




MINISTARSTVO ZNANOSTI
I OBRAZOVANJA
REPUBLIKE HRVATSKE

ZDRAV DORUČAK- ČETIRI GODIŠNJA DOBA



ZDRAVA KUHARICA



UVOD:

Ova kuharica nastala je kao rezultat aktivnosti učiteljica i učenika naše škole na promociji pravilne prehrane.

Pravilna prehrana posebno je značajna u razdoblju odrastanja. Osiguravanjem uvjeta za odgovarajući psihofizički rast i razvoj, zdrave prehrambene navike koje djeca steknu u ranom djetinjstvu utječu i na odabir hrane i način prehrane i u kasnijem životnom razdoblju, a time i na zdravlje u odrasloj dobi.

IZDAVAČ: Osnovna škola Vrpolje.
Vrpoljačka cesta 153, Šibenik

TISKANJE OMOGUĆILO: Ministarstvo znanosti i obrazovanja - financiranje projekata u sklopu izvannastavnih aktivnosti osnovnih i srednjih škola te učeničkih domova u školskoj godini 2022. / 2023.

AUTORI: Učiteljice i učenici razredne nastave u Matičnoj školi u Vrpolju

TISAK: EDUCA PRINT CENTAR d.o.o., Šibenik

OMLET SA ZAČINIMA

SASTOJCI:

3 JAJA

1 ŽLIČICA ZAČINA (BOSILJAK, ORIGANO, PERŠIN)

– MOŽE I SVJEŽE SJECKANO

SOL, PAPAN

MALO MASLINOVA ULJA

PRIPREMA:

ZAGRIJTE TAVU TE DODAJTE ULJE. ISTUCITE JAJA,

DODAJTE SOL, PAPAN TE MJEŠAVINU ZAČINA.

PECITE PAR MINUTA I POSLUŽITE.



RUŽIČASTO ČUDO (SMOOTHIE)

SASTOJCI:

ŠAKA JAGODA

MALO BADEMA (ORAHA)

2 DCL JOGURTA

½ ŽLICE MEDA

PRIPREMA:

SVE SMIKSATI U BLENDERU.



KOMPOT OD JABUKA

SASTOJCI:

500 G JABUKA

500 ML VODE

40 G ŠEĆERA

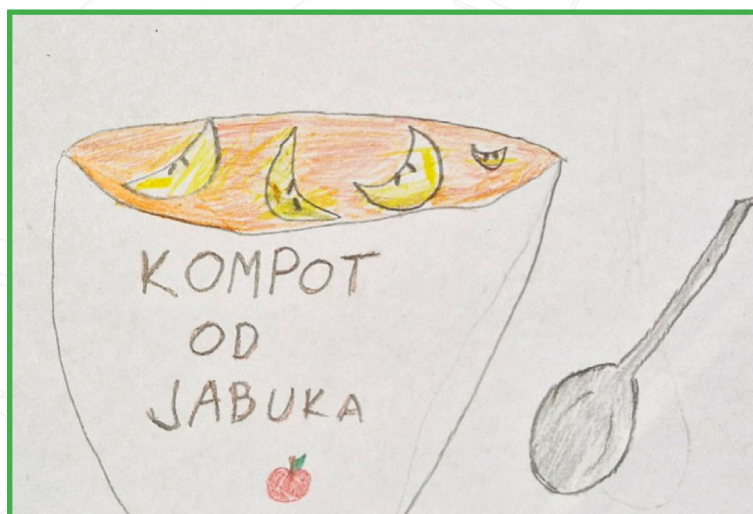
½ LIMUNA

PRIPREMA:

JABUKE OGULITE, NAREŽITE NA KRIŠKE. STAVITE IH U KIPUĆU VODU.

DODAJTE ŠEĆER, LIMUN NAREZAN NA KOLUTIĆE I KUHajte 10 – 15 MIN.

KOMPOT SE POSLUŽUJE RASHLAĐEN.



NAMAZ OD BUNDEVE I SLANUTKA

SASTOJCI:

200 G BUNDEVE (PIREA)

150 G SLANUTKA (KUHANOG)

ČEŠNJAK

MASLINOVO ULJE

100 G SIRA (MEKOG)

SOL, PAPAN

PRIPREMA:

ISPECITE OČIŠĆENU BUNDEVU NAREZANU NA KRIŠKE

U PEĆNICI 15 MIN NA 200°C. KAD SE

BUNDEVA OHLADI, UBACITE JE U BLENDER S

OSTALIM SASTOJCIIMA.

ZAČINITE PO ŽELJI, SERVIRAJTE UZ PREPEČENI

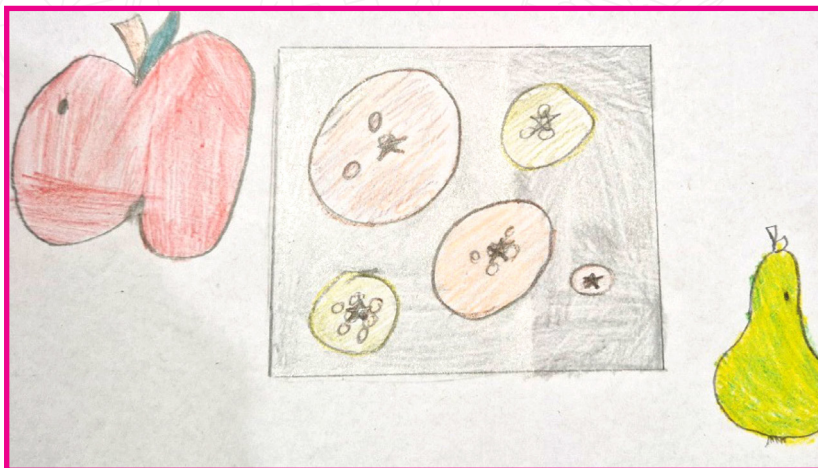
HRSKAVI TOST.



ČIPS OD JABUKA I KRUŠAKA

SASTOJCI:
JABUKE I KRUŠKE.

PRIPREMA:
TANKO ISJECITE JABUKE I KRUŠKE NA KOLUTIĆE.
STAVITE U PEĆNICU NA PAPIR ZA PEČENJE, OKO
50°C.
OSTAVITE DA SE VOĆE OSUŠI OD TOPLOG ZRAKA.
ČUVAJTE ČIPS U ZATVORENOJ TEGLI.



SALATA OD JAJA, ŠPAROGA I KRUMPIRA

SASTOJCI:

VEZICA ŠPAROGA

4 KRUMPIRA

4 JAJA

VEZICA ROTKVICA

SOL, PAPAN

MASLINOVO ULJE

OCAT ILI LIMUN

PRIPREMA:

JAJA SKUHATI „U TVRDO“.

KRUMPIRE SKUHATI, OHLADITI I NAREZATI NA PLOŠKE.

ŠPAROGE OČISTITI I SKUHATI. ROTKVICE OPRATI I NAREZATI NA PLOŠKE.

SASTOJKE POMIJEŠATI, POSOLITI, POPAPRITI, DODATI MASLINOVOG ULJA I PAR KAPI VINSKOG OCTA ILI SOK JEDNOG LIMUNA.



LJETNA SALATA

SASTOJCI:

- 1 SVJEŽI KRSTAVAC
- 2 SVJEŽE RAJČICE
- 1 SVJEŽA PAPRIKA
- 1 GLAVICA CRVENE PAPRIKE
- MALO SOLI, PAPRA
- MALO MASLINOVOG ULJA
- MALO VINSKOG OCTA (KVASINE)

PRIPREMA:

U ZDJELU ZA SALATU STAVITI SVE SASTOJKE NAREZANE NA FETE I ZAČINITI MASLINOVIM ULJEM I KVASINOM.



SMOOTHIE OD JAGODA S LIMUNOVIM SOKOM

SASTOJCI:

3 ŽLICE ZOBENIH PAHULJICA
5 SVJEŽIH UBRANIH JAGODA
300 ML SVJEŽEG KRAVLJEG MLIJEKA
MALO LIMUNA

PRIPREMA:

U BLENDER STAVITI 3 ŽLICE ZOBENIH PAHULJICA I SVJEŽE OPRANE JAGODE. DODAJTE 300 ML SVJEŽEG KRAVLJEG MLIJEKA I STAVITE MALO LIMUNA.
DOBAR TEK!



VARIVO OD LEĆE

SASTOJCI:

300 G SMEĐE LEĆE

2 MRKVE SREDNJE VELIČINE

2 KORIJENA PERŠINA SREDNJE VELIČINE

2 KRUMPIRA SREDNJE VELIČINE

1 VEĆA GLAVICA LUKA

MALO MASLINOVOG ULJA

1 ŽLIČICA VEGETE

1 ŽLIČICA SLATKE CRVENE PAPRIKE

SOL I PAPAN PO ŽELJI

2 LOVOROVA LISTA

3 DOMAĆE KOBASICE (NA KOMADIĆE)

PRIPREMA:

OVI SASTOJCI SE KUHAJU DOK NE OMEKŠAJU.

DOBAR TEK!



JUHA OD BOBA

SASTOJCI:

OLJUŠTENI BOB

LUK

PORILUK

KRUMPIR

MRKVA

ČEŠNJAK

CELER

PERŠIN

MASLINOVO ULJE

PRIPREMA:

PRŽITI LUK, PORILUK I ČEŠNJAK NA MASLINOVOM ULJU, A ZATIM DODATI OSTALE SASTOJKE. NAKON ŠTO SVE OMEKŠA, USITNITI ŠTAPNIM MIKSEROM I PO ŽELJI DODATI VRHNJE ZA KUHANJE.



POVRTNA JUHA

SASTOJCI:

100 GRAMA MRKVE
100 GRAMA KORIJENA CELERA
100 GRAMA CVJETAČE
100 GRAMA BROKULE
100 GRAMA KRUMPIRA
50 GRAMA MJEŠAVINE ZAČINA
2 ŽLICE MASLINOVOG ULJA
2 ŽLICE PERŠINOVOG LISTA

PRIPREMA:

NAREZATI MRKVU, CELER, CVJETAČU, BROKULU I KRUMPIR NA KOCKICE. DODATI VODU, ZAČINE I KUHATI DOK POVRĆE NE OMEKŠA. KAD JE SKUHANO, IZMIKSATI POVRĆE I VRATITI U LONAC. NA KRAJU DODATI MASLINOVO ULJE I POSUTI PERŠINOM.



OMLET SA ŠPAROGAMA

SASTOJCI:

400 GRAMA OČIŠĆENIH ŠPAROGA

2-3 MLADA LUKA

100 GRAMA SUHE SLANINE

6-7 JAJA

2 ŽLICE MASLINOVOG ULJA

SOL I PAPAN

PRIPREMA:

ŠPAROGE OČISTITI TAKO DA RUKOM (ILI NOŽEM) ODREŽETE DONJI DRVENASTI DIO STAPKE. AKO SU ŠPAROGE JAKO MLADE, ONDA NIJE POTREBNO ODVAJATI NIŠTA JER JE CIJELA MEKANA. VRHOVE ŠPAROGA BLANŠIRATI 1-2 MINUTE U KIPUĆOJ VODI PA IH OCIJEDITI.

NA MALO MASLINOVOG ULJA PRŽITI SITNO SJECKANI LUK I SLANINU NAREZANU NA SITNE KOCKICE. KADA SLANINA POSTANE HRSKAVA, ULITI JAJA RAZMUĆENA SA MALO SOLI. PROMIJEŠATI PA DODATI ŠPAROGE. POSOLITI ILI POPAPRITI PO ŽELJI. PEĆI UZ MIJEŠANJE PAR MINUTA. OMLET JE GOTOV KADA SE JAJA "STISNU" TEK TOLIKO DA NISU SIROVA. MORA BITI MEKANO. POSLUŽITI ODMAH.



ZDRAVI DORUČAK

SASTOJCI:

KRIŠKA KRUHA

ŽLICA SIRNOG NAMAZA

KRIŠKA PILEĆE ŠUNKE

LIST ZELENE SALATE

CHERRY RAJČICA

PRIPREMA:

NA KRIŠKU KRUHA NAMAZATI SIRNI NAMAZ.

ŠTAVITI PILEĆU ŠUNKU, ZELENU SALATU I RAJČICU.

SENDVIČ POSLUŽITI UZ ČAŠU SVJEŽE NAPRAVLJENE LIMUNADE.



PLJESKAVICE

SASTOJCI:

1 TIKVICA

2 KRUMPIRA

½ MRKVE

1 ŽLICA ZOBENIH PAHULJICA

MALO RAJČICA SOSA

ZAČINI PO ŽELJI

PRIPREMA:

SVE NAMIRNICE IZBLENDATI, OBLIKOVATI TE PEĆI.



NAMAZ OD MASLINA I SIRA

SASTOJCI:

SVJEŽI SIR

KISELO VRHNJE

ORIGANO

MAJONEZA

SITNO SJECKANE MASLINE

MALO SOLI

KRUH ILI DVOPEK

PRIPREMA:

POMIJEŠATI SVE SASTOJKE I SERVIRATI UZ KRUH
ILI DVOPEK.



RECEPT ZA VOĆNI NAMAZ

SASTOJCI:

- 1 ZRELA BANANA
- 1 ŠALICA SVJEŽIH JAGODA
- 2 ŽLICE KREM SIRA
- 1 ŽLICA MEDA

PRIPREMA:

OGULIMO BANANU I NAREŽEMO NA KOLUTIĆE.
OPEREMO JAGODE, UKLONIMO PETELJKE I STAVIMO
IH U BLENDER ZAJEDNO S KOLUTIĆIMA BANANE.
DODAMO KREM SIR I ŽLICU MEDA U BLENDER.
SMIKSAMO SVE SASTOJKE U BLENDERU DOK NE
DOBIJEMO GLATKU SMJESU.
MOŽEMO NAMAZATI NA KRUH, TOST ILI KEKS I
POSLUŽITI NAMAZ KAO ZDRAVU UŽINU U ŠKOLI.



ŠPAROGE I JAJA

NAKON ŠTO UBEREMO ŠPAROGE, OČISTIMO IH NA NAČIN DA IH ODREŽEMO DO MEKOG DIJELA. SKUHAMO IH U VRELOJ VODI.

TAKOĐER KUHAMO I JAJA.

KUHAMO IH DESETAK MINUTA DA BUDU UNUTRA DOVOLJNO TVRDA.

JAJA OČISTIMO I IZMIJEŠAMO IH ZAJEDNO SA SKUHANIM ŠPAROGAMA.

U NJIH STAVIMO SOL, MASLINOVO ULJE I KVASINU PO ŽELJI.

NAKON VEČERANJA, ZASLADIMO SE UZ TREŠNJE IZ NAŠEG VRTA.



SMOOTHIE OD GROŽĐA I KUPINA

SASTOJCI:

300 GRAMA CRNOG GROŽĐA

150 GRAMA KUPINA

1 GRČKI JOGURT

2 ŽLICE MEDA

½ ŽLICE MLIJEKA

PRIPREMA:

SVE SASTOJKE IZMIJEŠATE U BLENDERU.



ZDRAVI NAMAZ

SASTOJCI:

100 GRAMA PILEĆIH PRSA (ILI TUNJEVINA)
2 ŽLICE GRČKOG JOGURTA
2 ŽLICE KREM SIRA
ŽLIČICA SENFA, LIMUNOV SOK
2 KISELA KRASTAVCA
SOL, PAPAN, PERŠIN I MALO SVJEŽEG BOSILJKA

PRIPREMA:

PILEĆA PRSA ZAČINITI I PREPEĆI IH TAKO DA DOBIJU LIJEPU BOJU.
UBACITI IH U BLENDER I DODATI PREOSTALE SASTOJKE. PO ŽELJI DODATI MALO LIMUNOVOG SOKA. NA KRAJU DODAJTE USITNJENI PERŠIN I SPREMITI U HLADNJAK.
NAMAŽITE GA NA INTEGRALNI KRUH UZ ZELENU SALATU I RAJČICE.



JUHA OD BUNDEVE

SASTOJCI:

1 TIKVA

3 MRKVE

3 KRUMPIRA

LUK

PERŠIN, CELER, SOL, PAPAN

MASLINOVO ULJE

KISELO VRHNJE

PRIPREMA:

LUK, TIKVU, MRKVU, CELER I KRUMPIR OČISTITI, NAREZATI NA KOČKICE I STAVITI U HLADNU VODU, A ZATIM ZAČINITI I SKUHATI.

KAD POVRĆE OMEKŠA, ODLITI VODU, A POVRĆE SMIKSATI ŠTAPNIM MIKSEROM.

POLAKO DOLIJEVATI ODLIVENU VODU. GOTOVOJ JUHI DODATI MALO VRHNJA.



VARIVO OD SLANUTKA I LEĆE

SASTOJCI:

1 LUK
3 ČEŠNJA ČEŠNJAKA
MALO CELERA
2 MANJE MRKVE
2 KRUMPIRA
SLANUTAK I LEĆA
ZAČINI PO ŽELJI
SOL, PAPAN
MASLINOVO ULJE

PRIPREMA:

NA MALO MASLINOVOG ULJA PROPRIJATI LUK I ČEŠNJAK.

CELER, MRKVE I KRUMPIRE OČISTITI, NAREZATI NA KOCKICE I STAVITI U HLADNU VODU.

ZAČINITI I KUHATI OKO 20 MINUTA.

SLANUTAK I LEĆU DODATI ZADNJIH 10 MINUTA U KUHANJE.



