

„SRĐANA I MALI KUHARI“

KUHARSKI IZAZOV DJECE DJEČJEG VRTIĆA OPATIJA I FINALISTICE MASTERCHEFA SRĐANE JEVTIĆ

Pripremana jela:

" TUTTI-FRUTTI SMOOTHIE "

Sastojci:

- jogurt ili mlijeko (ovisno kako tko želi jer će se smoothie mixati na licu mjesta)
- usitnjene u blenderu sjemenke lana / zobene pahuljice
- voće (banane, jabuke, kruške, šljive..već kojeg voća trenutno ima)
- med i cimet

"CUKA-CUKA JUHA " – juha od bundeve s ječmom

Sastojci:

- ječam (skuhati u zasoljenoj vodi)
- maslinovo ulje i kapulu (prodinstati)
- bundevu (očistiti i izrezati na kockice, dinstati s kapulom i podlijevati s vodom dok ne omekša, propasirati kad je gotovo)
- ulje buče i sjemenke za finish

"BANANARAMA“– integralne palačinke s bananom i medom/vafle

Sastojci:

- klasično tijesto za palačinke, samo u drugim omjerima)
- banane (koje ćemo sotirati malo na putru)
- med i cimet

"ŠPAGETI BROKOLANI" – integralna paša i pesto od brokoli

Sastojci:

- integralna pašta (spagheti ili fusili, skuhani u vodi gdje su se kuhali brokoli)
- brokoli (skuhati s par češnja češnjaka)
- na maslinovom ulju istopti 5-6 slanah inćuna (to je jedino s čime se jelo zaslanjuje) dodati iskosani češnjak i brokule (cvjetove samo) , te podlijevati dok se ne ispeštaju
- usitnjene orahe i parmezan dodati na kraju, te umiješati s paštom

"THINK PINK SALATA" – salata od cikle, jabuke i celera + med i limun

Sastojci:

- cikla, celer i jabuka (oguliti i izribati, malo posoliti)
- napraviti emulziju od meda i limuna/ aceta balsamica) i začiniti salatu, dodati tostirane sjemenka suncokreta

"SHREKOVA MANEŠTRA" – maneštra s broskvom

- svi potrebni sastojci za klasičnu maneštru s tim da dodajemo na trake narezanu broskvu, gdje se sve zajedno kuha

"PING PONG OKRUGLICE" – okruglice od svježeg sira/skute u preprženom sezamu i sjemenkama bundeve

Sastojci:

- svježi sir ili skuta
- malo skuhanog i zgnječenog špinata
- parmezan, maslinovo ulje, sol
- raditi okruglice i uvaljati u preprženi sezam ili izmrvljene sjemenke bundeve