|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LOPARNICA**SESTAVINE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 dag tankega testa za zvitke25 dag blitve ali špinače20 dag gob20 dag korenja20 dag zelja | 20 dag skute2 dl kisle smetane4 jajca10 dag paradižnika1 večja čebula | sol in poper po okusumalo muškatnega oreščkapeteršiljmaščoba za praženje |

**POSTOPEK**5 dl vode zavremo, dodamo oprano blitvo ali špinačo. Ko prevre, jo poberemo ven, juho pa uporabimo kasneje. Blitvo nasekljamo, toda ne v mešalniku. Dodamo poper, sol, muškatni orešček in eno jajce. Vse dobro zmešamo.Gobe narežemo na listke in jih podušimo na maščobi skupaj z drobno narezano čebulo. Če je potrebno, dolijemo malo juhe. Popopramo, solimo in potresemo z drobno narezanim peteršiljem. Korenje naribamo in ga dušimo skupaj z narezanim zeljem.. Dodamo na drobno narezan paradižnik, solimo in popramo. Skuto zdrobimo, dodamo jajca in solimo.Pekač premažemo, dodamo list testa in ga premažemo s smetano. Dodamo nadev iz blitve, pokrijemo z drugim listom testa, ki ga poškropimo s stopljenim maslom. Nato damo drugi nadev in zopet list testa in nazadnje skuto. Tako delamo toliko časa, da imamo testo in nadev. Na vrhu mora biti list testa, ki ga premažemo s smetano. Pečemo v pečici na 200 stopinj približno eno uro.Ko je pečena, jo delno ohladimo, ker jo bomo lažje narezali. S solato predstavlja kompletno kosilo, lahko pa jo uporabimo kot predjed ali kot del večjega kosila.Namesto testa lahko uporabimo tudi palačinkePošlji prijatelju »[Prispevaj recept »](https://www.kulinarika.net/mojakulinarika/recepti/oddaj/)KORENČKOVA TORTA**SESTAVINE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 250 g korenja (najboljši je domač)1 limona5 jajc | 150 g sladkorja250 g mletih mandljev/lešnikov/orehov | 80 g moke3 žličke pecilnega praška230 g sladkorja v prahu |

**POSTOPEK**Pekač za torto obložimo s peki papirjem, pečico segrejemo na 175 stopinj. Korenje operemo, olupimo in na drobno naribamo. Limono operemo, lupino naribamo in sok iztisnemo. Beljake ločimo od rumenjakov.Rumenjake penasto vmešamo s sladkorjem, polovico limoninega soka in lupinico. Primešamo mandlje, presejano moko s pecilnim praškom in korenje. Beljake stepemo v sneg in jih previdno vmešamo. Testo vlijemo v pekač in pečemo 20 minut.Torto vzamemo iz pekača in ohladimo. 200 g sladkorja v prahu zmešamo s preostalim limoninim sokom in premažemo torto.  |

|  |
| --- |
| OVO_razvoj_podezelja |

|  |
| --- |
| DELAVNICA»Mladini všečni obroki iz lokalno pridelane sezonske hrane«21. junij 2017, ob 15. uriBIC Ljubljana, Center kulinarike in turizma KULT316, LjubljanaDelavnica poteka v okviru projekta »A je to za jest?«, ki ga soorganizirajo Mestna občina Ljubljana, BIC Ljubljana in Zavod EKOmeter.Gradivo za udeleženceDanijel Habjan – kuhar v OŠ StranjeVsebina:Jedilnik – EKO in BIO tedenTeden svetovne kuhinjeTeden slovenske kuhinjeLoparnicaKorenčkova tortaRecepti za vse jedi bodo dostopni v e-obliki, povezavo do receptov pa vam bomo sporočili v e-časopisu »A je to za jest?«. |

 |
| **JEDILNIK – EKO in BIO teden****Ponedeljek****Z:** ribja pašteta, polnozrnat kruh, korenček, čaj z medom (sadje)**M:** ribji namaz s koruzo, Mojčin kruh (brez aditivov), bela kava**K:** Polnozrnati špageti z bolonjsko omako, parmezan, zelena solata z jajčkom, **PM:** čokoladni/vaniljev puding s smetano, sadje**Torek** **Z:** jajčna jed, kruh, čaj (sadje)**M:** EKO piščančja pašteta (Mesarstvo Gregorc), BIO polnozrnat kruh, sok**K:** Čufti iz EKO govedine in BIO riža, pire (BIO) krompir, rdeča pesa**PM:** makovka, Alpsko mleko**Sreda****Z:** rezan sir, sveža paprika, kruh, kakav (saje)**M:** Puranja prsa v ovoju, rezine svežihkumar, BIO črn kruh, kakav (mlekoPR ŠPANC)**K:** pašta fižol z fuži, kostanjeva rezina**PM:** sadna frutabela, sadje **Četrtek****Z:** pariška salama, sveže kumare, kruh, bela kava (sadje)**M:** BIO skutino pecivo,100% jabolčni sok, mandarine**K:** ocvrte piščančje kračke (brez kosti in kože), pražen krompir, radič in zelje v solati**PM:** orehov štrukelj, napitek | **Petek** **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK/MALICA****Z:** čokolešnik, mleko, sadje**M:** cvetlični EKO med, BIO maslo (Kele &Kele), pirin kruh s CHIA semeni (Žito), mleko, EKO jabolko**K:** Porova juha, rižota s telečjim mesom in TRNIČEM, mešana solata**PM:** sendvič s sirom, multivitaminski sok**TEDEN SVETOVNE KUHINJE****Ponedeljek – MEHIKA****Z:** sirni namaz, korenček, polnozrnat kruh, čaj z medom (sadje)**M:** skutni namaz s sadjem, ržen kruh, pomarančni sok, rezine korenčka**K:** koruzna juha, piščanec MOLE POBLANO, riž, zelena solata z avokadom**PM:** francoski rogljič z marmelado, ledeni čaj**Torek – ŠPANIJA** **Z:** pečena umešana jajca, kruh, čaj, sadje**M:** sir Edamec, sveže kumare, ržen kruh, jabolčni sok**K:** SALMOREJO (juha), PAELLA, zelena solata**PM:** rdeče grozdje, prepečenec**Sreda – AMERIKA****Z:** topljeni trikot sir, svež paradižnik, kruh, kakav (sadje)**M:** Turistična pašteta, BIO korenčkov kruh, sadni čaj | **K:** PULLED PORK, COLE SLAW (zeljnata solata) domača BBQ omaka, koruzna štručka**PM:** štručka šunka sir, Alpsko mleko**Četrtek – ANGLIJA****Z:** mlečni riž s čokolado, sadje**M:** Skutin žepek (kruh), 100% pomarančni sok, hruška**K:** SHEPARDS PIE (pastirska pita), solata, APPLE PIE**PM:** melona, Albert piškoti**Petek- ITALIJA** **Z:** čokoladni namaz, polbel kruh, zeliščni čaj z limono, sadje**M:** Sadni jogurt MU Extra, kajzerica**K:** Špageti po BOLOGNSKO, parmezan, paradižnikova solata s mozzarelo**PM:** mlečni desert, sojina štručka**TEDEN SLOVENSKE KUHINJE****Ponedeljek – DOLENJSKA****Z:** tamar namaz, korenček, polnozrnat kruh, čaj z medom (sadje)**M:** polnozrnata sirova kajzerica, kakav, mandarine**K:** piščančja obara, ajdovi žganci, pehtranova rezina **PM:** LCA jabolčni napitek, sezamova bombeta | **Torek – GORENJSKA****Z:** mlečni zdrob s čokolado, sadje**M:** bučkin (domač) namaz, črn kruh, planinski čaj, BIO jabolko**Ogled podrobnostiK:** Kranjska klobasa/ kuhana govedina, GOVNAČ , krapi s suho hruško**PM:** hruška, grisini **Sreda – PREKMURJE****Z:** sir v rezinah, svež paradižnik, kruh, kakav (sadje)**M:** POLI salama, polnozrnat kruh z lanom, naribana črna redkev, metin čaj z limono**K:** bograč golaž, Prekmurska gibanica,**PM:** melona, sadna frutabela**Četrtek – ZASAVJE** **Z:** marmelada, maslo, korenček, kruh, čaj (sadje)**M:** domača češnjeva marmelada, maslo, kruh Krjavelj, mleko**K:** Zasavska kisla juha, GRENADIRMARŠ, zelena solata,**PM:** polnozrnata štručka, jabolčni sok**Petek – PRIMORSKA****Z:** pašteta, polbel kruh, zeliščni čaj z limono (sadje)**M:** jogurt MU VITA, sirova štručka**K:** korenčkova juha, Ribji brodet (sipe, morski list, škampi, škarpena), koruzna polenta, solata**PM:** sadni jogurt, žemlja |