limunov šećer. Zatim tri cijela jajeta posebno izmutite vilicom pa dodajte brašnu, dodajte i 500 ml vode. Sve zajedno dobro izmiješajte. Dodajte kokos. Smjesu ostavite da odstoje 15 minuta prije pečenja. Tavu na kojoj ćete peći palačinke blago premažite uljem. Uzmite malu šeflju i njome na dobro zagrijanu tavu stavljajte smjesu tako da samo izlijete smjesu u mali oblik malog kruga. Pecite na svakoj strani dok ne porumeni, možda oko pola minute.

Ukoliko baš želite, od ove smjese možete raditi normalne klasične velike palačinke, tada samo smjesu dodatno razrijedite jer se s vremenom zgušnjava kako zobne pahuljice upijaju.

### NAMAZ ZA PALAČINKE

Med, mljeveni orasi, svježi sir, komadići crne čokolade, (jagode?)

## Fritelle (ca 20 fritelle)

### INGREDIENTI:

250 g di cereali d'avena  
2 zuccheri vanigliati  
Un po' di miele  
Un pizzico di zucchero di limone  
500 ml di acqua frizzante  
3 uova intere  
80 g di cocco

### PREPARAZIONE:

Tritate i cereali d'avena nel frullatore per ottenere la farina. Mescolate farina di cereali d'avena, zucchero vanigliato, miele e zucchero di limone in una ciotola. Poi, frustate 3 uova intere col forchetta e poi aggiungete 500 ml di acqua e la farina. Mescolate tutto molto bene. Aggiungete il cocco. Lasciate riposare la miscela per 15 minuti prima di cottura. Ungete la padella con l'olio. Mettete la miscela a forma di cerchio con il mestolino nella padella scaldata. Friggete la frittella ed aspettate che si colorisca da entrambi lati (30 secondi).  
Se volete, potete fare anche le frittelle classiche dalla stessa miscela, pero' la miscela dovrebbe essere piu' diluita.

### COPERTURA PER LE FRITELLE:

Miele, noci tritate, formaggio fresco, pezzetti di cioccolato nera, (fragole?)

## Frape od banana i zobenih pahuljica

### Sastojci :

6 zrelih banana

250 g zobenih pahuljica

1 l mlijeka

4 žlice meda

### Priprema:

Sve sastojke ubacite u blender i miksajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Ulijte u čašice i uživajte u odličnom frapeu koji vam može poslužiti kao doručak ili obrok prije tjelesne aktivnosti.



## Frullato di banana e cereali d'avena

### INGREDIENTI:

6 banane mature  
250 g di cereali d'avena  
1 l di latte  
4 cucchiaini di miele

### PREPARAZIONE:

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate fino ad ottenere una miscela omogenea. Versate nei bicchierini e godete di buon frullato che vi puo' servire come colazione o come un piatto prima della attivita' fisica.



## Napitak od naranče i banane

### Sastojci:

9 naranči

3 banane

3 žlice limunova soka

3 žličice meda

cimet

### Priprema:

Iscijedite naranče.

Banane ogulite i uz dodatak limunova soka usitnite u električnoj sjeckalici.

Dodajte žličice meda, sok od naranče i 2 prstohvata cimeta.

Sve dobro izmiješajte.





## L'infusione di arance e banane

### Ingredienti:

9 arance

3 banane

3 cucchiaini di succo di limone

3 cucchiaini di miele

Cannella

### Preparazione:

Spremere le arance. Buccia di banana e con l'aggiunta di succo di limone miscela in frullatore. Aggiungere un cucchiaino di miele, succo d'arancia e 2 pizzichi di cannella. Mescolare bene.



## Voćna salata

### Sastojci:

300 g banana

300 g naranči

500 g dinja

400 g jabuka

500 g krušaka

300 g grožđa

10 žlica limunova soka

2 vanilin šećer

2 žličica cimeta

4 žlice smeđeg šećera

### Priprema:

Banane i naranče ogulite, dinju očistite te narežite voće na manje dijelove.

Operite i osušite jabuke, kruške i grožđe.

Jabuke i kruške očistite od sjemenki i narežite. Bobice grožđa prepolovite. Stavite sve voće u zdjelu, pospite vanilin šećerom i smeđim šećerom, cimet šećerom i prelijte limunovim sokom (da ne pocni). Pokrivenu zdjelu ostavite u hladnjaku najmanje sat vremena.

## Macedonia di frutta

### Ingredienti:

- 300 grammi di banane
- 300 grammi di arance
- 500 grammi di melone
- 400 grammi di mela
- 500 grammi di pere
- 300 grammi di uva
- 10 cucchiaini di succo di limone
- 10 zucchero vanigliato 2
- 2 cucchiaini di cannella
- 4 cucchiaini di zucchero di canna

### Preparazione:

Banane e buccia d'arancia, melone pulito e frutta tagliata in pezzi più piccoli. Lavare e mele secche, pere e uva. Mele e pere togliere i semi e tritarli. Uva tagliato. Mettere tutta la frutta in una ciotola, cospargere con zucchero vanigliato e zucchero di canna, cannella, zucchero e versare il succo di limone (non annerito). congedo ciotola coperta in frigo per

## Energetske pločice

Pred vama su superzdrave i superfine namirnice koje će vam svojim nutritivnim bogatstvom osigurati energiju za trening ili neku drugu vrstu aktivnosti.

Sastojci:

75 g maslaca

70 g smeđeg šećera

3 žlice svijetlog meda

50 g groždica

50 g oraha

175 g zobnih pahuljica

Priprema:

Na laganoj vatri otopiti maslac, med i šećer uz povremeno miješanje.

Dodati groždice, krupno izrezane orahe i zobene pahuljice, dobro promiješati da se sve poveže - smjesa je gusta.

Staviti na lim prekriven pek papirom i dobro stisnuti. Peći na 180°C dok ne dobi je laganu boju, sve zavisi od debljine 10-20 minuta. Ostaviti nek se malo hladi u limu, još toplo nožem napraviti lagane ureze da se poslije lakše izreže.



## Barrette energetiche

Prima sono alimenti superzdrave e superfine che aiuterà la vostra ricchezza nutrizionale per fornire energia per l'allenamento o qualche altro tipo di attività.

### Ingredienti:

75 grammi di burro

70 grammi di zucchero di canna

3 cucchiaini di miele luce

50 grammi di uva passa

50 grammi di noci

175 grammi di fiocchi d'avena

### Preparazione:

A fuoco basso sciogliere il burro, il miele e lo zucchero, mescolando ogni tanto. Aggiungere uvetta, noci tagliate grossolanamente e avena, mescolare bene per filo composto denso. Mettere sul foglio coperto di carta da forno e spremere bene. Cuocere in forno a 180 ° C finché non riceve un colore chiaro, tutto dipende dallo spessore di 10-20 minuti. Lascia un po 'di fresco in latta, ancora caldo con un coltello per fare tacche luminose per tagliare più facilmente in seguito.





## Domaći karamel

### Sastojci

200 g. šećera  
2 žlice vode  
200 ml. slatkog vrhnja  
20 g maslaca  
na vrh noža soli

### Priprema

Šećer i vodu zagrijavati na umjerenj temperaturi dok se šećer ne otopi i postane karameliziran. Jako je važno da ne dodajete druge sastojke dok šećer ne postane crvenkasto staklast i bez grudica.

Ukloniti s vatre i dodati maslac. Izmiješati, vratiti na vatru i dodati toplo slatko vrhnje i malo soli. Dobro izmiješajte i ostavite kuhati na umjerenj temperaturi oko 5 minuta.

Gustoća i boja karamela ovisi o dužini kuhanja i temperature na kojoj se kuha. Ako kuhamo duže dobit će se gušći i tamniji karamel.

Dobit će se nešto više od 300 g karamela.

Može se koristiti kao preljev za sladoled, kreme, dodatak kremama, za palačinke....

## Caramello fatto in casa

### INGREDIENTI:

200 g di zucchero

2 cucchiaini d'acqua

200 ml di panna da montare

20 g di burro

Un pizzico di sale

### PREPARAZIONE:

Riscaldare l'acqua e lo zucchero a fiamma moderata fino ad ottenere lo zucchero fuso e caramellato. Questo passo e' molto importante! Non aggiungere gli altri ingredienti perche' lo zucchero deve diventare rossastro e senza grumi.

Togliere dal fuoco e aggiungere il burro. Mescolare e rimettere sul fuoco e aggiungere la panna da montare e un po' di sale. Mescolare bene e cuocere a fiamma moderata circa 5 minuti.

La densita' e il colore del caramello dipende dal tempo di cottura e dalla temperatura di cottura. Per un caramello piu' scuro e piu' denso, serve la cottura piu' lunga.

Alla fine si ottiene piu' di 300 grammi di caramello.

Si puo' servire come copertura per gelato, creme, aggiunta alle creme, frittelle...

## Pizza

Tijesto za pizzu

400 g glatkog brašna

1,5 dcl tople vode

1 dcl mlijeka

1 mala čajna žličica suhe germe

malo ulja ili pola žlice masti

1 puna čajna žličica soli

Pomiješajte kvasac i brašno. Brašno je najbolje glatko ali može se dodati i malo (50 – 60 g) integralnog, kukuruznog ili nekog drugog. Zagrijati vodu da bude topla prema vrućoj, promiješati sa mlijekom i dodati u smjesu. Staviti pola žlice masti i nakon malo mješanja puna čajna žličica soli .

Dobro promiješati rukama ili kuhačom i ostaviti 10 min na toplom ( u pećnici do 50C) ponovno promijesiti i tako 2 do 3 puta. Ostaviti još pola sata da odmara na toplom. Kada vadimo tijesto vam iz pećnice unutra staviti tepsiju ( namastiti) da se mrvicu zagrije ( 30 c– 50 c)

Pobrašniti površinu i razvaljati tijesto kružno ili četvrtasto, ovisno o tepsiji. Najbolje u početku nježno valjkom, kada se izvještite bolje ide rukama. Nježno razvlačiti krajeve tako da se ravnomjerno dobije tijesto koje je malo zadebljano na krajevima. Kada ste blizu veličine tepsije prebaciti ga u toplu (mlaku) tepsiju i do kraja oblikovati prema tepsiji. Nježno razvlačiti da se ne pokida a da opet ne zgnječimo kraj.

Na to idu razni nadjevi po volji i želji.

Peći oko 10 – 15 min u pećnici 250 C.

Dobar tek!

## **PIZZA**

### **IMPASTO PER LA PIZZA**

#### **INGREDIENTI:**

400 g di farina manitoba

1,5 dcl d'acqua calda

1 dcl di latte

un cucchiaino di lievito

un po' di olio o di grasso

un cucchiaino di sale

#### **PREPARAZIONE:**

Mescolare il lievito e la farina. E' meglio usare la farina manitoba, ma si puo' usare la farina integrale, di granturco o qualcos'altro (50-60 g). Riscaldare l'acqua, mescolarla col latte ed aggiungere nella miscela. Mettere mezzo cucchiaino di grasso e a poco a poco mettere un cucchiaino di sale.

Impastare il tutto a mano o con la mestola e lasciarlo riposare per una decina di minuti (nel forno a 50 gradi), mescolarlo di nuovo (2 o 3 volte). Lasciarlo riposare per altri 30 minuti. Dopo averlo tirato fuori dal forno, mettere la teglia (oleata) nel forno acceso (30-50 gradi).

Allargare la farina sulla spianatoia, stendere l'impasto in forma rotonda o quadrata (dipende dalla teglia). Prima impastare delicamente con il mattarello, dopo di che continuare ad impastare con le mani. Stendere i bordi dell'impasto in modo che siano leggermente addensati. Quando l'impasto viene quasi stenduto, bisognerebbe metterlo sulla teglia tiepida e continuare a stenderlo su tutta la superficie. Fare molta attenzione di non rompere l'impasto e di non schiacciare troppo i bordi.

I ripieni secondo il desiderio. Cuocere nel forno preriscaldato a 250 C per 10-15 minuti.

Buon appetito!

## Domaće praline

### Sastojci

150g tamne kvalitetne čokolade

1 jušna žlica ulja

Fila

po želji: liker , višnje, karamel, lješnjak

### Priprema

Rastopiti čokoladu na pari sa jednom žlicom ulja.

Sa manjom četkicom premazati kalup sa otopljenom čokoladom pa staviti u zamrzivač da se stegne.

Kad bude spreman kalup onda puniti pralinice.

Odozgo zatvoriti praline otopljenom čokoladom i poravnajte praline dužim nožem ili špatulom.

Ostaviti u frižideru da se stegnu i ohlade.

Izvaditi iz kalupa.



## Praline fatte in cassa

### INGREDIENTI:

150 g di cioccolato nero

Un cucchiaio di olio

### PER LA RICOPERTURA:

Consiglio: liquore, visciole, caramello, nocciola

### PREPARAZIONE:

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria con un cucchiaio di olio.

Ungere lo stampo con una piccola spazzola e col cioccolato sciolto. Metterlo in frigorifero in modo che si solidifichi per bene.

Quando lo stampo e' pronto, riempire le praline.

Dalla parte inferiore, riempire col cioccolato fuso usando il coltello per poterlo riallineare meglio.

Rimettere in frigo che si solidifichino e raffreddino.

Tirare fuori dallo stampo.



# JUHA

## Juha od puževa

### Sastojci:

1 šaka prokuhanih i očišćenih puževa

1 žlica isjeckanog peršina

1 žlica mrvica

1 žlica maslaca

1 žlica vrhnja

papar u prahu

sol

### Priprema:

Narežite puževe i pirjajte ih na vrućem maslacu. Dodajte narezani peršin, sol, papar i mrvice pa to polako pirjajte. Na to dodajte grahove juhe, dobro prokuhajte i dodajte na kraju vrhnje.

Marin Miloš, 7. b





# GLAVNA JELA

## Lignje s limunom i češnjakom

Vrijeme pripreme: 1 sat

### Sastojci:

125 g riže  
300 ml ribljeg temeljca  
400 g lignji  
1 limun  
1 češnjak  
2 mlada luka  
2 žlice korijandera  
sol  
papar (svježi)

### Priprema:

Prvo isprati rižu pod vodom i staviti kuhati u posudu s ribljim temeljcem. Kada smjesa zavri, smanji se vatra i kuha 10-ak min. Kada se riža skuha, poklopi ti posudu kako bi se riža parila.

Odvojite krakove od lignje, a tijelo se prereže uzdužno na jednoj strani. Na unutarnjoj se vrškom noža izreže oblik romba.

Izmiješa se korica limuna, protisnuti češnjak i sitno narezani luk. Sve se pomiješa s lignjama.

Zagrije se tava i lignje se peku 3-4 min dok omekšaju, a zatim se razrežu na manje komade.

Začiniti korijanderom i limunovim sokom te soli i paprom. Rižu procijediti i poslužiti s lignjama.

Gabrijel Grgić,



5.c



## Lignje s rajčicama

Sastojci:

75 dag zaleđenih malih lignji

3 glavice luka

2 režnja češnjaka

1 mala lukovica komorača

1 mala mrkva

4 žlice maslinovog ulja

10 dag maslaca

1 žlica soli

4 žlice vinjaka

4 velike rajčice

majčine dušice

malo limunovog soka

malo peršina

Priprema:

Lignje izvadite iz pakiranja i poklopljene odležavajte u hladnjaku otprilike 1 sat. Zatim ih operite i ocijedite.

Luk, češnjak i komorač očistite, mrkvu oštružite i sve sitno narežite.

Zagrijte ulje s polovicom maslaca, dodajte lignje, posolite ih, popaprite i pržite otprilike 55 min dok ne postanu zlatnosmeđe. Prelijte ih vinjakom i sklonite sa štednjaka.

Na preostalom maslacu popržite povrće, pokrijte ga i pirjajte 10 min na laganoj vatri. Ogulite rajčice, narežite na osmine, odrežite peteljke, dodajte povrću, pospite majčinom dušicom i dodajte lignjama.

Lignje prelijte limunovim sokom i dodajte malo svježeg peršina.

Pokrijte i pirjajte 20- 25 min, ovisno o veličini lignje. Uz to poslužite kuhanu rižu i francuski kruh.

Lana Mesec, 7. c

## Lignje

### Sastojci:

1 kg lignji

krumpir

češnjak

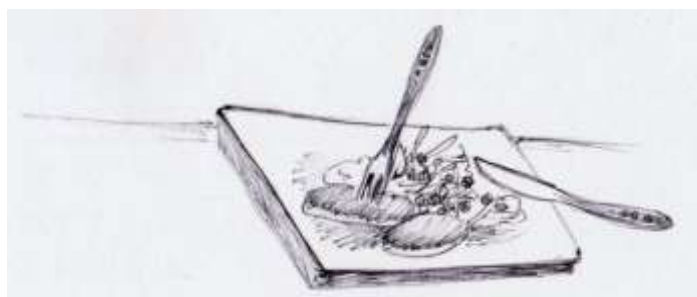
1 dcl maslinovog ulja

2 dcl vina

### Priprema:

Lignje očistiti i odstraniti krakove. Krumpir oguliti, narezati na ploškice, posoliti. Složiti u vatrostalnu posudu red krumpira (dodati vegetu) , red lignji, zatim češnjak, postupak ponavljati nekoliko puta. Zaliti s 1 dcl maslinovog ulja i 2 dcl vina. Staviti u pećnicu i peći sat i pol. Kada se izvadi iz pećnice, možete servirati uz hladnu salatu po vlastitom ukusu.

Paola Grbavac, 7.c



## Rižoto od lignji

### Sastojci:

500 g lignji

100 g riže

200 ml vode

25 g tvrdog sira

1 glavica crvenog luka

peršin

sol

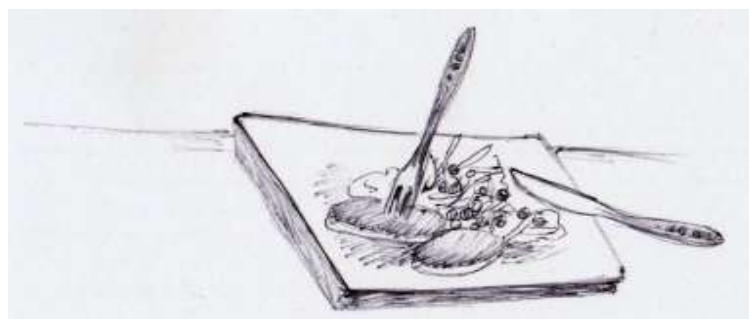
biber

kuhana rajčica

### Priprema:

Sitno nasjeckati crveni luk i popržiti ga na vrelom ulju, zatim dodati sitno nasjeckani peršin, Lignje očistiti, oprati i isjeći na tanke trakice. Dodati ih luku, poklopiti i ostaviti da se dinstaju oko pola sata. Dodati rižu, vodu i kuhanu rajčicu, posoliti i pobiberiti. Ostaviti da se kuha, često miješajući, dok riža ne omekša. Naribati sira i poslužiti.

Andrea Friščić, 7.c



## Recept za marinirane lignje na žaru

Vrijeme pripreme: 45 min

### Sastojci:

pola žlice soja umaka

2 žlice đumbirovog korjena

3 male žlice mirina

450 g lignji

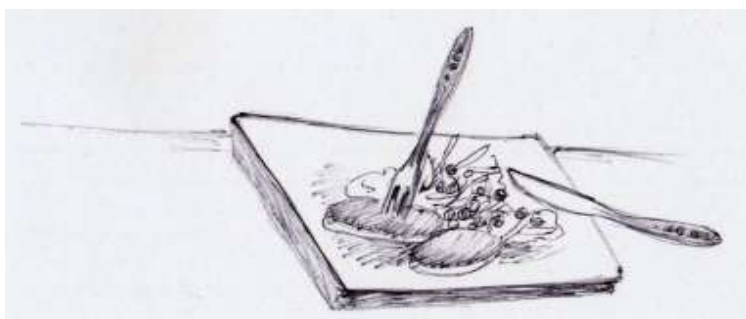
### Priprema:

Pripremiti marinadu od soja umaka, đumbira i mirina. Odvojiti pola žlice pripremljene marinade i spremite za kasnije. U ostatak marinade posloži lignje tako da se ravnomjerno raspodijeli po cijelim lignjama. Marinirati 10 min na sobnoj temperaturi uz jedno okretanje.

Roštilj zagrijati, svaku lignju peći 4-5 min, pritom ih okrećući svakih 30 sekundi premazivati ranije pripremljenom marinadom.

Tijekom pečenja prozirne lignje će poprimiti bijelu boju i postati mekane te će osloboditi bogatu aromu. Potrebno je pripaziti da se ne prepeku jer tada postanu gumene.

Mate Raič, 7. c



## Hobotnica

### Sastojci:

1 kg hobotnice

700 g krumpira

100 ml maslinovog ulja

3 režnja češnjaka

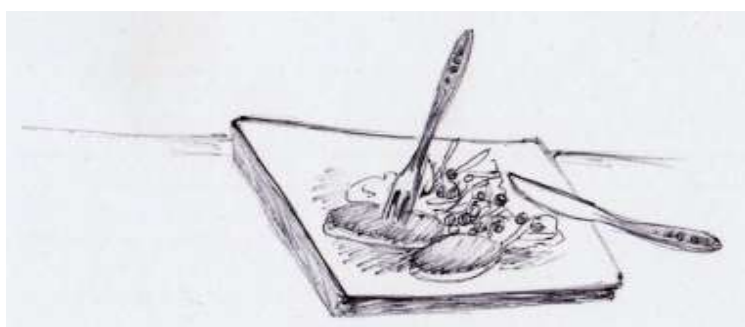
1 vezica peršina

1 žlica vegete

### Priprema:

Hobotnicu staviti kuhati u 2 litre vode, kuhati dok ne omekša, otprilike sat i petnaest minuta. Vodu ne soliti. Hobotnicu, nakon što se skuhalo, izvaditi i nasjeckati na komadiće. Krumpir oguliti te nasjeckati na kockice, kuhati u vodi u kojoj se kuhala hobotnica. Dodati vegetu i kuhati dok krumpir ne omekša. U drugoj posudi ugrijati maslinovo ulje, dodati krupno narezani češnjak, kratko ga prepeći pa naizmjenično umiješati narezanu hobotnicu i krumpir. Sve zaliti juhom u kojoj je kuhana hobotnica, dodati papar i nasjeckani peršin. Sve to kuhati još kratko ne miješajući već protresajući posudu. Hobotnicu poslužite sa salatam ili kuhanim zelenim povrćem.

Paula  
7. b



Pejić Bach,



## Hobotnica na peki

### Sastojci:

1 kg hobotnice

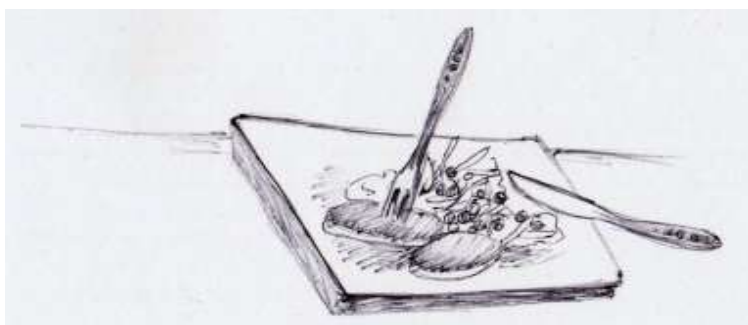
začini

500 g bijelog krumpira

### Priprema:

Hobotnicu zalediti jedan dan prije pripreme. Nakon što ste je odledili, kuhati u loncu potopljenu u vodi dok ne omekša. Prebaciti u peku i podliti s malo vode, oko nje poslagati komade krumpira. Začiniti po želji.

Nina Franka Latinčić, 7.b



## Lukini i mamini škampi

Za 4 osobe

### SASTOJCI:

1 kg škampa

2-3 glavice crvenog luka → izdinstati na malo maslinovog ulja

Kad se dinsta, povremeno zalijevati mineralnom vodom

Nakon što je luk izdinstan dodati:

2 žlice rajčice iz tube

1 žličicu soli

1 žličicu vegete

malo papra

pola čaše bijelog vina

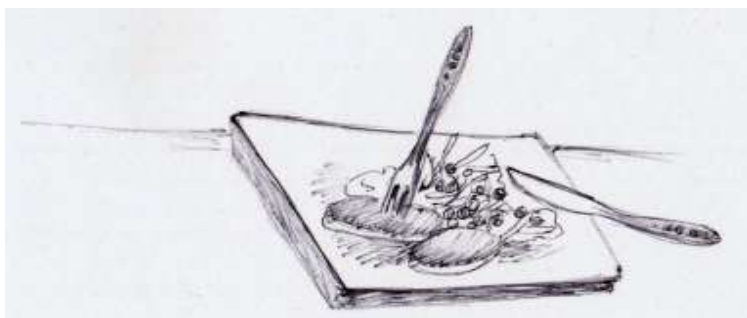
malo češnjaka (2 režnja)

malo peršina

žlica prezla

Kada smjesa zakipi dodati škampre i kuhati na laganoj vatri 10 minuta.

Luka Tićak, 7. a



## Školjkaši s roštilja

### Sastojci:

8 jakobovih kapica

400 g dondola

400 g dagnji

Marinada: 200 ml djevičanskog maslinovog ulja

1 limeta

30 ml konjaka

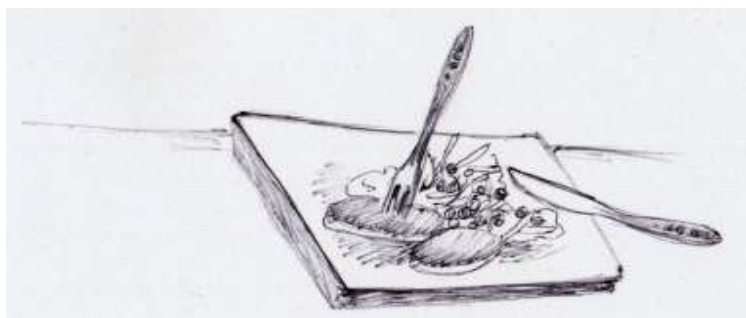
100 ml bijelog vina

2 žličice vegete češnjak mix

### Priprema:

Na zagrijano maslinovo ulje dodajte narezanu koricu limete kako biste aromatizirali ulje. Dodajte konjak i flambirajte. Zalijte bijelim vinom i dodajte vegetu češnjak mix. Otvorene kamenice, jakobove kapice, dondole te dagnje ispecite na roštilju te ih prelijte pripremljenom marinadom.

Matia Latinčić, 7. b



## Rižoto s plodovima mora

### Sastojci:

400 g očišćenih dagnji

1 mladi luk

200 ml bijelog vina

ekstra djevičansko ulje

300 g riže

250 g očišćenih lignji

1 mrkva

½ celerove stabljike

700 ml povrtnog temeljca

1 režanj češnjaka

1 žlica sjeckanog peršina

sol

papar

### Priprema:

Mrkvu i stabljiku celera nasjeckati, češnjak protisnuti, lignje i mladi luk narezati na kolutiće. U lonac, na dvije žlice ugrijanog maslinovog ulja, dodati mladi luk i mrkvu te pržiti dok mrkva ne omekša. Zatim dodati češnjak i narezane lignje te pržiti na srednje jakoj vatri 3 do 4 minute. Potom dodati rižu, kratko ju pržiti da upije masnoću od prženja. Nakon dvije minute u lonac uliti bijelo vino i pričekati da riža upije tekućinu. Nastaviti kuhati rižu podlijevajući juhom i stalno miješati do željene tvrdoće. Nakon 15-ak minuta dodati dagnje, narezanu stabljiku celera, podlijevati juhom stalno miješajući, rižoto kuhati još 5 min. Rižoto maknuti s vatre, začiniti solju i paprom, dodati peršin, politi maslinovim uljem, promiješati, poklopiti i ostaviti nekoliko minuta, Jelo je gotovo i možete ga poslužiti.

Josipa



Gogić, 7.b

## Tjestenina s tunjevinom

### SASTOJCI:

konzerva tune

vrhnje za kuhanje

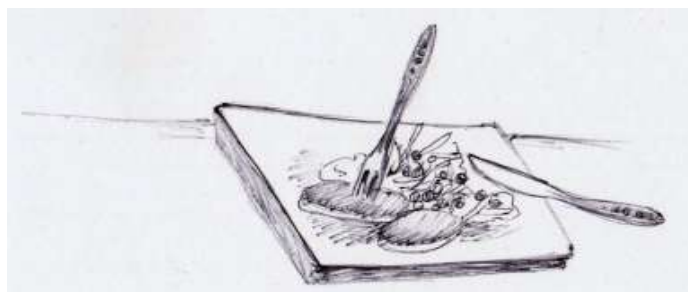
tjestenina

kisela paprika

sol

Najprije skuhati tjesteninu u  $\frac{1}{2}$  l vode i dodati ulje. Kada je tjestenina gotova, ocijedimo je. Poslije toga tjesteninu opet stavimo kuhati s vrhnjem za kuhanje i tunom. Kada je gotovo u tjesteninu dodamo kiselu papriku.

Josipa Berić, 8. b





## Recept s puževima

### Sastojci:

12 kom kuhanih puževa

maslac

češnjak

ljutika

peršin

sol

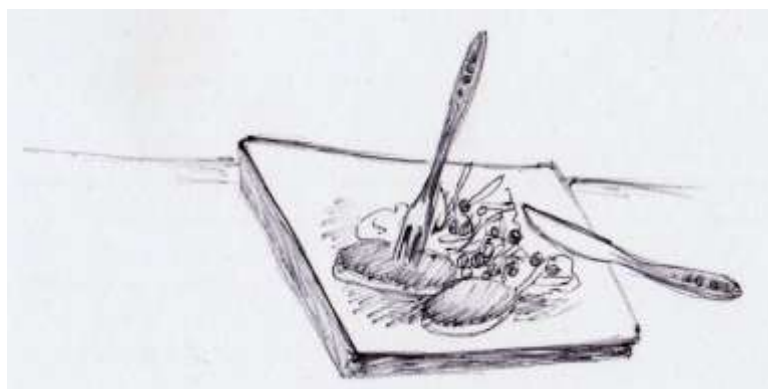
svježi mljeveni papar

### Priprema:

Češnjak, ljutiku i peršin sitno pomiješajte s maslacem uz sol i mljeveni papar, staviti u svaku kućicu na dno komadić pomade pa puža i zatvoriti pomadom.

Zapeći oko 10 min u pećnici na umjerenoj temperaturi te odmah servirati.

Barbara Bjeliš, 7. b



## Brzo i sočno

Sastojci: sol

puževi

vegeta

papar

ulje

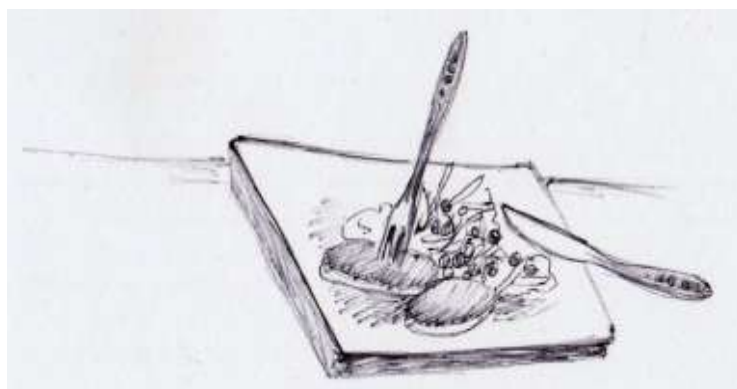
brašno

luk

Priprema:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, dodati nasjeckane puževe (puževe prije treba prokuhati i očistiti), pržiti, popapriti i posoliti, dodati vegete i brašna te pržiti desetak minuta.

Petra Sivirić, 7. b



## Puževi na francuski način

Sastojci: kuhani puževi (količina po želji)

maslac

češnjak

ljutika

peršin

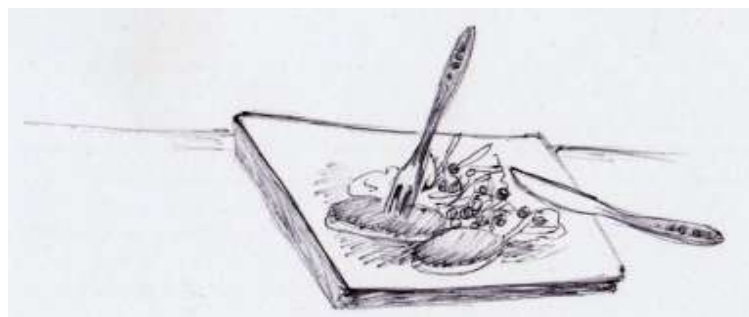
sol

papar

Priprema:

Puževe staviti u zdjelu i začiniti navedenim začinima. Začinjene puževe staviti u hladnjak da se mariniraju. Nakon što se dobro ohlade, izvaditi ih iz hladnjaka i zaliti rastopljenim maslacem. Poslužiti.

Marko Cetina, 7. b



## Piccata od jakobovih kapica i ljetni grašak

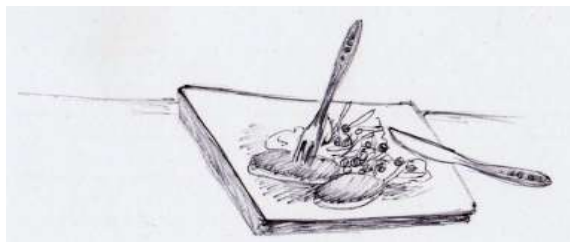
Vrijeme pripreme: 30 min Broj porcija: 4

### Sastojci:

300 g Jakobovih kapica  
1 dcl maslinovog ulja  
svježi timijan  
limunova korica  
250 g zelenog graška u zrnju  
50 g bijelog pšeničnog brašna  
50 g parmezana  
1 jaje  
15 g maslaca  
2 žlice kiselog vrhnja  
menta  
sol  
papar

### Priprema:

Školjke očistite, marinirajte kratko u smjesi koju ste pripremili od maslinovog ulja, soka od jednog limuna te listića svježeg timijana. Za pohanje umiješajte brašno, sol, ribani parmezan i jaje. Uvaljajte u smjesu očišćene školjke, okrećite ih tako da se sa svih strana budu obložene, te kratko popržite sa svake strane na maslinovom ulju dok ne dobiju zlatnožutu boju. Pire od ljetnog graška napravite tako da u slanoj vodi skuhate grašak, ohladite ga u vodi kako bi zadržao intenzivnu boju. Otopite maslac i vrhnje te u blenderu umiješajte s graškom da dobijete kremu. Listiće svježe zelene mente nasjeckajte i umiješajte u pire koji ste prethodno napravili. Servirajte tako da pire zelena posteljica, a na složite pržene školjke.



Rena-

ta Bešić, 7. c

## Pileći odresci u vinu

Za 4 osobe

Vrijeme pripreme: oko 40 min

### Sastojci:

4 manja komada pilećih prsa

1 dl bijelog vina

1 dl slatkog vrhnja

250 g šampinjona

1 žlica vegete

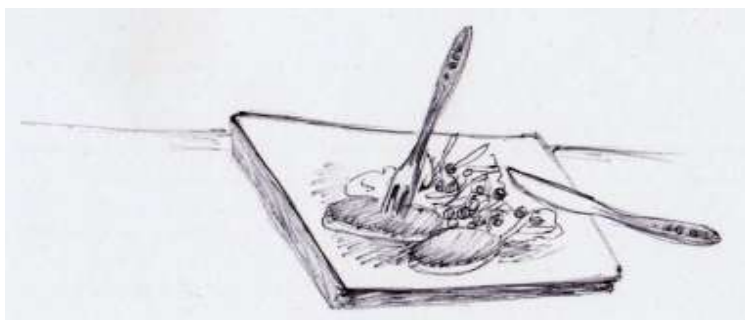
80 g margarina

soli prema želji

### Priprema:

Pileća prsa izrežite na odreske, malo ih istucite i stavite peći na margarin. Pecite ih s jedne i druge strane, polijte ih vinom i pirjajte da vino malo ispari. Zatim dodajte slatko vrhnje, vegetu i pirjane šampinjone izrezane na listiće pa lagano kuhajte dok se umak ne zgusne. Poslužite s pireom od krumpira.

Fabijan Maleta, 5. d





## Piletina s krumpirom

### Sastojci:

1 kg piletine

6 krupira

2 žlice ružmarina

1 žlica majčine dušice

1,5 dl maslinovog ulja

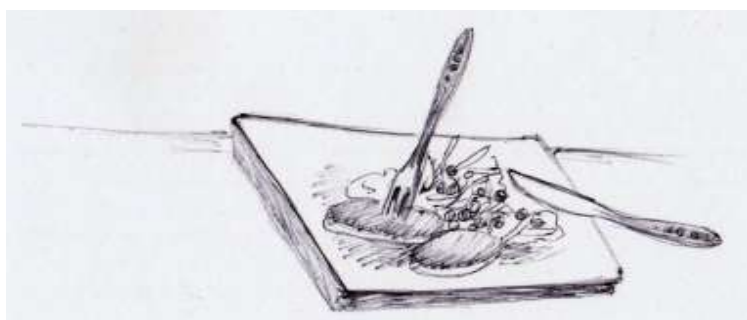
1,5 žlice vegete

1 glavica češnjaka

### Priprema:

Zagrijati pećnicu na 200°C. Piletinu ostaviti cijelu ili narežite na komade. Krumpir oguliti. Češnjak očistiti i ostaviti izrezane. Izmiješajte sve sastojke u posudi za pečenje. Pecite 30 min, povremeno okrenite sastojke kako bi se ravnomjerno pekli. Također ih prelijevajte uljem s dna tepsije. Nakon tih 30 min razbacajte češnjak na vrh piletine i krumpira i još pecite 20 min.

Iva Barbić, 5. d



## Kuhana puretina u umaku od povrća

### SASTOJCI:

800 g kuhane puretine iz juhe

500g krumpira

500g carskog povrća (brokula, cvjetača, mrkva)

1 knor kocka od povrća

1 dl vrhnja za kuhanje

maslinovo ulje

### PRIPREMA:

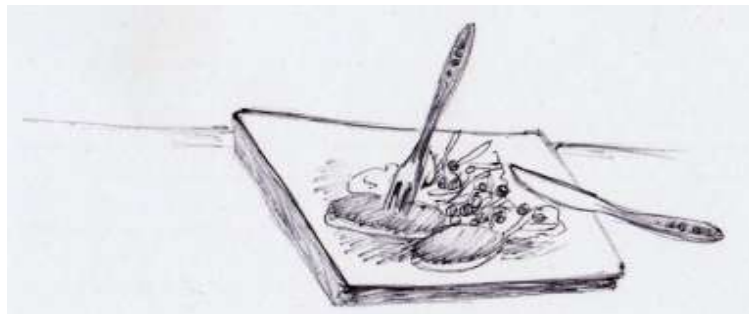
Puretinu narezati na kockice, staviti u vodu zajedno s kockicom od povrća i kuhati pola sata. U međuvremenu skuhati i krumpir narezan na kockice. Kad je krumpir pri kraju kuhanja, dodajte carsko povrće. Sve neka se kuha još 7 min.

Kad je puretina kuhana, izvadite je iz juhe, a u juhu dodajte 1 dl vrhnja za kuhanje i 2 dl juhe od povrća.

U sve to dodati 3 žlice zobenih mekinja, papar, sol po želji, tako da se dobije lijep umak.

U tanjur posložite kuhanu puretinu s kuhanim krumpirom i carskim povrćem. Prelijte umakom od povrća i zobenih mekinja, a odozgo prelijte s malo maslinovog ulja.

Dario Vilić, 8. d



## Medaljoni od limuna

Za 4 osobe

Vrijeme pripreme: oko 25 min

Sastojci:

60 dag svinjskog fileta

1 limun

sol, papar

1 dl bijelog vina

1.5 dl slatkog vrhnja

peršin

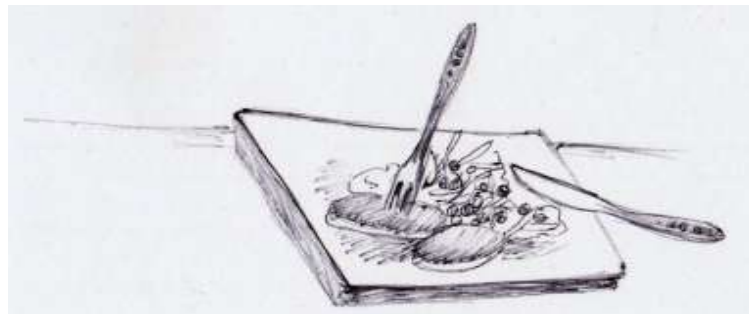
žlica vegete

2 dag maslaca

1 dag brašna

Tijek pripreme: meso rastučete, pospite vegetom i soli te poprskate limunom. Nakon toga pospite brašnom i stavite na ugrijanu tavu s maslacem. Kada odresci poprime lijepu boju, zalijete ih vinom, ostavite da se dinstaju. Pred kraj umiješajte slatko vrhnje, malo limunovog soka, popaprite i dodajte još vegete.

Gabrijel Grgić, 5. c



## Spaghetti bolognese

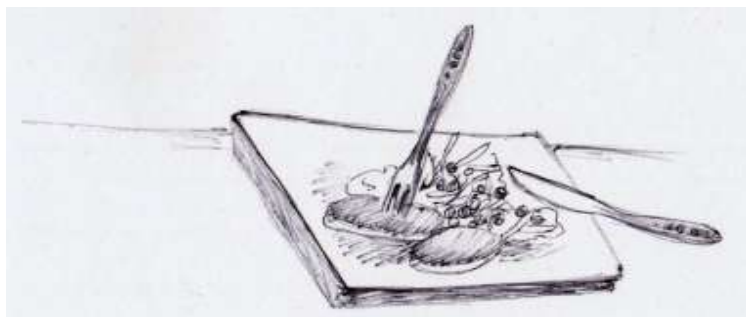
### Sastojci:

1 glavica luka  
250 g mljevenog mesa  
2 žlice maslinovog ulja  
1 čaša ketchup-a  
1 čaša vode  
2 žlice brašna  
peršin  
vegeta  
papar  
paprika

### Priprema:

U tavu stavite 2 žlice maslinovog ulja. Isjeckajte luk na sitne komadiće i popržite ga. Kada luk postane staklenast dodajte meso i popržite zajedno sa lukom na srednjoj vatri dok meso ne promijeni boju. Zatim dodajte ketchup te promiješajte da se sve zajedno sjedini. Dodajte vodu i ponovno izmiješajte. Kuhajte 5 min. U pola čaše vode razmutite 2 žlice brašna. Kada smjesa prokuha polako miješajući dodavajte razmućeno brašno. Zatim vegetu, papriku i peršin. Sve to još prokuhati još desetak minuta. Spaghetto skuhati u loncu.

Ivan Antunović, 7. c





## Zeljanica

### TIJESTO

50 dag brašna

3 dcl vode

2 žlice ulja

sol

### NADJEV

70 dag špinata

40 dag sira

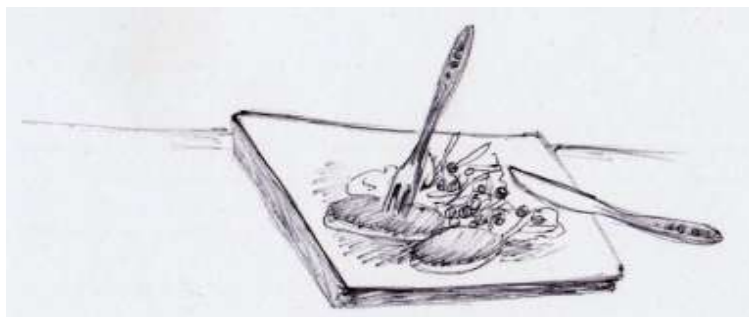
3 jaja

2 dcl vrhnja

### Priprema:

Lišće špinata operite, dobro očistite te narežite na sitne rezance. Posolite i ostavite da odstoji. Ocijedite ga rukama, prebacite u drugu posudu, dodajte sir, jaja, kiselo vrhnje, sol i sve promiješajte. U brašno dodajte vodu, ulje i sol, zamijesite te ga ostavite pola sata poklopljenoga sa nekom zdjelom na toplome mjestu. Nakon pola sata, razvaljajte tijesto, stavite nadjev te savijte u savijaču.

Martina Gašić, 8. b







# SALATE

## Zimska salata od ječma, kelja, kvinoje i incuna

### SASTOJCI:

sok od pola limete

200g kelja

šalica kvinoje

šalica ječma

### SASTOJCI ZA PRELJEV:

šalica majoneze

½ šalice kiselog vrhnja

vlasac

peršin

2 žlice semfa

sok pola limuna

3 žličice bijelog octa

3 filea incuna

sol

papar

### UPUTE ZA PRIPREMU:

Ječam isperi i potopljen u vodi ostavi preko noći. Ocjedi i kuhaj s 3 šalice vrele vode oko 15 min. Procijedi i ostavi da se ohladi. Kvinoju operi u vrućoj vodi i ocijedi. Poprži je na tavi bez masnoće. Prelj je s dvostruko više vode i posoli. Kuhaj 15 min i pusti da odstoji. Kelj nareži i blanširaj. Pomiješaj ga s ječmom i kvinojom, prelij sokom od limete. Izblendaj sastojke za dresing i prelij salatu.

Borna Zaller, 5. d

## Salata s tunom

Vrijeme pripreme: 30 min

### Sastojci:

½ kg tjestenine  
2 konzerve tune  
1 svježi krastavac  
2 rajčice  
1 paprika  
kiseli krastavci  
1 manja konzerva kukuruza šećerca  
2 režnja češnjaka  
1 glavica luka  
sol  
ocat  
limunov sok  
1 majoneza  
1 kiselo vrhnje

Priprema: Tjesteninu skuhaite i ohladite te dodajte sitno sjeckani luk i češnjak, narezano povrće, tunu s uljem i procijedite isprani kukuruz. Sve skupa izmiješajte i začinite solju, octom i limunovim sokom. Na kraju dodajte majonezu i vrhnje.

Marko Budeš, 8. c

## Hladna tjestenina

Priprema: 30 minuta    za 6 osoba

Sastojci: 600 g tjestenine

200 g mozzarelle

200 g rajčice

200 g tunjevine

50 ml maslinovog ulja

200 g kukuruza

5 listova bosiljka

sol

Priprema:

Skuhajte tjesteninu i ostavite je u hladnjaku da se ohladi. Nakon što se ohladila u tjesteninu dodajte sve navedene sastojke i sve zajedno izmiješajte. Brzo i jednostavno!

Karolina Dropulja, 6. d



# DESERTI



## Keksi od zobnih pahuljica

### Sastojci:

20 dkg zobnih pahuljica  
10 dkg integralnog brašna  
sjeckani bademi/orasi/lješnjaci  
brusnice  
suhe šljive  
smokve  
žlica i pol meda  
1 jaje  
malo maslinovog ulja  
tamna čokolada (po želji)

### Priprema:

Pomiješati suhe sastojke zatim stavljamo jaje, med, maslinovo ulje. Oblikovati rukama u male kuglice i peći 10 – 15 min na 180°C dok ne potamne. Po želji staviti glazuru od tamne čokolade.

Jana Špiranec 8. a



## Pločice od sušenih marelica i indijskih oraščića

### Sastojci:

150 g sušenih marelica

75 g indijskih oraščića

120 g kokosovog brašna

50 g zobnih pahuljica (sitniji tip)

2 žlice agavinog sirupa

1 žlica kokosovog maslaca

1/4 čajne žlice soli

### Priprema:

Na posudu za pečenje stavite papir za pečenje. Indijske oraščiće ubacite u blender i izmiksajte dok se potpuno ne usitne, pa istresite u manju posudu. Sušene marelice ubacite u blender i izmiksajte dok se potpuno ne usitne, pa dodajte sve ostale sastojke te miksajte dok smjesa ne postane jednolična. Nježno istresite smjesu na papir za pečenje i poravnajte po površini. Posudu za pečenje stavite u duboko smrzavanje na 60 minuta te potom izvadite i narežite nožem na pločice podjednake veličine. Držite u zatvorenoj posudi i do 30 dana.

Marija Živković 7. b



## Bjelopita

Za posudu za pečenje od pećnice

5 jaja

2 žlice kukuruznog brašna

6 žlica glatkog brašna

malo soli

prstohvat papra

1 jogurt (180 g)

½ kiselog vrhnja (180 g)

1 l mlijeka

Sve skupa izraditi i peći na 200°C, 20-30 minuta, po potrebi smanjiti na 160° C.

Petar Barišić, 8. b



## Krašuljci

### SASTOJCI:

50 dag oštrog brašna

3 jaja

1 maslac (25 dag)

20 dag čokolade za kuhanje

15 dag šećera

10 -15 dag oraha

1 prašak za pecivo

### PRIPREMA:

Čokoladu za kuhanje i polovicu oraha grubo nasjeckati. Ostatak oraha samljeti. Od svih pripremljenih sastojaka umijesiti glatko tijesto. Oblikovati kuglice, stavljati na papir za pečenje i peći 12-15 min na 180°C.

Matija Matok, 8. a



## Cheesecake

### BISKVIT

Digestive McVities keks

10 dag maslaca

Samljeti (smrviti) kekse. Maslac otopiti u mikrovalnoj. Promiješati. Utisnuti u kalup obložen papirom.

### KREMA

1 kg ABC krem sira

4 jaja

20 dag kristal šećera

4 vanilin šećera

Promiješati sir i ostale sastojke (pjenjačom) te kremu izliti preko biskvita. Peći oko 50 min na 180°C. Ostaviti da se ohladi na sobnoj temperaturi.

### KREMA

3 kisela vrhnja (crveni poklopac)

10 dag šećera u prahu

3 vanilin šećera

Sastojke izmiješati (pjenjačom) te premazati kolač, ohlađen na sobnoj temperaturi. Ostaviti u kalupu preko noći u hladnjaku. Sljedeći dan maknuti kalup.

Mislav Šibenik, 5. c





## Palačinke

Vrijeme pripreme: 20 min    2- 4 osobe

### Sastojci:

25 g pšeničnog brašna

2 jaja

300 ml mlijeka

1 prstohvat soli

malo šećera

### Priprema:

U posudu stavite brašno, jaja, sol i mlijeko te mikserom dobro promiješajte kako biste dobili glatku smjesu. Na zagrijanoj tavi s malo masnoće ulijevajte smjesu te ju ravnomjerno raspodijelite po tavi za pečenje. Kada palačinka na površini promijeni boju, okrenite ju i pecite na drugoj strani. Po želji palačinke puniti slatkim ili slanim nadjevom.

Matea Kljajić, 6. c



## Maffini s kokosom i višnjama

### SASTOJCI:

250 g brašna  
Pola praška za pecivo  
100 g kokosa  
100 g šećera  
1 vanilin šećer  
2 jaja  
100 ml mlijeka  
75 ml ulja  
150 g punomasnog vrhnja  
1 staklenka višanja

**PRIPREMA:** od navedenih sastojaka izmiješajte glatko tijesto. Papirne kapi-  
ce za pečenje muffina rasporedite po limu i ravnomjerno napunite sa 2 žlice  
tijesta. Prethodno ocijeđene višnje utisnite u muffine. Peći oko 25 min na 180°  
C.

Petar Arambasić, 5. c



## Kokos kocke

### TIJESTO

4 jaja

12 žlica šećera

1dl ulja

1dl mlijeka

12 žlica brašna

1 prašak za pecivo

2 žlice kakaa

### KREMA

0,5 l mlijeka

3 žlice brašna

skuhati

10 dag kokosova brašna

10 žlica šećera

### GLAZURA

2-3 žlice ulja

7 dag margarina

otopiti na pari

10 dag čokolade

**PRIPREMA:** Sve sastojke za tijesto izmiksati i podijeliti na dva dijela. U jednu polovicu dodati kakao i tijesto malo zapeći. U međuvremenu pripremiti kremu. Kad je prva polovica malo zapečena, izvaditi je iz pećnice i preliti preko nje kremu, a na nju staviti drugu polovicu tijesta i sve zajedno zapeći i dalje na 180°. Pečeno preliti po želji s čokoladnom glazurom.

Josip



Marić 5. c

## Čupavci

### BISKVIT

6 jaja

500 g brašna

1 prašak za pecivo

čaša mlijeka (2 dl)

pola čaše ulja (1 dl)

### GLAZURA

200 g čokolade za kuhanje

200 g kokosa

100 g margarina

### PRIPREMA:

U zdjelici izmiksati žumanjke. U drugoj zdjelici izmiksati bjelanjke. U zdjelicu sa žumanjcima dodati sastojke osim brašna i praška. Nakon što sve promiješamo staviti bjelanjke. Ponovno sve izmiješati, a zatim dodati brašno i prašak. Sve to dodati u tepsiju za pečenje. Peći na 180° 40 min. Dok se biskvit peče pripremite glazuru. U maloj posudi otopite čokoladu. Nakon što se biskvit ispeče izvadite ga iz pećnice. Biskvit isjecite na kockice. Kockice umačite u vruću čokoladu. Umočeni biskvit uvaljajte u kokos.

Nives Ćosić, 5. c



## Lava cake

Za 12 osoba

### SASTOJCI:

2 jaja

100 g čokolade za kuhanje

100 g šećera

100 g brašna

100 g margarina

1 vanilin šećer

### PRIPREMA:

Na pari otopiti čokoladu i margarin.

Jaja umutiti sa šećerom i vanilin šećerom te dodati otopinu smjesi čokolade i margarina.

Umućenoj smjesi dodati brašno.

Gotovu smjesu staviti u kalup i premazati kalup.

Peći u pećnici na 250°C, 10 min.

Kjara Vidović, 5. c





## Čoko-bananko

### SASTOJCI:

petit keks

nutella

2 jaja

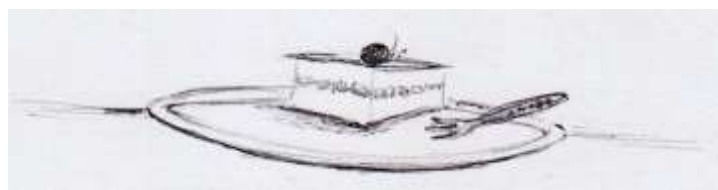
1 žlica mlijeka

bananko

### PRIPREMA:

Nutellu pomiješati s jajima i dodati petit keks te staviti u mikrovalnu na 1min i staviti gornji keksi ponoviti postupak te gore staviti mlijeko i bananko.

Stela Tojogić, 5. c



## Međimurska gibanica

Za 10 osoba

50 dag vučenog tijesta za savijaču

NADJEV:

20 dag mljevenog maka

2 dl mlijeka

5 dag groždica

5 dag šećera

NADJEV:

70 dag jabuka

5 dag šećera

cimet

NADJEV:

50 dag svježeg kravljeg sira

3 jaja

maslac

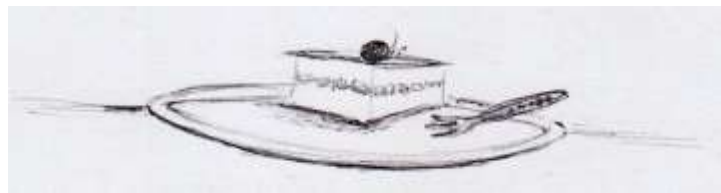
NADJEV:

15 dag samljevenih oraħa

5 dag šećera

15 dag maslaca za mazanje

Za 1. nadjev prelijete mak, groždice i šećer kipućim mlijekom. Za 2. nadjev jabuke naribajte, pošećerite i dodajte cimet. Za 3. nadjev mikserom smiješajte sve sastojke, a za 4. pomiješajte oraħe i šećer. U namašten lim slažite po nekoliko listova tijesta veličine lima, a svaki namažite otopljenim maslacem i premažite redom po jedan nadjev. Na vrhu neka bude tijesto, koje prelijete preostalim maslacem. Pecite 15 min u pećnici, zagrijanoj na 180°C, tad pokrijte aluminijskom folijom i pecite još 25-30 min da se dobro ispeče. Poslužite narezanu gibanicu toplu ili hladnu.





# Bilješke

