

*ŠHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE*

*ŠOLSKO LETO 2009/2010*

# **KNJIŽICA RECEPTOV ZA PRIPRAVO RAZLIČNIH JEDI, PECIV, SLADOLEDOV IN NAPITKOV IZ SADJA IN ZELENJAVE**



# 1. SADNI RECEPTI

## 1. BRESKOV ČOKOLADNI KATO

### Sestavine:

- 20 dag sladkorja,
- 20 dag masla,
- 4 rumenjaki,
- 1 celo jajce,
- 20 dag ostre moke,
- 5 dag kakava ali čokolade,
- ½ pecilnega praška,
- sveže breskve ali tiste iz kompota  
(lahko tudi rdeči ribez ali pa slive),
- sneg iz beljakov 4 jajc +15 dag sladkorja.

### Postopek:

Z mešalcem zmešaj v posodi maslo, sladkor, 4 rumenjake in 1 celo jajce. Dodaj moko, kakav in pecilni prašek. Dobiš zelo gosto lepljivo maso. Z ničemer je ne redči. Namaži globoki pekač, kateri zasede polovico pečice, z maslom. Zlij maso v pekač in jo z vilico razvleci. Potem naloži po masi breskve, katere si prej narezal/-a na koščke. Peci v pečici na 180 stopinj Celzija, dokler ni pečeno. Opaziš, da masa odstopi od roba pekača. Maso preveri z zobotrebcom. Ko je pečeno, izklopi pečico. Na vrh mase namaži sneg iz beljakov 4 jajc in 15 dag sladkorja. Pekač vstaviš v pečico in ga tam pustiš 10 minut, da sneg zakrknje in se spremeni v obliko smetane. Idealno, če postrežeš naslednji dan.

Recept je star že 30 let.

## 2. KOLAČ Z JAGODAMI IN SKUTO

### Sestavine za tortni model s premerom 24 cm:

- 250 g moke ,
- 125 g surovega masla
- 100 g sladkorja,
- rumenjaka,
- 250 g skute,
- 100 g sladkorja,

- vrečka praška za vanilijev puding,
- naribana lupinica limone,
- 4 jajca,
- ¼ l smetane,
- 500 g jagod,
- vrečka tortnega rdečega preliva.

Postopek:

*Pri 12 kosih na kos približno 1555 joulov/ 370 kalorij.*

*Iz presejane moke, surovega masla, sladkorja in rumenjaka ugnemo testo. Testo naj zavito počiva v hladilniku 2 uri.*

*Pečico vključimo na 200°. Testo razvaljamo na pomokani deski, obložimo z njim dno in obod modela. Testo na dnu večkrat prebodemo z vilicami, nato pa testo z modelom potisnemo na drugo višino od spodaj v pečici in ga pečemo 10 min.*

*Skuto zmešamo s sladkorjem, pudingovim praškom, limonino lupino in jajci. Smetano trdno stepemo in primešamo jajce.*

*Na dno kolača naložimo skutino zmes, pečemo kolač kako uro, nato ga malo ohladimo. Jagode operemo, odcedimo, razrežemo na polovice. Razvrstimo jih na skuto. Po navodilu pripravimo tortni preliv in z njim prevlečemo jagode.*



### **3. JOGURTOV LIMONIN MOUSSE Z BOROVNICAMI**

#### Sestavine:

##### *Mousse:*

- 400 g navadnega jogurta,
- sok in lupinica 3 limon,
- 1 vrečka želatine v prahu,
- 3 jajca,
- 65 g sladkorja,
- 2 žlici sladkorja.

##### *Borovničev preliv:*

- 100 g borovnic (zmrznjenih ali svežih),
- ½ vanilijevega sladkorja,
- ½ limoninega sladkorja,
- 2-3 žlice sladkorja,
- 2 zamaška ruma,
- 3 - 4 žlice borovničeve marmelade (ali marmelade iz gozdnih sadežev).

#### Postopek:

*Limoninemu soku in lupinici dodamo želatino. Pustimo 10 minut, da nabrekne. Nato zmes nad soparo mešamo toliko časa, da se želatina stopi. Pustimo, da se malce shladi.*

*Rumenjake ločimo od beljakov.*

*Rumenjake s sladkorjem stolčemo nad soparo do lepe svetlo rumene barve. Tolčemo še 3 - 4 minute. Odstranimo s sopare in dodamo želatini. Nastalo zmes vmešamo v jogurt.*

*Beljake stepemo v trd sneg ter jim postopoma dodajamo sladkor.*

*Sneg nežno, a hitro vmešamo v jogurtovo maso.*

*Za borovničev preliv damo vse sestavine v posodo in zavremo, da se sladkor stopi, mešamo.*

*Mousse postavimo za nekaj časa v hladilnik. Borovničev preliv malce ohladimo.*

*V kozarce damo 2 žlici mousse-a, nato 1 žlico preliva, spet mousse itd. Na koncu naj bo mousse.*

*Kozarce postavimo za vsaj 3 - 4 ure v hladilnik, da se mousse strdi in da se okusi prepojijo.*

### **4 Sadna torta**

#### Sestavine:

##### *Testo:*

- 9 jajc,
- 9 žlic moka,
- 9 žlic sladkorja,
- 1,5 vrečke pecilnega praška.

*Krema:*

- 3 rumenjaki,
- 1/2 l mleka,
- 10 dag moko,
- 15 dag sladkorja,
- 1/2 l smetane,
- poljubno sadje (breskve, hruške, jagode, banane,...).

Postopek:

*Testo:*

*Jajca in sladkor penasto umešamo, postopno dodamo presejano moko in pecilni prašek. Vlijemo v pekač, ki smo ga prej obložili s peki papirjem. Pečemo v predhodno ogreti pečici približno 30 - 45 minut pri 180 stopinjah. Testo ohladimo in ga trikrat prerežemo.*

*Krema:*

*Moko razmešamo z nekaj žlicami mleka. Ostalo mleko zavremo in vlijemo v razmešano moko. Moko zakuhamo in pazimo, da ne nastanejo grudice. Dodamo razmešane rumenjake s sladkorjem, da rumenjaki zakrknejo. Kremo ohladimo in ji primešamo del stepene smetane. Nekaj smetane pustimo za dekoracijo. Kremo nadevamo na oblate, obložimo poljubno sadje in na koncu dekoriramo*

## **5. SADNO PECIVO**

Sestavine:

- 1 navaden jogurt,
- 2 jogurtova lončka moko,
- 1 jogurtov lonček sladkorja,
- 1 jogurtov lonček olja,
- 2 jajci,
- 1 pecilni prašek,
- 1 žlica ruma,
- jabolka,
- sladkor,
- voda,
- malinov puding.

Postopek:

*Jajca, sladkor, olje, jogurt, moko, pecilni prašek in rum zmešamo skupaj ter spečemo. Pečemo približno 30 minut na 180 stopinjah.*

*Medtem ko se peče, pripravimo preliv. Jabolka olupimo, naribamo in damo v posodo. Dolijemo toliko vode, da so jabolka pokrita in sladkamo. Kuhamo*

*približno 10 minut, nato in dodamo pudingovo zmes in še dve minuti mešamo na zmanjšanem ognju. Polijemo po pečenem biskvitu, pustimo, da se ohladi. Narežemo na kocke in vsako okrasimo še s stepeno sladko smetano.*

## **6. RECEPT ZA BANANA SPLIT**

*Banano olupimo in jo prerežemo na polovico. Nato polovici banane damo v primerno dolgo skodelico. Med banane dodamo nekaj smetane in smetano okrasimo z različnimi prelivami in še lahko dodamo tudi druge sadeže.*

*To je slika banane splita:*



## **7. KAŠA IZ KARAMBOL**

Sestavine za 4 osebe:

- karambole,
- ½ litra vode,
- 150 g sladkorja,
- 3 jedilne žlice jedilnega škroba,
- 1 lonček smetane,
- 1 jedilna žlica gozdnega medu.

Postopek:

*Karambole operemo in narežemo na kocke. Morebitne rjave robove prej odstranimo. Kocke prevremo v vodi. Kakor hitro so mehke, jih z mešalnikom*

*zmešamo v kašo. Jedilni škrob umešamo v mrzlo vodo in dodamo kaši iz karambol. Vse skupaj zakuhamo in stalno mešamo. Zmešamo smetano in med ter stepamo, da se strdi. Smetano dodamo kaši in postrežemo.*

## **8. MARMELADA IZ LIČIJEV IN JAGOD**

### Sestavine:

- 1,5 kg jagod,
- 250 g ličijev,,
- 500 g želirnega sladkorja,
- sok 2 limon,
- 60 ml belega ruma.

### Postopek:

*Jagode umijemo in jih na drobno narežemo. Ličije olupimo, razkoščičimo in jih prav tako narežemo na drobne kose. Narezane koščke ličijev in jagod zmešamo v posodi z želirnim sladkorjem in med stalnim mešanjem pustimo, da zavre. Dodamo limonin sok in pustimo 5 minut, da se rahlo kuha. Marmeladi po okusu dodamo še bel rum. Še toplo dodamo v sterilne kozarce.*

## **9. SLIVE Z DIŠAVAMI**

### Sestavine:

- 30 dkg suhih sliv,
- 1 lovorov list,
- 2 nageljni žbici,
- ščepec cimeta,
- 1 limona.

### Postopek:

*Suhe slive namočimo v mlačni vodi. Takoj ko se nekoliko napnejo, jih odcedimo, damo v posodo, pokrijemo z vodo, dodamo lovor, nageljnovi žbici, cimet in limonino lupino ter kuhamo približno 10 minut.*

*Takšne slive so izvrstne tople in mrzle.*

## **10. BRESKOV BISKVIT**

Testo:

- 25 dag moko,
- 25 dag sladkorja,
- 25 dag margarine,
- 6 jajc,
- ½ pecilnega praška.

Nadev:

- 4-5 breskev.

Postopek:

*Rumenjake ločimo od beljakov. Beljake mešamo posebej. Rumenjake, margarino in sladkor mešamo. Dodamo moko in pecilni prašek. Nazadnje previdno primešamo sneg iz beljakov. Testo vlijemo v pekač in nanj naložimo breskve narezane na rezine. Pečemo na temperaturi 170 stopinj Celzija približno 30 minut.*

## **11. ZIMSKA SADNA KUPA S SUHIM SADJEM**

Sestavine:

- 2 jabolki,
- 1 hruška,
- 1 pomaranča,
- 2 banani,
- 2 dl jabolčnega soka,
- 1 žlica cvetličnega medu,

- 50 dag suhega sadja (jabolčni krljji, slive, fige, rozine),
- 2 dl sladke ali kisle smetane,
- 50 dag jedrc (orehi, lešniki, ali mandlji.)

Priprava:

*Jabolki in hruško narežemo na kocke, pomarančne krljje na tri dele, banani na koleščke. Izberemo poljubno suho sadje, ga drobno narežemo in zalijemo z jabolčnim sokom. Namakamo ga eno uro, potem ga lahko zamešamo s svežim sadjem in kislo smetano ali okrasimo s stepeno smetano. Potresemo z naribanimi orehi in ponudimo s pecivom.*

*Z različnim sezonskim sadjem lahko za vsak letni čas pripravimo drugačno sadno solato s suhim sadjem.*

## **12. JABOLKA S KOKOSOM**

Sestavine:

- 7 majhnih jabolk,
- 1 žlica limoninega soka,
- 2 žlici rozin,
- 2 žlici kokosove moke,
- 1 pest orehov,
- 4 žlice medu,
- mleti kardamom.

Postopek:

*Jabolka dobro operemo, olupimo jih le, če je lupina uvela ali če so zaščitena proti gnitju. Nato jih srednje debelo nastrgamo, prelijemo z limoninim sokom in premešamo, da ne bodo tako hitro porjavele. Nastrgana jabolka razdelimo v štiri posodice. Dodamo oprane rozine, potresemo s kardamomom in kokosovo moko, nazadnje pa še z orehi. Na vrh zlijemo eno po eno žličko medu in takoj ponudimo.*

### **13. BANANINO PECIVO**

#### Biskvit:

- 5 jajc,
- 5 žlic sladkorja,
- 5 žlic moke,
- 5 žlic vode.

#### Premaz:

Marelična marmelada, 3 banane.

#### Krema:

- ½ l mleka,
- 2 vanili pudinga,
- 25 dag margarine,
- malo ruma.

#### Preliv:

- 20 dag. jedilne čokolade,
- 1 žlica margarine,
- 3 žlice vode.

#### Postopek:

Rumenjake ločimo od beljakov in jih stepemo skupaj s sladkorjem in vodo. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga previdno zmešamo v zmes, ki ji na koncu previdno dodamo še moko. Tako pripravljeno zmes vlijemo v pekač, predhodno prekrit s papirjem. Pečemo v pečici 20-30 minut na temperaturi 180 °C. Ohlajen biskvit premažemo z marmelado. Banane narežemo na kolobarčke in jih položimo tako, da prekrijejo površino biskvita. V mleku kuhamo dva pudinga in zmes mešamo tako dolgo, da se ohladi. Stepemo margarino in malo ruma, dodamo še ohlajen puding in stepamo tako dolgo, dokler se ne naredi gladka krema, s katero premažemo biskvit. Nad paro stopimo čokolado, skupaj z žlico margarine in žlico vode. Z vročo čokolado prelijemo pecivo in ponudimo ohlajenega.

### **14. BRESKOV BISKVIT**

#### Testo:

- 25 dag moke,
- 25 dag sladkorja,
- 25 dag margarine,

- 6 jajc,
- ½ pecilnega praška.

Nadev:

- 4-5 breskev.

*Način izdelave:*

Testo:

*Rumenjake ločimo od beljakov. Beljake uporabimo za sneg, rumenjake papenasto vmešamo, dodamo sladkor in margarino. Nazadnje previdno primešamo sneg iz beljakov. Testo vlijemo v pekač in nanj naložimo breskve, narezane na rezine. Pečemo na temperaturi 170° C približno 30 minut.*

Nadev:

*Breskve olupimo in jih narežemo na srednje velike rezine. Uporabimo jih kot »nadev« v biskvitu.*

## **15. JABOLČNA KREMA Z RIBEZOVIM ŽELEJEM**

Sestavine:

- 100 g v kompotu kuhanih olupljenih jabolok,
- 40 g skute,
- 40 g sladkorja,
- 100 g sladke smetane,
- 15 g stopljene želatine,
- malo kompota in calvadosa (jabolčnega žganja),
- kocke biskvita.

Ribezov žele:

- sok pol limone,
- 50 g ribeza,
- 10 g želatine,
- 30 g sladkorja.

Postopek:

*Jabolka in skuto pretlačimo, dodamo le toliko kompota in calvadosa, da masa ni pregosta. Primešamo stepeno sladko smetano, ki smo ji dodali 40 g sladkorja, in stopljeno želatino ter s tem napolnimo z oljem namazane in z mletim sladkorjem posute modele in ohladimo.*

*Ribezov žele: ribez, limonin sok in sladkor zavremo, dodamo namočeno želatino, zlijemo v posodo, da je obloga pol centimetra debela. Ohladimo.*

Ohlajeno kremo zvrnemo iz modela, po obliki modela izrežemo žele in ga položimo na kremo, oblijemo s poljubno sadno omako in potresemo s kockami biskvita.

## **16. KIVIJEVO PECIVO**

Sestavine:

Testo:

- 20 dag sadkorja,
- 15 dag pšeničnega zdroba,
- 1 jogurtov lonček mleka,
- 15 dag mletih orehov,
- ½ jogurtovega lončka olja,
- 2 celi jajci,
- pest rozin,
- rum,
- 1 pecilni prašek,
- 6 dag moke,
- 2 jabolki.

Nadev:

- 5 srednje velikih kivijev.

Premaz:

- 2 Šlag kremi,
- 2 preliva za torte.

Biskvitno testo:

Jabolki olupimo in jih naribamo. Dodamo jih k ostalim sestavinam in vse skupaj zmešamo. Maso pečemo na temperaturi 180° C približno 30 minut. Ko je biskvit pečen, ga hladnega namažemo s smetano. Po smetani položimo na koleščke narezan kivi. Vse skupaj prelijemo z dvema vrečkama preliva za torte.

Nadev: Kivi olupimo in ga narežemo na koleščke.

Premaz: Stepemo 2 Šlag kremi in ju uporabimo za premaz po biskvitnem testu.

Premaz za torte pripravimo po navodilu na vrečki in ga uporabimo kot preliv po kiviju.

## **17. NININ TIRAMISU Z VIŠNJAMI**

### Sestavine:

- 40 dag bebi piškotov,
- 1 zavitek instant kreme za tiramisu,
- 3 dcl sladke smetane (priporočam rastlinsko),
- 1 kremfix,
- 1 jogurt ( navadni ali pa sadni),
- malo mleka,
- čokolada v prahu,
- 1 žlica instant kave v prahu,
- žlička viskija ali pa druge žgane pijače,
- 1 kozarec vloženi višenj,
- 1 žlička margarine,
- malo sladkorja.

Najprej pripravimo višnjevo kremo. Na margarini prepražimo moko in dodamo višnje s sokom vred, po želji sladkamo, prevremo, da se omaka zgosti in odstavimo z ognja. Skuhamo instant kavo, jo po želji sladkamo, dodamo malo smetane ter žličko viskija.

### Krema:

Smetani dodamo instant kremo, kremfix ter stepamo, da se zgosti. Dodamo jogurt in malo mleka ter dobro premešamo (če je masa pregosta, dodajamo toliko mleka, da je lepo mazava, brez grudic).

V posodo naložimo plast v kavo namočenih bebi piškotov, na to plast kreme, višnjevo omako z višnjami, zopet plast namočenih piškotov ter plast kreme. Potresemo s čokolado in postavimo v hladilnik, da se vsi okusi prepojijo. Narežemo na kose in ponudimo.

## **18. SADNE KREMŠNITE**

### Nadev:

- 2 kg jabolk,
- 3 vanilijeve pudinge,
- 2 sladki smetani,
- ½ kg sladkorja,
- 1 liter vode,
- 30 dag Albertovih keksov.

*Način izdelave*

Nadev:

*Olupljena jabolka naribamo in jih damo v sladko vrelo vodo. Jabolka kuhamo približno 10 minut, nato vodo odcedimo in v njem skuhamo vanilijev pudung.*

*Na dno visokega pekača položimo plast Albertovih keksov, na kekse položimo plast kuhanih jabolk in damo zopet plast Albertovih keksov, potem damo še celotno količino pudinga.*

*Ko se vse skupaj popolnoma ohladi, dodamo še stepeno sladko smetano. Počakamo najmanj 5 ur, nato kremšnito razrežemo na primerno velike kose.*

## **19. OREHOVO PECIVO S HRUŠKAMI**

Sestavine:

- 33 dag listnatega testa,
- 1,5 kg hrušk (svežih ali iz kompota),
- sok  $\frac{1}{2}$  limone,
- 10 dag marelične marmelade.

Orehov nadev:

- $\frac{1}{4}$  l mleka,
- 8 dag kristalnega sladkorja,
- $\frac{1}{4}$  kg orehov,
- 6 dag piškotov,
- 1 ščepec cimeta,
- 1 jedilna žlica ruma.

*Orehe in piškote zmeljemo. Zavremo mleko in sladkor, vmešamo orehe in piškote, odstavimo z ognja, primešamo cimet in rum ter maso ohladimo.*

*Pečico segrejemo na 180 C°, pekač obložimo s papirjem za peko. Hruške olupimo, razdelimo na štiri dele in izrežemo peške. Zrežemo jih na  $\frac{1}{2}$  cm debele rezine ter jih pokapamo z limoninim sokom. Listnato testo na pomokani površini tanko razvaljamo na velikost pekača, ga položimo nanj in prebodemo z vilico. Na testo enakomerno porazdelimo orehov nadev, nato položimo rezine hrušk, ki jih rahlo vtisnemo v testo. Pečemo v segreti pečici 40 minut.*

*Marelično marmelado premešamo in zavremo. Pecivo vzamemo iz pečice in še vroče premažemo z marmelado. Po želji potresemo s sesekljanimi pistacijami ali mandeljevimi lističi ter ohladimo.*

## **20. JABOLČNA PITA**

### Testo:

- 10 dag sladkorja,
- ½ kg moke,
- 2 jajci,
- 20 dag margarine,
- vaniljev sladkor,
- pecilni prašek,
- sol po okusu,
- limonina lupina,
- malo smetane.

### Nadev:

- 5 jabolk,
- sladkor po okusu,
- cimet po okusu,
- malo rozin ali orehov.

*Način izdelave:*

### Testo:

*Sestavine zmešamo skupaj v testo in ga razdelimo na polovico. Polovico damo v namaščen pekač, nato dodamo nadev. Po nadevu razdelimo drugo polovico testa.*

### Nadev:

*Jabolka olupimo in naribamo, dodamo cimet, sladkor in rozine ali orehe.*

## **21. KOKOSOV KOLAČ S SADJEM**

### Sestavine:

- 200 g masla ali margarine,
- 2 pločevinki (po 425 ml) tropskega vložnega sadja,
- 3 jajca,
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja,
- 250 g goste kisle smetane (24% maščobe),
- 325 g moke,
- 150 g sladkorja,
- 50 g kokosovih kosmičev,

- maščoba za model,
- sladkor v prahu za potresanje.

Način izdelave:

1. Maščobo razpustimo in nekoliko ohladimo. Sadje dobro odcedimo.
  2. Eno jajce previdno ubijemo in ločimo beljak od rumenjaka. Dve celi jajci, en beljak, vaniljev sladkor in smetano gladko zmešamo. Pomešamo moko, sladkor in kokos. Dodamo preostali rumenjaki in raztopljeni in ohlajeni maščobo. S paličnim mešalnikom zgnetemo maso v drobtinasto zmes.
  3. Polovico testa damo v pomaščen okrogel model (26 cm premera) in ga rahlo pritisnemo. V ogreti pečici (200 stopinj) pečemo 10 minut, nato po testu razporedimo odcejeno sadje.
- Premažemo s smetano, pokrijemo z drugo polovico drobtinastega testa in počemo še 35 – 40 minut. Ohladimo.
4. Ohlajen kolač potresemo s sladkornim prahom.

**22. SKUTINE REZINE Z JAGODAMI**

Za testo potrebujemo:

- 250 g moke,
- 150 g masla,
- 100 g sladkorja,
- 1 jajce,
- ščepec soli.

Za nadev potrebujemo:

- 300 g jagod,
- 3 jajca,
- 500 g skute,
- 100 g sladkorja,
- 2 zavitka vaniljevega sladkorja,
- ½ žličke naribane limonine lupine,
- 50 g moke,
- 200 ml sladke smetane,
- 1 žlica sladkorja v prahu.

### Testo:

Iz moke, masla, sladkorja in soli zgnetite krhko testo in pokritega s folijo postavite v hladilnik za 30 minut. Pečico segrejte na 180° C. Namastite pekač. Testo še enkrat pregnetite, razvaljajte, položite v pekač in večkrat prebodite z vilicami. Testo pecite približno 15 minut.

### Nadev:

Očiščene jagode prerežite na polovico, večje na četrtine. Ločite rumenjake od beljakov. Zmešajte rumenjake, skuto, sladkor, vaniljev sladkor, limonino lupino in moko. Beljake stepite v trd sneg, nato trdo stepite še smetano. V skutino maso vmešajte najprej smetano, nato sneg beljakov. S to kremo premažite pol pečeno testo in vanjo potisnite jagode, še bolje pa je, da jagode dodate po 15 minutah peke, da se preveč ne izsušijo. Kolač pecite približno 30 minut, na isti temperaturi kot testo. Pustite, da se ohladi. Preden postrežete, ga posujte s sladkorjem v prahu. Zraven se lepo prilega stepena sladka smetana.

## **23. MEŠANA SADNA SOLATA**

### Sestavine:

- 30 dag jagod,
- pomaranča,
- banana,
- 30 dag malin,
- melona.

### Za preliv:

- 2 dl tekočega jogurta,
- 1 dl sladke smetane,
- 3 žlice redkejšega medu,
- strok vanilje,
- ščepec zmletih klinčkov.

Pomarančo olupimo in narežemo na manjše kose. Sok, ki se izloči med rezanjem, prihranimo za polivko. Banano narežemo na kolesca, jagode, če so večje, razpolovimo. Sveže maline operemo, zmrznjene pustimo, da se počasi odtajajo, sok prihranimo za polivko. Melono narežemo na manjše koščke. Tako pripravljeno sadje naložimo v steklene skodelice in ga prelijemo s sadnim sokom. Vaniljev strok prerežemo, skrbno postrgamo notranjost in zmešamo z medom. Primešamo jogurt in sladko smetano ter vse skupaj začинimo z zmletimi klinčki. S tako pripravljenim prelivom prelijemo sadno solato, lahko pa

*ga ponudimo tudi posebej. Po želji oziroma bolj za okras solato, preden jo ponudimo, malo pokapljamo z medom.*

## **24. JABOLKA S KOKOSOM**

### Sestavine:

- 7 majhnih jabolk,
- 1 žlica limoninega soka,
- 2 žlici rozin,
- 2 žlici kokosove moke,
- 1 pest orehov,
- 4 žlice medu,
- mleti kardamom,

*Jabolka dobro operemo, olupimo jih le, če je lupina uvela ali če so zaščitena proti gnitju. Nato jih srednje debelo nastrgamo, prelijemo z limoninim sokom in premešamo, da ne bodo tako hitro porjavele. Nastrgana jabolka razdelimo v štiri posodice. Dodamo oprane rozine, potresemo s kardamom in kokosovo moko, nazadnje pa še z orehi. Na vrh zlijemo eno po eno žličko medu in takoj ponudimo.*

## **25. BANANINO PECIVO**

### Biskvit:

- 5 jajc,
- 5 žlic sladkorja,
- 5 žlic moke,
- 5 žlic vode.

### Premaz:

*Marelična marmelada + 3 banane.*

### Krema:

- ½ l mleka,
- 2 vaniljeva pudinga,
- 25 dag margarine,
- malo ruma.

Preliv:

- 20 dag jedilne čokolade,
- 1 žlica margarine,
- 3 žlice vode.

Priprava:

Rumenjake ločimo od beljakov in jih stepemo skupaj s sladkorjem in vodo. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga previdno zmešamo v zmes, ki ji na koncu previdno dodamo še moko. Tako pripravljeno zmes vlijemo v pekač, prekrit s papirjem...Pečemo v pečici 20-30 minut na temperaturi 180 °C. Ohlajen biskvit premažemo z marmelado. Banane narežemo na kolobarčke in jih položimo tako, da prekrijejo površino biskvita. V mleku kuhamo dva pudinga in zmes mešamo tako dolgo, da se ohladi. Stepemo margarino in malo ruma, dodamo še ohlajen puding in stepamo tako dolgo, dokler se ne naredi gladka krema, s katero premažemo biskvit. Nad paro stopimo čokolado skupaj z žlico margarine in žlico vode. Z vročo čokolado prelijemo pecivo in ponudimo ohlajenega.

## **26. BRESKOV BISKVIT**

Testo:

- 25 dag moke,
- 25 dag sladkorja,
- 25 dag margarine,
- 6 jajc,
- ½ pecilnega praška.

Nadev:

- 4-5 breskev.

Način izdelave:

Testo:

Rumenjake ločimo od beljakov. Beljake uporabimo za sneg, rumenjake pa penasto vmešamo, dodamo sladkor in margarino. Nazadnje previdno primešamo sneg iz beljakov. Testo vlijemo v pekač in nanj naložimo breskve, narezane na rezine. Pečemo na temperaturi 170° C približno 30 minut.

Nadev:

Breskve olupimo in jih narežemo na srednje velike rezine. Uporabimo jih kot »nadev« v biskvitu.

## **27. JABOLČNA KREMA Z RIBEZOVIM ŽELEJEM**

### Sestavine:

- 100 g v kompotu kuhanih olupljenih jabolčk,
- 40 g skute,
- 40 g sladkorja,
- 100 g sladke smetane,
- 15 g stopljene želatine,
- malo kompota in calvadosa (jabolčnega žganja),
- kocke biskvita.

### Ribezov žele:

- 30 g sladkorja,
- sok pol limone,
- 50 g ribeza,
- 10 g želatine.

*Jabolka in skuto pretlačimo, dodamo le toliko kompota in calvadosa, da masa ni pregosta. Primešamo stepeno sladko smetano, ki smo ji dodali 40 g sladkorja, in stopljeno želatino ter s tem napolnimo z oljem namazane in mletim sladkorjem posute modele in ohladimo.*

*Ribezov žele: ribez, limonin sok in sladkor zavremo, dodamo namočeno želatino, zlijemo v posodo, da je obloga pol centimetra debela. Ohladimo.*

*Ohlajeno kremo zvrnemo iz modela, po obliki modela izrežemo žele in ga položimo na kremo, oblijemo s poljubno sadno omako in potresemo s kockami biskvita.*

## **28. KIVIJEVO PECIVO**

### Sestavine:

### Testo:

- 20 dag sadkorja,
- 15 dag pšeničnega zdroba,
- 1 jogurtov lonček mleka,
- 15 dag mletih orehov,
- ½ jogurtovega lončka olja,

- 2 celi jajci,
- pest rozin,
- rum,
- 1 pecilni prašek,
- 6 dag moke,
- 2 jabolki.

Nadev:

- 5 srednje velikih kivijev.

Premaz:

- 2 Šlag kremi,
- 2 preliva za torte.

*Način izdelave:*

Biskvitno testo:

*Jabolki olupimo in jih naribamo. Dodamo jih k ostalim sestavinam in vse skupaj zmešamo. Maso pečemo na temperaturi 180° C približno 30 minut. Ko je biskvit pečen, ga hladnega namažemo s smetano. Po smetani položimo na koleščke narezan kivi.*

*Vse skupaj prelijemo z dvema vrečkama preliva za torte.*

Nadev:

*Kivi olupimo in ga narežemo na koleščke.*

Premaz:

*Stepemo 2 Šlag kremi in ju uporabimo za premaz po biskvitnem testu. Premaz za torte pripravimo po navodilu na vrečki in ga uporabimo kot preliv po kiviju.*

## **29. JABOLČNI KOMPOT**

Priprava:

*Olupi kislja jabolka, ki pri kuhanju ne razpadejo, prereži jih čez sredo in izreži peščišče. Polagaj jih v hladno vodo, da ne porjave. Zavri vodo s sladkorjem, cimetom in limonino lupino ter daj vanjo le toliko jabolk, da so pokriti z vodo. Nekaj časa naj pokrita prevrejo, nato jih obrni. Ko se zmehčajo, jih poberi z žlico iz vode in kuhaj druga. Nekoliko ohlajena zloži v stekleno skledo in jih oblij s hladno vodo kompota. Vodi lahko dodaš tudi limonin sok ali vino.*



### **30. NADEVANA JABOLKA**

#### Priprava:

*Jabolka olupi, izreži peške in jih kuhaj v oslajeni vreli vodi s klinčki. Ko se zmehčajo, jih ohladi, zloži v stekleno skledo in napolni luknjico v sredi z brusnično marmelado ali ribezovim želejem.*

### **31. SADNI BISKVIT**

#### Testo:

- 9 jajc,
- 9 žlic moka,
- 9 žlic sladkorja,
- 1,5 vrečke pecilnega praška.

#### Krema:

- 1/2 l mleka,
- 10 dag moka,
- 15 dag sladkorja,
- 1/2 l smetane,
- poljubno sadje (breskve, hruške, jagode, ananas,...),
- 3 rumenjaki.

#### Priprava:

#### Testo:

*Jajca in sladkor penasto umešamo, postopno dodamo presejano moko in pecilni prašek. Vlijemo v pekač, ki smo ga prej obložili s peki papirjem. Pečemo v predhodno ogreti pečici približno 30 - 45 minut pri 180 stopinjah. Testo ohladimo in ga trikrat prerežemo.*

#### Krema:

*Moko razmešamo z nekaj žlicami mleka. Ostalo mleko zavremo in vlijemo v razmešano moko. Moko zakuhamo in pazimo, da ne nastanejo grudice.*

*Dodamo razmešane rumenjake s sladkorjem, da rumenjaki zakrknejo. Kremo ohladimo in ji primešamo del stepene smetane. Nekaj smetane pustimo za dekoracijo. Kremo nadevamo na oblato, obložimo poljubno sadje in na koncu okrasimo.*

### **32. KREMNA SADNA KUPA**

#### Sestavine:

- 3 banane,
- 20 svežih jagod ali pločevinka vloženih jagod,
- 4 rumenjaki
- 1/2 žličke vanilijeve arome,
- 150 g sladkorne moke,
- 2,5 dl mleka,
- 2 dl sladke alpske smetane,
- 1 zamašek ruma (ni nujno).

#### Priprava:

*Rumenjake in sladkor penasto umešamo, dodamo vanilijevo aromo.*

*Postopoma dodajamo mleko ter nenehno mešamo in kuhamo na zmerni temperaturi (ne sme vreti).*

*Mešamo toliko časa, dokler se krema ne zgosti.*

*Odstavimo, ohladimo ter na vsake toliko časa premešamo.*

*Polovico sadja narežemo na kockice ter ga namočimo v jagodnem soku in zamašku ruma (približno 15 minut). Ostalo sadje zmeljemo s preostalim jagodnim sokom in ga dodamo kremi. Predhodno namočeno, nakockano sadje odcedimo in primešamo kremi.*

*Stepemo sladko smetano ter jo na rahlo vmešamo v sadno kupo.*

*Hladimo 2 uri.*

### **33. SADNO PECIVO S SKUTO**

#### Testo:

- 60 dag moke (pol ostre, pol mehke),
- ščep soli,
- 1/2 pecilnega praška,
- 35 dag margarine (ali masla),

- 1 celo jajce,
- 20 dag sladkorja,
- limonina lupina,
- 1 dl belega vina,
- malo cimeta.

Nadev:

- 1 kg skute,
- 2 celi jajci,
- Sladkor,
- sredica vanilijevega stroka,
- 50 dag sadja (češnje, borovnice, slive, itd), ki smo ga posuli s sladkorjem,
- maščoba za pekač.

Priprava:

*Iz navedenih sestavin zamesimo testo, ki naj počiva dobre pol ure v hladilniku. Vzamemo polovico testa in ga razvaljamo v velikosti pekača. Pekač namažemo na tanko z maščobo. Testo na več mestih prebodemo in ga spečemo na pol.*

*Za nadev zmešamo skuto, jajci, sladkor in sredico vanilijevega stroka. To namažemo na pol pečeno testo. Po skutinem nadevu posujemo sadje. Vse skupaj pokrijemo z drugo polovico testa.*

*Pečemo nekje 45 minut pri 170 stopinjah. Ko je pečeno, pokrijemo s suho kuhinjsko krpo in pustimo, da se ohladi.*

## 2. SADNI SLADOLEDI

### **1. OSNOVNI RECEPT:**

#### SESTAVINE:

- 2 jogurtova lončka sadja,
- 1 jogurtov lonček sladkorja,
- 1 sok limone,
- 1 sladka smetana,
- 2 jajci (sneg iz beljakov + mešaj posebej rumenjake).

#### POSTOPEK:

*Zmešamo posebej sneg iz beljakov in posebej rumenjake ter sladkor. Posebej zmešamo sladko smetano. Sadje režemo na drobne koščke ali pa ga zmešamo v kašo.*

*Vse sestavine zmešamo skupaj v veliko skledo. Z zajemalko zajemamo in polnimo prazne jogurtove lončke. Ko so napolnjeni, vsak lonček prekrijemo s folijo in postavimo v zamrzovalno skrinjo.*

### **2. SADNI SLADOLEDI / 2.**

*Sladoledi so lahko iz svežega ali konzerviranega sadja. Sadje se v mešalniku zmeša s sladkorjem, doda se limonov sok, nato se primeša smetana. Nalije se v posodo in se zmrzne.*

#### BANANIN SLADOLED

#### SESTAVINE:

- 2 veliki banani,
- sok ½ limone,
- 100 g sladkorja,
- 1/8 litra sladke smetane ali mleka.

### **3. JAGODNI SLADOLED / MALININ SLADOLED**

#### SESTAVINE:

- 250 g jagod,
- 70 g sladkorja,
- sok ½ limone,
- 1/8 litra smetane.

#### SESTAVINE:

- 250 g malin,
- 70 g sladkorja,
- 1/8 litra smetane.

### **4. ANANASOV SLADOLED / LIMONIN SLADOLED**

#### SESTAVINE:

- 250 g ananasa (iz konzerve),
- 30 g sladkorja,
- 1/8 litra smetane.

#### SESTAVINE:

- sok 3 limon,
- 150 g sladkorja,
- 1/8 litra mleka ali  
sladke smetane.

### **5. SADNI OZ. JAGODOV SLADOLED**

#### SESTAVINE:

- 1 kg jagod,
- 70 dag sladkorja,
- 1 l vode.

#### POSTOPEK:

1 kg jagod očistimo, 1 l vode in 70 dag sladkorja prevremo in ohladimo. Dodamo sok 1 limone in zmiksane jagode. Maso zmešamo skupaj in dodamo sneg 2 beljakov (v snegu je dodano že 5 dag sladkorja). Zamrznemo.

### **3. SADNI NAPITKI**

#### **1. Sadni tropski napitek za zimske dni**

##### SESTAVINE:

- 1 banana,
- 1 pomaranča,
- 3 žlice kokosove moke,
- 1 dl mleka,
- sladkor po želji.

##### POSTOPEK:

Banano in pomarančo olupimo. Dodamo kokosovo moko, mleko in sladkor (ni nujno). Vse skupaj zmešamo z mešalnikom in po želji okrasimo s stepeno sladko smetano.

#### **2. ANANASOV NAPITEK**

##### SESTAVINE:

- 300 ml jogurta – z manj maščob,,
- 250 g ananasa,
- svež limetin sok,
- limetina lupina,
- 250 ml ledu,
- beli sladkor,
- 1 žlica vanilijevega sladoleda,
- kokosova moka.

##### POSTOPEK:

V mešalniku zmešamo jogurt, narezan ananas, limetin sok, nastrgano lupino limet ter zdrobljen led. Po okusu dodamo sladkor in nalijemo v kozarec. Dodamo žlico vanilijevega sladoleda in posujemo s kokosovo moko.

### **3. JOGURT S POMARANČO**

#### SESTAVINE ZA 4 OSEBE:

- 4 vrčki jogurta,
- 2 pomaranči,
- 2 žlici sladkorja,
- pol vrčka pomarančne marmelade.

#### POSTOPEK:

Jogurt premešamo z marmelado in ga zlijemo v kupo. Pomaranči temeljito operemo, obrišemo, odrežemo na obeh koncih kapici do živega.

Nato ju narežemo z lupino vred. S temi rezinicami pokrijemo kremo z jogurta, potresemo s sladkorjem in postrežemo.

### **4. BANANINO MLEKO**

#### SESTAVINE:

- dva kozarca mleka (mrzlega),
- 1 vanilijev sladkor,
- 1 žličko sladkorja,
- 1 žličko medu.

#### POSTOPEK:

Najprej vzamemo posodo. Vanjo nalijemo mrzlo mleko. V mleko na kolesce narežemo olupljeno banano. V mleko damo še vanilijev sladkor in pretresemo žličko navadnega sladkorja, na koncu pa žličko medu. Najprej z žlico zmešamo, malo počakamo, potem pa še z mešalcem zmešamo. Po mešanju damo bananino mleko za 5 min v hladilnik.

Napitek je primeren za tople dneve!

## **5. SADNI NAPITEK**

### SESTAVINE ZA 2 OSEBI:

- 1 banana,
- 2 vanilijeva sladkorja,
- 4 dl mleka,
- 2 čajni žlički medu.

### PRIPRAVA:

- olupi banano in jo nareži na manjše dele,
- narezano banano daj v višjo in ožjo posodo,
- k banani daj vanilin sladkor in med,
- na koncu dodaj še mleko in še enkrat zmešaj,
- napitek lahko okrašaš s smetano in mrvicami.

Namesto banane lahko uporabiš katero drugo sadje ( na primer breskev).

## **6. BANANIN NAPITEK PRESENEČENJA**

### SESTAVINE:

- 2 banani,
- 2 pomaranči,
- 2 žlički medu,
- 1,5 dl jogurta,
- 1,5 dl mleka,
- 2 rebri temnega čokoladnega obliva,
- 1 rebro belega čokoladnega obliva,
- 2 kepici sladoleda.

### PRIPRAVA:

Z mešalnikom zmešamo mleko, jogurt, narezano banano, med in sok pomaranč. Ohladimo.

Stopimo temen čokoladni obliv in ga z žličko vlijemo na peki papir v obliki kroga, ki naj bo malo večji od premera kozarcev, v katerih bomo ponudili napitek. Ohladimo, da se strdi.

Stopimo bel obliv in ga na temnega nanesimo v obliki vzorčka. Dokončno ohladimo.

Napitek nalijemo v kozarce, pokrijemo s čokoladnim pokrovčkom, na katerega položimo še kepico sladoleda.

## **7. BANANIN NAPITEK**

### SESTAVINE:

- 2 banani,
- mleko,
- med.

### POSTOPEK:

*Banano narežemo na kose in jo poteptamo z vilico, da ustvarimo kašo. V kozarec nalijemo mleko in vanj damo bananino kašo in eno veliko žlico medu. Vse skupaj dobro premešamo in dobimo bananin napitek.*

### **3. ZELENJAVNE JEDI**

#### **1. AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO**

##### Sestavine:

- 140 g paradižnika,
- 130 g paprike,
- 130 g bučk,
- 130 g jajčevcev,
- 80 g pora,
- 80 g korenčka,
- 120 g ajdove kaše.

##### Priprava:

Ajdovo kašo namočimo za vsaj 1 uro. Skuhamo še 2 dcl jušne osnove. Paradižnik, papriko, bučke, jajčevce in korenček narežemo na drobne kocke. Por pa narežemo na kolobarčke. Najprej prepražimo paradižnik, papriko, bučke in jajčevce. Ko je malo že mehko, dodamo ajdovo kašo, ki smo jo sprali pod tekočo vodo in jušno osnovo, da se malo prekuha oz. da ajda popije jušno osnovo. Po želji še lahko dodamo česen in čisto na koncu majaron (da oharani aromo).



#### **2. ZELENJAVNA SOLATA**

##### Sestavine:

- 1 mlada bučka,
- 2 mladi kumarici (ki še nimata razvitega semena),
- 2 mlada korenčka,
- 1 zelena paprika,

- 1 rumena ali rdeča paprika,
- 1 sveža rdeča pesa,
- 1 večja čebula.

Za marinado:

- 2 žlici kisle smetane,
- 1 žlička dijoneze ali 1/2 žličke gorčice,
- 1 žlica bučnega olja,
- 1 žlička soli,
- 1 žlica sesekljanega česna,
- 1 žlica drobno narezanega drobnjaka,
- 1 žlica sesekljanega peteršilja.

Priprava:

Sestavine za marinado zmešamo v posodici.

Paprike očistimo semenja (izrežemo tudi bele "trakove", ki so radi grenki) in jih narežemo na kvadratke. Kumarice olupimo in jih narežemo na kocke. Bučke narežemo na kocke neolupljene.

Čebulo narežemo po želji (lističi, kocke....).

Korenček in rdečo peso naribamo v ločeni posodici.

Zelenjavo, čebulo in polovico korenčka damo v primerno veliko skledo, prelijemo z marinado in pustimo na hladnem kako uro.

Solato razdelimo v skodelice in vsako po vrhu okrasimo s preostalim korenčkom ter s kupčki naribane rdeče pese.

Za okras lahko uporabimo tudi nariban hren ali pa črno redkev.

Učenci 6. a. in 6. b. r.

**Dober tek!**