



NAŠI ZDRAVI ZALOGAJI

odgojno - obrazovna skupina
Leptirići

Povrtne polpete

Sastojci:

- brokula, cvjetača, mrkva, špinat (može se koristiti bilo koje povrće koje dijete voli)
- malo naribanog sira
- sol, papar
- češnjak
- peršin
- maslinovo ulje
- brašno
- 1 jaje



Priprema:

Povrće očistimo, narežemo na manje komade i stavimo kuhati u posoljenu vodu dok lagano ne omekša.

Kad omekša, izvadimo ga iz vode i ostavimo da se dobro ocijedi.

U drugi lonac ulijemo malo maslinova ulja, dodamo sitno nasjeckani češnjak i peršin te kratko prodinstamo. Zatim dodamo povrće i dinstamo još nekoliko minuta. Povrće potom izgnječimo i ostavimo da se ohladi.

Kad se smjesa ohladi, dodamo jedno jaje, sol i papar po želji, naribani sir po izboru te jednu jušnu žlicu brašna. Sve dobro sjediniti.

Oblikujemo polpete i slažemo ih na papir za pečenje.

Pećnicu prethodno zagrijemo na 210 °C i pečemo ih 20 minuta.



Teleća juha s krumpirom i mrkvom

Sastojci:

- 500 g telećeg buta
- 6 krumpira
- 3 mrkve
- 2 žbule (luka)
- ½ korijena celera
- Malo svježeg peršina
- 1–2 češnja češnjaka
- Maslinovo ulje
- Sol (po potrebi)
- Voda
- Paštica za juhu



Priprema:



Meso začinimo po želji. Krumpir, mrkvu, luk i celer očistimo i narežemo na veće komade. Peršin i češnjak sitno nasjeckamo.

U veći lonac ulijemo malo maslinova ulja i zagrijemo ga. Na zagrijano ulje dodamo meso i kratko ga zapečemo sa svih strana. Nakon nekoliko minuta u lonac dodamo krumpir, mrkvu, luk, celer, peršin i češnjak te sve zajedno kratko prodinstamo.

Nakon otprilike 5 minuta lonac napunimo vodom, poklopimo i kuhamo na laganoj vatri oko 2 sata, dok meso i povrće potpuno ne omekšaju.

Kad je juha gotova, procijedimo je te odvojimo meso, krumpir i mrkvu. U procijeđenoj juhi skuhamo pašticu za juhu i poslužimo.

Kao glavno jelo poslužimo kuhano meso s krumpirom i mrkvom.

Juha od bundeve



Sastojci:

- 1 butternut tikva
- 3 mrkve
- (po želji: umjesto mrkve može 1 tikvica i nekoliko krumpira)
- Sol
- Papar
- Bučino ulje (za serviranje)

Priprema:

Povrće oguliti i narezati na komade. Butternut tikvu očistiti od sjemenki.

Staviti povrće kuhati u posoljenu vodu i kuhati 30–45 minuta, dok potpuno ne omekša.

Kad je kuhano, odliti dio vode, a ostatak zajedno s povrćem izmiksati štapnim mikserom do kremaste teksture.

Začiniti solju i paprom po ukusu te poslužiti uz malo bučinog ulja.



Palačinke od zobenih pahuljica i banana



Sastojci:

- 2 zrele banane
- 2 jaja
- Zobene pahuljice (po želji usitnjene)
- Borovnice (po želji)
- Prstohvat soli
- Malo ulja za pečenje

Priprema:

U zdjeli vilicom zgnječiti banane. Dodati jaja i dobro izmiješati. Umiješati zobene pahuljice te na kraju lagano dodati borovnice.

Tavu zagrijati na srednjoj vatri i lagano premazati uljem. Peći palačinke 2–3 minute s prve strane, zatim okrenuti i peći još 1–2 minute, dok ne dobiju zlatnu boju



Banana palačinke



Sastojci:

- 1 cijelo jaje
- 2 bjelanjka
- 1 banana

Priprema:

Bananu vilicom zdrobiti. Dodati cijelo jaje i bjelanjke te sve zajedno smiksati dok se ne dobije jednolična smjesa.

Na lagano zagrijanoj tavi peći palačinke kao i klasične palačinke, uz malo ulja po potrebi.



Zobena kaša s voćem



.

Sastojci:

- Mlijeko
- Zobene pahuljice
- Jabuka
- Banana
- Med

Priprema:

Zobene pahuljice skuhati u mlijeku.

U kuhane pahuljice dodati nasjeckanu jabuku i bananu te sve zajedno smiksati do glatke teksture.

Kad se smjesa malo ohladi, dodati žličicu meda i dobro promiješati

Banana bread



Sastojci

- tri zrele banane
- osam žlica zobenog brašna
- jedna žlica maslinovog ulja
- jedan prašak za pecivo
- maline
- borovnice



Priprema

Izmiksati banane i dodati ostale sastojke te promiješati. Smjesu izliti u kalup te posipati maline i borovnice na vrh i lagano utisnuti.

Peći na 180 °C u prehodno ugrijanoj pećnici od 35 do 45 minuta.

Zdrave kuglice

Sastojci:

- 3 zrele banane
- 2 žlice kokosa
- 2 žlice kakaa



Priprema:

Banane vilicom dobro zgnječiti u zdjeli.
Dodati kokos i kakao te sve zajedno dobro promiješati dok se ne dobije kompaktna smjesa.

Od smjese oblikovati male kuglice.
Po želji ih možete dodatno uvaljati u kokos ili kakao.

Poslužiti odmah ili kratko ohladiti u hladnjaku.



Salata od prosa i krumpira



Sastojci:

- 1 šalica prosa
- 3 srednja krumpira
- 1 mrkva (naribana)
- 2 žlice kukuruza (kuhanog ili iz konzerve)
- Maslinovo ulje
- Sok od pola limuna ili malo jabučnog octa
- Prstohvat soli i svježeg peršina

Priprema:

Proso isprati i kuhati 10–12 minuta, pa procijediti i ohladiti.

Krumpir skuhati, narezati na kockice.

Dodati povrće, miješati i preliterati uljem i limunom.

Lagano promiješati i posuti svježim peršinom.

Recept možete obogatiti povrćem koje preferirate.

U sklopu projekta Vrtić zdravlja koji provodi ZZJZIZ, s ponosom predstavljamo našu kuharicu – zbirku recepata nastalu zajedničkim trudom roditelja i odgojitelja.

Ova kuharica rezultat je suradnje, povjerenja i zajedničke želje da djeci od najranije dobi pružimo kvalitetne, uravnotežene i nutritivno vrijedne obroke.

Roditelji naše jasličke skupine rado su podijelili recepte i male kulinarske tajne koje obroke čine ne samo zdravima, već i pripremljenima s ljubavlju.

Zahvaljujemo svim roditeljima na sudjelovanju i doprinosu te se veselimo daljnjim aktivnostima u sklopu projekta Vrtić zdravlja kojima zajedno gradimo zdrave navike za budućnost.

Lara Čekada bacc. praesc.educ.
Jasna Honović Peruško bacc.praesc.educ.

