



IDEJA ZA KOSILO: ZELENJAVNA JUHA IN RIŽEV NARASTEK Z JABOLČNO ČEŽANO

Recept pripravila: Ajda Kolman

SESTAVINE:

ZELENJAVNA JUHA

- 2 ŽLICI OLIVNEGA OLJA
- 1 ČEBULA
- 2 KORENČKA
- 300 GRAMOV STROČJEGA FIŽOLA
- 400 GRAMOV BROKOLIJA
- 1 KROMPIR
- 1 LITER VODE
- 2 ŽLIČKI SOLI
- ŠČEPEC POPRA

PRIPRAVA:

1. ČEBULO OLUPIMO IN DROBNO SESEKLJAMO.
2. V JUŠNEM LONCU PRISTAVIMO OLIVNO OLJE IN SESEKLJANO ČEBULO. ČEBULO MED MEŠANJEM PRAŽIMO PRIBLIŽNO 5 MINUT, DA SE ZLATO RUMENO OBARVA.
3. KROMPIR IN KORENČEK OLUPIMO IN NAREŽEMO NA PRIBLIŽNO CENTIMETER VELIKE KOCKICE.
4. STROČJI FIŽOL IN BROKOLI OČISTIMO IN NAREŽEMO NA PRIBLIŽNO CENTIMETER DOLGE KOŠČKE.



5. PRIPRAVLJENO ZELENJAVO (KORENČEK, KROMPIR, FIŽOL, BROKOLI) STRESEMO NA PREPRAŽENO ČEBULO. POSOLIMO IN POPOPRAMO, VSE SKUPAJ PA MED MEŠANJEM PRAŽIMO 5 MINUT.

6. DOLIJEMO VODO.

7. POČAKAMO DA JUHA ZAVRE, NATO ZNIŽAMO TEMPERATURO IN KUHAMO DOBRIH 30 MINUT.



SESTAVINE:

RIŽEV NARASTEK

- 300 GRAMOV RIŽA
- 1 LITER MLEKA (LAHKO KRAVJE ALI RASTLINSKO)
- 4 JAJCA
- 100 GRAMOV BRUSNIC
- 4 JABOLKA

PRIPRAVA:

1. MLEKO VLIJEMO V VEČJI LONEC. VANJ STRESEMO RIŽ. PRI NIZKI TEMPERATURI KUHAMO PRIBLIŽNO 15 MINUT, DA RIŽEVA ZRNA NABREKNEJO IN NASTANE GOSTA IN KREMATA ZMES. MED KUHANJEM RIŽ VEČKRAT PREMEŠAMO. KUHAN RIŽ PRELOŽIMO V VEČJO SKLEDO IN OHLADIMO.

2. JABOLKA OPEREMO IN PO ŽELJI OLUPIMO. GROBO JIH NARIBAMO V SKLEDO.

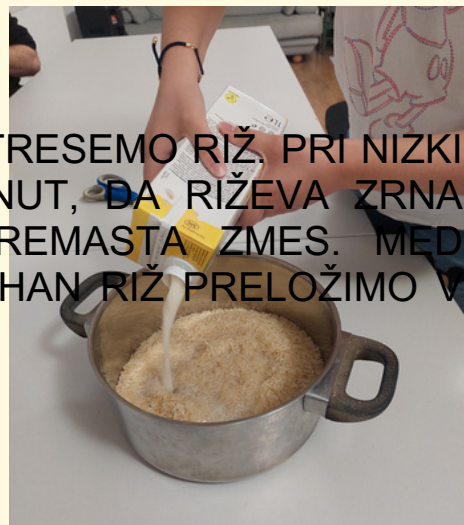
3. LOČIMO RUMENJAKE IN BELJAKE.

RUMENJAKE VMEŠAMO V OHLAJENO RIŽEVO ZMES, BELJAKE PA STEPAMO V TRD SNEG.

4. V RIŽEVO ZMES VMEŠAMO BRUSNICE, JABOLKA IN NA KONCU ŠE NEŽNO TRD SNEG OD BELJAKOV.

5. PEČICO NASTAVIMO NA 180 STOPINJ CELZIJA. V SREDNJE VELIK GLOBOK PEKAČ NAMESTIMO PEKI PAPIR IN VANJ VLIJEMO RIŽEVO ZMES.

6. PEKAČ ZA 30 – 40 MINUT POTISNEMO V OGRETO PEČICO. NARASTEK JE PEČEN, KO SE NA VRHU NAREDI ZLATORJAVA SKORJICA.



SESTAVINE:

JABOLČNA ČEŽANA

- 1 KILOGRAM JABOLK
- ŽLIČKA CIMETA
- 2 DECILITRA VODE

PRIPRAVA:

1. JABOLKA OPEREMO, OLUPIMO IN JIH NAREŽEMO NA KRHLJE.
2. STRESEMO JIH V VEČJO KOZICO, POSUJEMO S CIMETOM IN PRILIJEMO Z VODO.
3. JABOLKA NA ZMERNEM OGNJU POČASI DUŠIMO PRIBLIŽNO 15 MINUT, DA POSTANEJO MEHKA. VMES JIH VEČKRAT PREMEŠAMO.
4. JABOLKA PRETLAČIMO S KUHALNICO ALI PALIČNIM MEŠALNIKOM.
5. JABOLČNO ČEŽANO POSTREŽEMO SKUPAJ Z RIŽEVIM NARASTKOM.

