

HRANA I ZDRAVLJE

bilježnica recepata



Škola za medicinske
sestre Mlinarska

HRANA I ZDRAVLJE

Bilježnica recepata



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

NAKLADNIK: Škola za medicinske sestre Mlinarska, Mlinarska
34, 10000 Zagreb
mlinarska@mlinarska.hr

Za nakladnika: Škola za medicinske sestre Mlinarska
Ilustracije: Kristina²

Urednice: Kristina Vokić i Sanja Posavec Španović

Grafička obrada naslovnice: Antonio Lorić

Grafička obrada teksta i prijelom: Diligo liber

Tisak: Ispis Zagreb

ISBN: ISBN 978-953-96841-4-1

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i
sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001207822.

**Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Škole za
medicinske sestre Mlinarska.**

Predgovor

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije *Zdravlje* je stanje potpunog psihičkog, fizičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. Tijekom života mijenjaju se stavovi i predrasude vezane za odnos prema tuđem, ali i vlastitom zdravlju. U sklopu Zdravstvene njege u zajednici naglasak je stavljen na edukacijsku komponentu osoba koji nisu zdravstveni djelatnici. Sukladno tome Regionalni centar kompetentnosti Mlinarska poticajno djeluje na izvrsnost nastavnika, gdje tijekom aktivnosti dolazi do jačanja kompetencija odgojno – obrazovnih radnika, a samim time i učenika. Utjecaj i suradnja odgojno obrazovnih djelatnika s učenicima, njihovim roditeljima i skrbnicima, pozitivno utječe na Zdravstvenu njegu u zajednici, a ujedno i na cjelokupno zdravlje.

Uvod



Učenički dom je odgojno-obrazovna ustanova koja učenicima osigurava smještaj, hranu, zdravstveno-higijenske osnove, odgojno-obrazovnu podršku, kulturne i druge. (Vokić, 2018)

Povijest učeničkih domova je zavidna kako u svijetu tako i Hrvatskoj.

Najstariji domovi u Hrvatskoj su Učenički dom Hrvatski učiteljski konvikt (1899.) i Učenički dom Marije Jambrišak (1900.) koji su već više od 100 godina prisutni i dalje djeluju.

Učenički dom Mlinarska svoja vrata otvorio je iste godine kada je osnovana i Škola za sestre pomoćnice 1921. godine.

Unutar domova učenicima se osiguravaju primjereni boravak (smještaj, prehrana, odgoj), edukacija, organizirane aktivnosti u slobodno vrijeme. Dom nije jednak školi, jer svaka ustanova ima svoju tehnologiju rada i samu organizaciju. Škole su se profilirale prema strukama i profesijama, te imaju adekvatan kadar stručnjaka, profesora u određenim predmetima važnim za obrazovanje samih učenika. Domovi su odgojno-obrazovne ustanove u kojima su smješteni učenici različitih škola. Učenici dolaze u druge gradove, jer u njihovim mjestima ne postoji temeljeno srednjoškolsko obrazovanje, te su smješteni u učeničkim domovima.

Zadaće domova dijele se na opće, posebne i specijalne. Odgojno-obrazovni program u učeničkom domu potpora je i pomoć učeniku i roditelju u postizanju što kvalitetnijega ukupnog razvoja i obrazovanja učenika (NN 63/2008.). Učenički dom ima posebnu tehnologiju i organizaciju rada koja se ostvaruje različitim planiranim programima rada: temeljnim, posebnim i interesnim (izbornim). U pripremi programa rada polazi se od individualnih potreba i interesa učenika, te humanističko-razvojne paradigme. Gotovi programi rada rezultat su uzajamnog uvažavanja i suradničkih odnosa, podržavanja, poštivanja osobnosti i otvorene humanističke komunikacije. (Rosić, 2007).

Zdrava prehrana

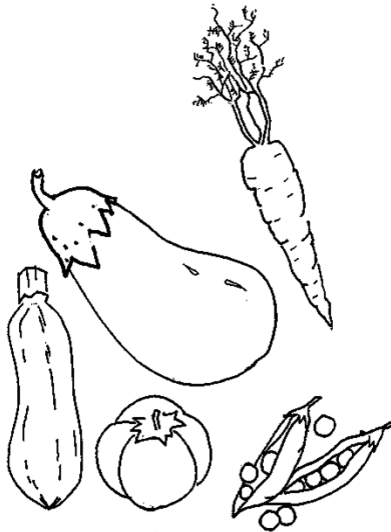
Tijekom godina pojam zdrave prehrane mijenjao se u svim smjerovima.

Što je zdravo? Na koji način jedemo? Koji način je najbolji za pripremiti određenu hranu?

U osjetljivoj adolescentskoj dobi pravilna i zdrava prehrana je od neupitne važnosti. U ovom svijetu ubrzanog življenja važno je podučiti djecu važnosti raznovrsne prehrane, ali i načinima pripreme obroka.

Vitamini, minerali, bjelančevine, kalorije su mnoštvo poznatih i nepoznatih riječi od kojih u ovoj dobi možemo vidjeti kao utjehu ili kao prepreka u ostvarenju ciljeva.

Hrana je naša fiziološka potreba zadovoljavanja osnovnih ljudskih potreba, a prema sebi i njoj se trebamo odnositi s poštovanjem.



O Bilježnici recepata

Velika većina nas rado se prisjeti bakinih ili maminih bilježnica rukom ispisanih recepata natopljenih mirisom cimeta ili vanilin šećera.

Neki su popraćeni zanimljivim savjetima primjerice: „*dodaj od oka*“, „*reži drugi dan*“ ili „*peci dok ne dobije zlatnu boju*“...

Te bilježnice nisu imale prelijepe fotografije punjene paprike ili pite od sira.

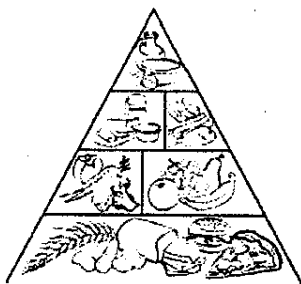
Upravo je takva i ova naša „**Bilježnica recepata**“, a recepte su dobile učenice naše škole smještene u učeničkom domu od svojih mama, teta, baka...

Ali, neki recepti kriju jednu drugu zanimljivost.

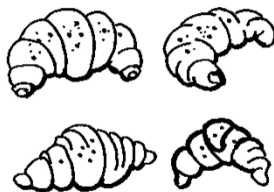
Aktiviraj Qr kod i saznat ćeš što se krije iza njega.

Stoga uživajte u čitanju i slušanju!

Ali okušajte se i u izradi naših recepata.



SLANA JELA



Bolonjez

Sastojci:

2 veća luka
1 češnjak češnjaka
1 veća mrkva
malo sitno nasjeckanog špeka
žličica maslaca
par kapi crnog vina
500 gr mljevenog miješanog mesa
pasirana rajčica-dodati oko 2 dcl
temeljac ili koncentrat kocka-količina po potrebi, dolijevati da ne zagori



Priprema:

Za početak sitno nasjeckajte luk, mrkve i špek na dijelove veličine cca 3x3 mm. Na srednje jakoj vatri rastopite maslac i dodajte narezano povrće i špek. Pirjajte sve dok luk ne postane žut (zlatan). Kad luk promijeni boju, dodajte sitno sjeckani ili protisnuti češnjak. Malo promiješajte te dodajte mljeveno meso. Meso odmah posolite te redovito miješajte i razbijajte na što sitnije komade. Kad meso posmeđi (više nema sirovih dijelova) dodajte crno vino i pustite da se kuha na laganoj vatri dok ne ispari otprilike pola vina (10-ak minuta). Nakon što ispari pola vina, dodajte pasiranu rajčicu i temeljac ili kocku. Promiješajte i poklopite te pustite da se kuha sljedećih sat vremena na laganoj vatri, povremeno miješajući. Na kraju dodajte začina po ukusu.

D. U.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Bosanska razljevuša s tikvicama

Sastojci:

400-500 gr male okrugle tikvice
1,2 l kiselog mlijeka ili jogurta
(sirutka ili svježe mlijeko)
3 pune jušne žlice bijelog brašna
(cca 100 gr)
3 pune jušne žlice kukuruznog
brašna ili palente
1 prašak za pecivo
2 jaja
2 jušne žlice ulja
prstohvat soli
2 jušne žlice kiselog mlijeka



S. R.

P.s. Ručak spreman za tren.

Lagano, jeftino, a uz to i povoljno jelo oduševit će vas ponajviše stoga što je za pripremu potrebno 15-ak minuta. Možete pripremiti razno povrće špinat, blitva, krumpir, sir...

Priprema:

Ogulite i izrežite tikvicu na sitne komadiće (nemojte ju rendati jer će postati vodenasta). Posolite, pokrijte i ostavite po strani.

U drugoj zdjeli umutite sve preostale sastojke. Izmiješajte sve dok se dobro ne sjedini i dodajte tikvicu na kraju. Smjesu dobro promiješajte, zatim izlijte u veću tepsiju za pečenje, koju ste pouljenu prethodno zagrijali u pećnici. Tako će vam kora biti hrskavija i neće se lijepiti za tepsiju.

Peći 30 min na 200°C, ako želiš da porumeni pojačati 250°C 10-ak min. Po želji premazati s kiselim vrhnjem.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Krumpir piroške

Tijesto:

1 svježi kvasac
200 ml mlijeka
1 žličica šećera
400 gr brašna
1 žličica soli
1 žličica Vegete
2 žumanjka
200 gr skuhanog krumpira

2 bjelanjka
krušne mrvice

Priprema:

Najprije stavite kvasac s mlijekom, šećerom, dvije žlice brašna da se digne. Napravite tijesto s ostalim sastojcima i skuhanim krumpirom. Ostavite ga da se digne, jedno 30-40 min.

Razvijte koru, pa sijecite forme i filujte ih s već pripremljenim filom. Pritisnite ih prstima na krajevima, onda ih umočite u bjelanjak pa u krušne mrvice. Ispohati na ne prevrućem ulju.

Za fil:

Malo prodinstajte luk i bijeli luk, te začinite, dodajte narezanu rajčicu, suho meso na kockice, onda sir i time filujte piroške.

Fil:

1 mladi luk
1 mladi bijeli luk
3 rajčice
100 gr suhog, dimljenog mesa
100 gr sira
maslinovo ulje, (origano) po želji, bosiljak, papar

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Mahune na slavonski način

Sastojci:

3 glavice crvenog luka

3 veće mrkve

1 celer-korijen

1 korijen peršina

1 pakiranje cca 400 gr mahune

temeljac od piletine (domaće kuhan ili kocka)

1 kiselo vrhnje

1 žlica oštrog brašna

malo mlijeka

Na masti popržimo tri glavice crvenog nasjeckanog luka, tri veće mrkve, celer korijen te peršin korijen. Kad lagano sve postane zlatno žuto dodamo sitno sjeckane slanine i pustimo da sve skupa porumeni.

Nakon toga dodamo koso rezane mahune te ih zalijemo s prethodno kuhanom temeljcu od piletine.

Dodamo Vegetu po želji, soli, papra. Nakon 30 min kuhanja napravimo umak od jednog vrhnja, 2 žlice brašna i malo mlijeka te dodamo da zgusnemo mahune. Još sve lagano prokuhati 5 min.

B. M.



Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Mini pizza 50 kom

3 dcl mlijeka
4 dcl mineralna
1,5 dcl ulja
1 velika žlica soli
1 velika žlica šećera
1 kvasac
1 kg brašna



U posudu staviti izdrobljen kvasac i šećer, dodati toplo mlijeko, i ostaviti oko 10 min da odstoji. Dodati sol, ulje, brašno i lagano zamijesiti tijesto s pomoću kuhače. Tijesto treba biti srednje meko ali da se ne lijepi za ruke

Ostaviti oko 30 minuta da naraste pokriveno čistom krpom.

Razvijte tijesto tanje, vadite čašom (od soka) i slagati u crni pleh veliki koji je prethodno obložen papirom za pečenje.

Za fil:

U jednu posudu staviti pasiranu rajčicu domaću ili kupovnu. Dodati sitno sjeckanu salamu ili šunkericu, slaninu, po ukusu i izboru, origano, i sve dobro promiješati.

Malom žličicom nanijeti fil na svaku pogačicu i posuti rendanim sirom.

Peći na 200 C stupnjeva oko 15-20 min.

S. K.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Pizza – tijesto

Sastojci:

20 grama svježeg kvasca ili
jedna vrećica suhog kvasca
2-3 žlice tople vode
1 žličica šećera
320 grama glatkog brašna
1 žličica soli
2-3 žličice maslinovog ulja
oko 200 mililitra tople vode

Prvo u malu zdjelicu stavimo
kvasac, šećer i dodamo tople
vode. Promiješati i ostaviti

dok se ne počnu praviti
mjehurići. U veću zdjelu
stavimo glatko brašno, žličicu
soli, nadošli kvasac,
maslinovo ulje i toplu vodu.
Miješamo tijesto dok ne bude
kompaktno i da se ne lijepi.
Ostaviti ga pokrivenog i na
toplom da udvostruči
veličinu.

M. K.



Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Pileća salata

Sastojci za pileću salatu:

- 1/2 kg pilećeg filea
- 1 glavica zelene salate puterice
- 1 glavica zelene salate kristalke
- 3 kriške starog kruha
- 1 kom paprika crvena svježa (mesnate)
- 1 kom paprika žuta svježa (mesnate)
- 1 limenka kukuruza šećerca
- 1 limenka graška
- 0,2 dcl vrhnja za kuhanje
- malo soli
- malo papra
- malo Vegete
- malo senfa



Priprema:

Pileći file oprati pa isjeći na kockice 3x3 cm. Piletinu prepržiti na roštilj tavi ili na roštilju. Kruh isjeći na kockice 3x3 cm, pa ispeći u rerni ili na roštilju. Kad ispečemo piletinu izvadimo je sa strane i u tu tavu, na masnoći od pečenja istresti vrhnje za kuhanje, sol, papar, Vegetu i senf. Pustiti da se malo reducira i zgusne umak za salatu. Salate oprati i iskidati listove na sitnije trakice 2x0,5 cm ili otprilike na rezance. Grašak i kukuruz procijediti. U zdjelu u kojoj će se servirati prvo staviti određenu količinu salate, zatim piletinu, pa onda kukuruz, grašak, paprike isječene na sitne kockice, i prepečeni kruh.

Preko salate prelititi zgusnuti umak.

E. P.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Dizane kiflice

- 6 dcl mlijeka
- 2 dcl ulja ili malo vrhnja umjesto
- 2 žlice šećera
- 1 žlica soli
- 1 prašak za pecivo
- 1 kg glatkog brašna
- 1 friška germa
- 1 margarin malo omekšati, posoliti i izmiksati.



Prvo treba staviti praškaste sastojke onda treba dodati tekuće te ih treba izmiksati. Zatim to treba poklopiti i staviti na toplo. Kada se tijesto digne treba ga izvaljati. Zatim izrezati na kriške i zamotati te na kraju premazati margarinom i staviti u pećnicu na 180 stupnjeva.

L. K.

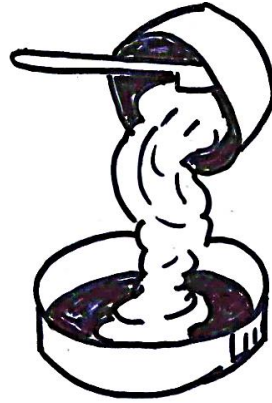
Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Izlivača / razlijevača

Sastojci:

1 jaje
1 prašak za pecivo
malo soli
šalica jogurta
šalica mlijeka
glatko brašno



Priprema:

U jednu posudu razbiti jaje, dodati prašak za pecivo i soli. Dobro promiješati da se prašak za pecivo dobro razgradi. Dodati jogurt i mlijeko te opet promiješati. Nakon toga postepeno dodavati brašno dok gustoća smjese ne bude nešto malo gušća od smjese za palačinke. Smjesu izliti u tepsiju koja je prethodno namazana margarinom kako se ne bi izlivača zalijepila.

Peći u pećnici na 180 °C u trajanju od 20-25 minuta.

Napomena: sastojci se mogu prilagoditi po vlastitoj želji, te se prije pečenja na izlivaču mogu staviti još neki sastojci, primjerice svježi sir ili slanina da ona dobije neki ukus.

L. M.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Izlivača

Sastojci za 4 osobe

4 krumpira
2 jaja
1 velika žlica
soli
malo mlijeka
malo vode
3 srednje velike šalice brašna

sol i zamiješati, dodati brašno, mlijeko i vodu i sve dobro izmijesiti.

Smjesa treba biti malo gušća od one za palačinke, istresti u malo veći podmazan lim i peći u prethodno ugrijanoj pećnici. Peći na 250 stupnjeva dok ne porumeni dovoljno.

Priprema:

Krumpir izrezati na tanke ploškice, zatim staviti jaja i

S. R.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Tijesto s pire krumpirom i prženom slaninom

Napraviti domaće tijesto i tanko ga razvaljati

Rezati tijesto na male trakice, a potom ga skuhati 15 minuta.

Dok se tijesto kuha treba popržiti slaninu, a mast od slanine potom politi po tijestu kad se skuha.

Skuhati krumpir, a potom ga izremfati.

Uživati u najfinijem jelu!

L. V.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Pita zeljanica

Sastojci:

Tijesto

1/5 kg brašna
soli po želji
0,5 dcl ulja
mlaka voda

Punjenje

500 g mladog sira
0,5 kg svježeg ili zamrznutog
špinata

Priprema:

1 jaje (može i bez)
1-2 žlica punomasnog vrhnja
soli po želji

Zalijevanje:

malo mlijeka
malo vrhnja za kuhanje



Od sastojaka za tijesto umiješati polutvrdo tijesto, koje ćemo podijeliti na dvije loptice i ostaviti da pokriveno odmara oko 45 min. Tijesto razvlačiti oklagijom što tanje možete, ako niste spretni s oklagijom, onda tijesto razvucite koliko možete s oklagijom i pouljite. Ostavite da odstoji 20 min i razvucite rukama. Umiješati sve sastojke za nadjev i posipati po razvučenim korama. Zarolati i saviti u tepsiju. Pecite oko 35 min na 200 stupnjeva. Ispečenu pitu zaliti s malo mlijeka i malo vrhnja za kuhanje, pa ponovno vratiti u pećnicu na 5 – 10 min. Izvaditi i ostaviti da se hladi.

A. C.

Savjet!

Na kraju je izvaditi iz rerne i ostaviti malo da se ohladi i poslužiti, u Bosni se služi s jogurtom, ili prelivena kajmakom ili pavlakom kao i sve pite. :)

*Ako se puni mesom i lukom, zovu je burek, sirnica je punjena sa sirom, **zeljanica** je **pita** sa špinatom i sirom, krumpiruša samo s krumpirom...*

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Slane kiflice 1

Sastojci:

0,5 kg glatkog brašna
1 jaje
1 žličica soli
1 žlica šećera
1 germa najbolje svježeg
1 mala šlica (1,5, - 2) ulja

2, 5 dcl mlakog mlijeka malo
ili više po potrebi)

Nadjev:

250 gr. svježeg sira
200 gr. pancete
50 - 100 gr šunke

Priprema:

U brašno dodati sol, ulje i nadignuti kvasac. Dodavati mlijeko i mijesiti dok tijesto ne bude gotovo. Mora biti izdašno, a to ćemo provjeriti pritiskom jednog prsta na tijesto, ostane rupica, koja se vraća. Ostaviti tijesto na toplom, dok ne udvostruči svoju veličinu. Kada se tijesto diglo, podijeliti na 2-3 loptice, a o tome ovisi koliko velike će biti kiflice. Zatim razvaljati svaku lopticu u krug, prerezati tako da se prereže na polovinu, zatim još 2-3 puta, te se u trokutiće kiflice pune svježim sirom, šunkom i pancetom.

Moje zabilješke:

Nacrtaј, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Slane kiflice

Sastojci:

700-800 g mekog brašna

1 germa

2 dl ulja

5 dl toplog mlijeka

prstohvat soli

žlica šećera

Priprema:

Germa se diže u malo odvojenog mlijeka, jedna žlica brašna i jedna žlica šećera. Kad se digne, u

brašno staviti mlijeko, ulje i dignuti kvasac i soli, zamijesiti i ostaviti na toplom 1 h da se diže. Tijesto razdvojiti u male kuglice, otprilike 50 g i ostaviti još pola sata da se diže. Nakon toga ih napuniti po želji, zamotati u željeni oblik. U plehu ostaviti još 15 min prije nego ih stavimo u pećnicu.

D. T.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Slane palačinke

Sastojci:

1 kg glatkog brašna
2-3 jaja
prstohvat soli, i šećera
mlijeko količina prema potrebi
gljive/šampinjoni

Postupak:

Zamijesite smjesu za palačinke i ispecite ih.

Šampinjone isperite pod vodom i ostavite da se dobro ocijede.

Kada se palačinke ohlade svaku nadjenuti s fetom šunke, fetom i pol sira u listićima, malo ocijeđenih šampinjona i mrvicu origana.

E. J.

Zarolajte palačinke i sa strane ih, ili ulovite čačkalicama ili rubove pogurajte prema unutra, kao kad se rolaju sarmice.

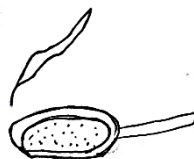
Tako pripremljene palačinke pohajte najprije u brašno, pa u smjesu jaja, mlijeka i mrvice soli, a zatim u krušne mrvice, kao kad se pohaju šnicle.

Pohane palačinke frigajte u vrelom ulju, vrlo kratko, koliko treba da dobiju boju, odnosno da se sir u njima počne topiti.

Izvadite ih na papirnati ubrus, da upije višak ulja.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.



Treske na masti

Sastojci:

3 jaja

malo margarina

malo vrhnja

malo rakije

šećer, sol

1 prašak za pecivo

mlijeko

Umijesiti malo mekanije od rezanaca na suho za juhu.

Razvaljati u tanke mlince i rezati u nožem u koso.

Stavljati na vruću mast.

I. Š.

Moje zabilješke:



Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Recept za tortilje

Tijesto:

2 šalice oštrog ili miješanog brašna

1 šalica kukuruznog brašna

1 šalica mlake vode

½ čajne žličice soli

1 žlica masti po želji

mjera šalice 2 dcl

(ispadne nekih 35-40 tortilja ili smanjite ako trebate cca 20 kom)

ako je viška tortilje zamrznite i između svake stavite foliju pa u hladnjak.



Punjenje za tortilje:

1 veća pileća prsa

1 konzerva crvenog graha

1 luk

1 crvena paprika

1 zelena paprika

3 jušne žlice ulja

3 jušne žlice kečapa, može i više po želji

½ čajne žlice mažurana, malo soli, papra

malo Vegete

čili papričica suha (1-ili 2 ovisi koliko ljuto volite)

1 konzerva kukuruza

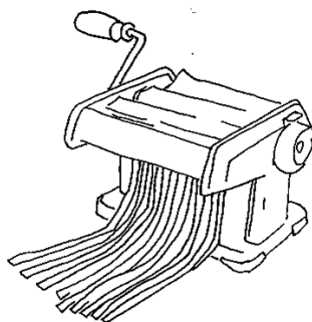
po želji ih možete poslagati i naribati sira preko i zapeći u pećnici dok se sir ne otopi



L. T.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.



Mlinci s piletinom

Sastojci:

1 veliko cijelo pile (oko 3 kg)

oko ½ dcl ulja

1 velika žlica soli

2 velika žlica mješavine začina (Vegeta, začim za piletinu, kurkuma, crvena paprika...)

50 dag domaćih mlinaca

Priprema:

Pile prvo nauljite, pa dobro začinite sa soli i mješavinom začina. Ostavite barem 1 sat da odstoji. Prije pečenja dodajte u tepsiju još malo ulja i oko 1 dcl vode. Pecite na 180 stupnjeva oko sat i pol što

ovisi o veličini pileta. Povremeno podlijte ako je potrebno, i okrenite par puta. Mlince stavite u posudu, natrgajte ih i prelijte vrelom vodom. Pokrijte posudu i ostavite oko 5 minuta tako pokriveno. Ocijedite ih i dodajte u tepsiju s piletinom. Promiješajte kako bi se dobro natopili masnoćom od pečenja. Poslužite uz salatu po želji.

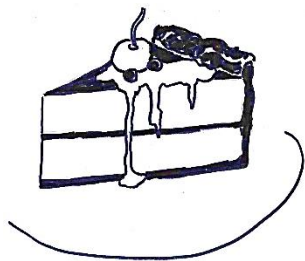
L. J.



Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi
svoj kulinarski uradak.

DESERTI



Kolač od jogurta

Tijesto:

25 dkg brašna
17 dkg margarina
10 dkg šećera
1 prašak za pecivo
1 vanilin šećer
4 žumanjka

Nadjev:

15 dkg šećera
3 jogurta
2 plava vrhnja
5 žlica oštrog brašna
Snijeg od bjelanjaka lagano
umiješati.

Priprema:

Umijesiti tijesto i razdijeliti na 2 dijela. Manji dio staviti u zamrzivač, a veći 1,5 sat u hladnjak. U lim staviti veći dio tijesta, preliti nadjevom, a gore naribati onaj gornji dio tijesta iz zamrzivača. Peći na 180 stupnjeva 40 min.



A. C.

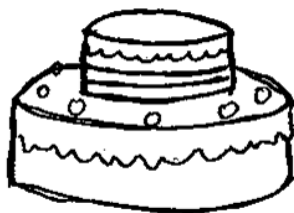
Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Cheesecake

Sastojci:

200 g Petit Beurre keksi
3 žlice smeđeg šećera
120 g maslaca
500 g svježeg sira
sok 1 limuna
2 cijela jaja
3 žlice običnog šećera
1 vanilin šećer



Okruglom kalupu za torte obložite dno masnim papirom i po njemu posipajte 2 žlice smeđeg šećera, mi smo ovog puta stavili bijeli u nedostatku smeđeg. Pećnicu stavite da se grije na 250 C.

200 g Petit Beurre keksi sameljite ili nadrobite i izmiješajte s 3 žlice smeđeg šećera i 120 g maslaca prethodno otopljenog maslaca, sve dobro rukama izmiješajte.

Stavite smjesu u kalup i utisnite da svagdje bude jednako raspoređeno, nemojte utisnuti prejako! Stavite peći točno 4 minute.

Žuta krema: Izmiksajte 500 g svježeg sira, sok 1 limuna, 2 cijela jaja, 3 žlice običnog šećera i 1 vanilin šećer. Pečene kekse nakon 4 minute izvadite van i pećnicu smanjite na 170 C. Žutu kremu prelijte odmah preko vrućih keksi bez ikakvog čekanja i vratite odmah u pećnicu da se peče točno 20 minuta. Ako vam je teže razmazati, možete kalup primiti u ruke i protresti lijevo i desno da se krema sama rasporedi.

Bijela krema: Izmiksajte 2 kisela vrhnja, 3 žlice običnog šećera i 1 vanilin šećer. Kada se je žuta krema ispekla, ugasite pećnicu, preko nje izlijte bijelu kremu i stavite još 5 minuta u ugašenu pećnicu.

Torta mora stajati 4-5 sati u frižideru prije konzumiranja.

E. J.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Torta od sira

Sastojci:

300 g Plazma
keksa ili
bezglutenskog
keksa (za osobe na
bezglutenskoj
prehrani)
5 žlica mlijeka
180 g maslaca ili
margarina

Bijela fila:

1 kom sira (450 g)
1 krem fix
1 vanilin šećer
50 ml vode
1 želatin (10 g)
500 ml biljne
pavlake (Meggle)
220 g šećera u
prahu

Voćna fila:

450 g crvenog
voća (maline,
kupine ili šumsko
voće)
100 ml vode
1 želatin (10 g)
50 ml vode za
želatin
4 žlice šećera

Skuhati voće s vodom i šećerom (oko 10 min). Jedan želatin ostaviti da nabubri 10 min u vodi, istopiti ga (ne smije provrti) i dodati u voće koje ste skinuli s vatre. Ostaviti da se ohladi.

Istopiti margarin ili maslac i umutiti mikserom s mljevenim keksom i mlijekom. Smjesa će biti poprilično rastresita, pa je prstima ili valjkom za tu namjenu utisnite u okrugli kalup (oprečnika 26 cm). Ostaviti da se stegne u frižideru dok mutite bijeli fil. Umutiti slatku pavlaku i dodati krem fix. U tu smjesu zatim dodajte sir, vanilin šećer i šećer u prahu. Želatin ostavite da nabubri oko 10 min. i zatim ga zagrijte tek toliko da se istopi (nikako da provri). Pomiješati ga s malo ove bijele smjese, a zatim dodati u bijeli fil i još jednom sve izmiksati. Bijeli fil utisnite u kalup preko plazme. Pazite da popunite rubove sa strane, kako vam ne bi ostale rupice kada skinete kalup.

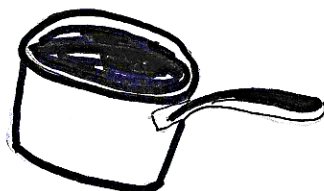
Kada se crveni fil ohladi, rasporedite ga lagano preko bijelog fila. Ostaviti cheesecake u frižideru da odstoji u kalupu od 6 do 8 sati. Lagano nožem odvojite kolač od kalupa i to je to...

T. Š.



Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Moje zabilješke:



Muffini

Sastojci:

4 jaja
1,5 šalica šećera
1 šalicu mineralne vode ili mlijeka
1 šalicu ulja
2,5 šalice mekog brašna
1 prašak za pecivo



Priprema:

Pećnicu upalite na 200 C i ostavite da se grije. U kalup za muffine složite košarice. Pjenasto izmiksajte 4 jaja, postepeno im dodavajte 1,5 šalicu šećera, pa zatim 1 šalicu mineralne vode ili mlijeka, pa 1 šalicu ulja. Zatim postepeno dodajte 2,5 šalice mekog brašna i prašak za pecivo. Cijelo vrijeme miksajte. Kada se sve lijepo spoji stanite. Na kraju svih ovih osnovnih sastojaka možete umiksati mak, rogač, kakao, čokoladu...

Košarice puniti do 3/4 i stavite ih peći u zagrijanu pećnicu oko 15-18 minuta. Zavisno od pećnice, u nekoj će možda trebati 20 minuta, a ako neka peče jače smanjite malo temperaturu. Isprobajte s čačkalicom jesu su gotovi tako da ju gurnete u muffin i ako ona izađe suha, gotovi su. Ako mislite voće stavljati u muffine najbolje da to napravite prije samog pečenja, kada izlijete smjesu za muffine u košarice, u svaki posebno ubacite i voće.

To je to, na čisti biskvit možete dodavati razne kreme, pudinge, voće, slatko vrhnje za šlag i slično.

E. J.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Muffini

Sastojci:

- 1 šalica šećera
- 1 šalica brašna
- 1 velika žlica kakaa
- 1 šalica ulja
- 1 šalica kiselog mlijeka
- 2 jaja
- 1 prašak za pecivo



po želji dodati voće ili kockicu čokolade.

Peci na 15-20 minuta na 180 stupnjeva.

Priprema:

Sve sastojke pomiješati.
Staviti u kalupe za muffine i

J. P.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Američke palačinke

Sastojci:

200 grama brašna
1 prašak za pecivo
1 žličica soli
1 žličica šećera
250 ml mlijeka
1 jaje
3 žlice otopljenog maslaca

Priprema:

U posudi najprije promiješati brašno, prašak za pecivo, sol i šećer. U sredini napraviti

rupu, pa dodati mlijeko, jaje i otopljeni maslac. Miješati dok ne dobijete gustu smjesu, ako je potrebno dodajte još mlijeka ili brašna. Kockicom maslaca premažite zagrijanu tavu, pa na njoj pecite manje i deblje palačinke. Pecite dok ne poprime zlatnu boju sa svake strane, 1-2minute.

E. Đ.



Moje zabilješke:



Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Baklava

Priprema 500 g gotovih kora za baklavu:

500 g oraha - pola mljevenih, pola sjeckanih (može i manje)
3 žlice krušnih mrvica (prezle)
100 ml ulja za premazivanje kora još 125 ml ulja i 125 g maslaca
za zalijevanje baklave

Zaljev:

800 ml vode
800 g šećera
sok od pola limuna

Priprema zaljeva: Prvo napraviti zaljev (šerbet ili agdu) kako bi se ohladio kada baklava bude pečena. Kuhati vodu i šećer 10-ak min. Pred kraj dodati sok od pola limuna. Ostaviti da se hladi za vrijeme pravljenja baklave, jer ide vruća baklava - hladan zaljev.

Priprema baklave: Tepsiju veličine 20x30 cm premazati uljem. Kore izrezati na veličinu tepsije. Orahe i prezle izmiješati. Najprije redati u tepsiju 3 kore svaku premazati uljem (s četkicom). Četvrtu posuti mješavinom oraha i prezle (otprilike 3-4 žlice) i petu premazati uljem. Tako redati do kraja, jednu premazati uljem, sljedeću posuti orasima dok se ne potroši sav materijal. Na kraju 3 kore premazati samo uljem kao na početku. Ostaviti sa strane još jednu koru. Baklavu isjeći dijagonalno na rombove. Zagrijati 125 ml ulja i 125 g maslaca te preliti preko isječene baklave. Na baklavu staviti jednu cijelu koru koju smo ostavili sa strane kako ne bi izgorjela.

Pečenje baklave: Baklava se peče 50 min. Zagrijati pećnicu na 200 C. Prvih 10 minuta peći na 200 C. Smanjiti na 180 C pa peći idućih 30 minuta na 180 C. Na kraju pečenja ponovo pojačati temperaturu na 200 C pa peći još 10 minuta. Izvaditi iz pećnice, skinuti gornju

koru (koja je malo izgorjela) i preliter hladnim zaljevom. Kada upije zaljev može se poklopiti drugom tepsijom 10-ak minuta da stoji kako se ne bi gornja kora dizala. Ostaviti da se hladi na sobnoj temperaturi, pa prebaciti u frižider pokrivenu aluminijском folijom.

M. Š.



Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Halva

Sastojci:

100 gr maslaca ili margarina
100 gr brašna
100 gr šećera
200 ml vode
1 vanilin šećer
oras ili kokos za dekoraciju



Priprema

U prvom zdjeli rastopiti 100 gr maslaca. Kada se maslac potpuno rastopi dodati 100 gr brašna. Stalno miješati 10 minuta bez prestanka. Dobro voditi računa jer halva brzo izgori. Smjesa mora dobiti smečkastu boju.

U drugu zdjelu staviti 200 ml vode, i 100 gr šećera s vanilin šećerom. Staviti na kolo i pustiti da prokuha. Kada bude smjesa s maslacem i brašnom gotova (znači da dobije bež boju) dodati vodu i šećer što vam je prokuhalo. Pazite na ruke jer može prskati. Pustite smjesu 10 sekundi, poklopite poklopcem i odmah miješati da se ne stvore grudice.

Halvu vaditi u tanjur sa žlicom i staviti u frižider da se malo ohladi. Pospite orasima ili kokosom.

S. R.

Moje zabilješke:



Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Knedle sa šljivama

Sastojci:

1 kg pirea od krumpira
2 jaja
2 žlice ulja
malo soli
40 dkg oštrog brašna
20-ak šljiva (svježih ili zamrznutih)
malo krušnih mrvica
malo ulja

Priprema:

Krumpir oguliti i skuhati u slanoj vodi, istenfatiti u pire pa ohladiti (najbolje ga je ostaviti preko noći u hladnjaku). Pire izvažete pa na svakih 0,5 kg pirea dodate žlicu ulja, 1 jaje i 20 dkg oštrog brašna, to je osnovna mjera! Umijesiti tijesto pa praviti knedle. U svaku stavite po jednu šljivu. Kuhati ih u provreloj vodi 15 min a zatim ih izvaditi iz vode i stavljati u prethodno popržene krušne mrvice na ulju.

Posluživanje:

Ako ih ne želite odmah upotrijebiti, pripremljene za kuhanje mogu se i zamrznuti. Od oko 2 kg pirea ispadne oko 40 komada, pa ih zamrznite, i po želji tako zaleđene kuhajte u vreloj vodi 15-ak min!

E. P.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Limun raspucanci

Sastojci:

300 g brašna (2 čaše)
prašak za pecivo
korica od limuna
100 g omekšanog maslaca
sobne temperature
100 g šećera (1 čaša)
2 limun šećera
1 jaje
sok od limuna
šećer u prahu



Priprema:

U jednu manju zdjelicu izmiješati suhe sastojke, odnosno brašno, prašak za pecivo i koricu od limuna. U drugu veću zdjelicu izmiješati maslac, šećer te limun šećer. Nakon toga dodati jaje i sok od limuna i opet dobro promiješati. Suhe sastojke postepeno dodavati u mokre sastojke te dobro miješati dok se ne stvori tijesto. Tijesto žlicom pogurati prema sredini zdjele, prekriti prozirnrom folijom i staviti u frižider bar na 2 sata. Nakon što je tijesto stajalo u frižideru, izvadite ga te žlicom i rukama formirate male kuglice koje obilno uvaljate u šećer u prahu koji je u posebnoj zdjelici. Formirane i ušećerene kuglice se stave na tepsiju obloženu papirom za pečenje.

Raspucanci se peku na temperaturi od 180 °C oko 15-20 minuta. Nakon što se ispeku, ostaviti da se ohlade i da se izvana malo stvrdnu, a unutra ostanu mekani.

Napomena: sastojci se mogu prilagoditi po vlastitoj želji te po količini raspucanaca koji želite.

L. M.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Mađarica (fila)

Tijesto:

60 dkg brašna
7 dkg putra
20 dkg šećera
malo sode
2 cijela jaja
malo vrhnja

Fila:

6 velikih žlica brašna
3 žlice kakaa
1/4 l hladnog mlijeka
1 l kipućeg mlijeka
30 dkg šećera
1 vanilin šećer
25 dkg margarina

Prvo brašno i kakao treba promiješati s hladnim mlijekom i onda to umiješati s kipućim mlijekom u koje treba dodati šećer i vanilin šećer. To treba kuhati dok ne bude gusto i dok se ne ohladi. U vruće treba staviti još 25 dkg margarina. Filat treba dok je hladno. Stavite jednu koru pa fil, pa drugu koru pa fil i tako do kraja. Dok se ohladi usko izrezati.

L. K.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Mađarica (kore)

Za 6 kora potrebno je:

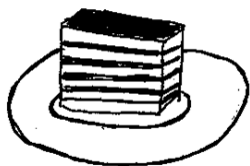
dva jaja
20 dkg šećera
5 dkg svinjske masti
2 dcl vrhnja
3 žlice mlijeka
1 prašak za pecivo
60 dkg glatkog brašna, po potrebi još dodati

Priprema:

Sve sastojke sjedinit u jedno, podijeliti na 6 istih dijelova, uzeti papir za pečenje, okrenuti pleh naopako i svaku kuglicu razvijati na jednu koru, ostaviti da se peče na 180 stupnjeva.

D. T.

Moje zabilješke:



Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Mađarica

Sastojci za kore:

600 gr mekog brašna
2 jaja
100 gr margarina
200 gr kristal šećera
1 kiselo vrhnje
1/2 praška za pecivo

Za kremu:

1 litra mlijeka
12 žlica šećera
12 žlica brašna
3 žlice kakaa
3 rebra čokolade
125 gr margarina

Čokoladna glazura:

200 gr čokolade
6 žlica ulja

Za kremu skuhati sve sastojke u litri mlijeka i u vruće dodati margarin. Kore filati vruće i opteretiti ih nakon filanja. Na pari otopiti 200 gr čokolade i 6 žlica ulja. Preliti preko mađarice i dobro ohladiti.

L. V.



Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Pijesak torta

Sastojci:

4 pudinga od vanilije
2 pudinga od čokolade
2 šlag pjene
300 dkg mljevenog keksa
300 gr kokosovog brašna
300 gr mljevenih oraha
250 gr margarina za kreme
čokoladne mrvice za ukas
1, 5 mlijeka
šećera po želji



Priprema:

Skuhati pudinge prema uputi s vrećice. Izraditi šlag. U čokoladni puding dodati mljevene kekse, koji će biti baza torte. Puding od vanilije podijelite na dva dijela i u jedan stavite kokos, a u drugi mljevene orahe. Zatim na čokoladnu podlogu staviti smjesu od vanilije i oraha i na vrh vanilija s kokosom. Ostavit preko noći da se ohladi.

D. S.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Princes krafne

Tijesto:

1 čaša, 2 dcl ulja
1 čaša vode
2 čaše brašna
5-6 jaja
3 dkg Gustina
malo soli

Priprema:

U vodu stavi sol i maslac, a kada zakipi ukuhati brašno pomiješano s Gustinom.

Stalno miješati. Tijesto je kuhano kada se odvaja od stijenke posude. Malo ga ohladiti i miksajući dodavati 1 po 1 jaje.

Vrećicom za ukrašavanje istisnuti kuglice veličine oraha na namašćen i pobrašnjen lim. Peci na 200 stupnjeva 25 min.

Ohlađene prerezati i puniti kremom.

Žuta krema:

3 žumanjka
8 žlica šećera
4 žlica brašna
1 puding od vanilije
2,5 dcl mlijeka
7 dcl mlijeka
4 bjelanjka

Priprema:

Umutiti žutanjke sa šećerom, brašnom, pudingom i 2,5 dcl mlijeka.

Ostalo mlijeko skuhati i u vruće dodati pripremljenu smjesu. Kuhati dok se ne zgusne. Malo ohladiti i lagano umiješati snijeg od bjelanjaka.

Bijela krema:

5 bjelanjaka
35 dkg šećera

Priprema:

Bjelanjke i šećer stuci na pari.

Postupak:

Pečenim uštipcima prerezati vrh i puniti vrećicom za ukrašavanje žutu kremu, pa na nju istisnuti bijelu kremu. Poklopiti kapicom i posuti šećerom u prahu.

P. T.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Milka kocke s makom

Biskvit s makom 2x:

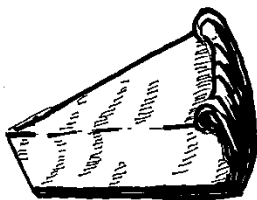
- 4 bjelanjka
- 4 žlice šećera
- 4 žlice mljevenog maka
- 3 žlice brašna
- 1 žlica ruma
- 1 žlica praška za pecivo

Bijeli biskvit:

- 5 bjelanjka
- 5 žlica šećera
- 5 žlica mekog brašna
- 2 žlice ulja
- 1 žlica praška za pecivo

Krema:

- 7 dcl mlijeka
- 20 dkg bijele čokolade
- 10 dkg šećera
- 13 žumanjaka
- 1 puding od vanilije
- 2 žlice brašna
- 250 ml slatkog vrhnja
- 1 želatina



Za biskvit od maka istući čvrst snijeg od bjelanjka, dodati šećer i još kratko tući. Umiješati sve suhe sastojke i promiješati kuhačom dok se ne sjedine sa snijegom. Na kraju dodati rum i još jednom kratko izmiješati. Premazati smjesu po limu za pečenje (20×30 cm) obloženim papirom za pečenje. Staviti peći u zagrijanu pećnicu na 150 C - paziti da kore ostanu svijetle! Ponoviti postupak s drugom korom od maka te trećom, bijelom korom.

U mlijeku rastopiti bijelu čokoladu i zakuhati sve ostale sastojke. Žumanjke prethodno treba pjenasto umutiti s malo toplog mlijeka, potom umiješati šećer s praškom za puding i brašnom.

Kuhanu kremu prebaciti u drugu posudu, prekriti površinu kreme prozирnom folijom i lagano rukom pritisnuti; dobro ohladiti.

Čvrsto istući slatko vrhnje i umiksati ga u prethodno razrađenu kremu te dodati pripremljenu želatinu. Kremu podijeliti u 3 jednake

zdjelice i filati kore - bijela ide u sredinu. Po želji preliti bijelom čoko glazurom ili posipati makom.
Ohladiti preko noći.

S. K.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj kulinarski uradak.

Čupavci

Biskvit:

3 jaja
15 žlica šećera
1 dl ulja
1 dl mlijeka
17 žlica brašna (mekog)
1 vrećica praška za pecivo
malo soli



Čokoladni umak:

250 g čokolade za kuhanje
250 g maslaca
oko 2 dl mlijeka

I JOŠ....

300 g kokosa

PRIPREMA:

Pećnicu upaliti na 180 °C. Odvojiti bjelanjke od žumanjaka. Od bjelanjaka umutiti čvrsti snijeg. U drugoj posudi žumanjke umutiti sa šećerom i uljem. Dodati mlijeko, prosijano brašno s praškom za pecivo (malo po malo) i sol. Ručno dodati snijeg od bjelanjaka. Pleh dimenzija 30x30 obložiti papirom za pečenje, te uliti i poravnati pripremljenu smjesu. Staviti u zagrijanu pećnicu i peći 15-20 min (dok laganu ne porumeni i čačkalica suha izađe van). Ohladiti biskvit. Kad se biskvit ohladio, narezati ga na kockice (ja sam ih rezala na dimenzije 5x5 cm). Staviti na laganu vatru maslac i čokoladu i otopiti. Dodati mlijeko (ne odjednom, već dok ne dobijete rjeđi, al ne prerijedak umak). Kad proključa, skinuti s vatre. U duboki tanjur staviti kokos. Kockice biskvita ubaciti u

Vanilin kiflice

Sastojci:

25 dkg brašna
10 dkg šećera
10 dkg oraha
20 dkg margarina
1 bjelanjak
1 vanilin šećer



Priprema:

Sve sastojke dobro umijesiti. Ostaviti na hladnom i praviti kiflice. Peći na 180 stupnjeva 10-15 min. Vruće uvaljati u mljeveni šećer.

I. Š.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Greta Garbo kolač

Tijesto:

12 bjelanjaka
12 žlica šećera
30 dag mljevenih oraha
3 žlice krušnih mrvica

Karamel:

40 dag šećera
6 dag maslaca
2 del vrhnja za šlag

Krema II:

12 dag čokolade za kuhanje
12 dag margarina

Krema III:

12 žumanjaka
8 žlica šećera
½ šalice od jogurta mlijeka
20 dag margarina

Priprema tijesta:

Bjelanjke miksati u snijeg, pa postupno dodavati šećer. Dodati ručno miješajući orahe i krušne mrvice. Podijeliti na tri dijela i peći tri kore u limu na papiru za pečenje na 180 °C oko 10 minuta.

Priprema karamela:

Šećer otopiti na laganoj vatri u posudi s debljim dnom bez miješanja. Dodati vrući maslac i vrhnje brzim pokretima da se karamel ne stisne. Toplo nanijeti na sve tri kore.

Priprema kreme II:

Čokoladu i margarin rastopiti pa premazati sve tri kore.

Priprema kreme III:

Skuhati na pari. U hladno dodati izrađeni omekšali margarin. Kremu staviti na stvrdnutu čokoladu.

P. P.

Recept lava cake

Sastojci:

2 jaja
100 g čokolade za kuhanje
100 g šećera
100 g brašna
100 g margarina
1 vanilin šećer



Priprema:

Na pari otopiti čokoladu i margarin. Jaja umutiti sa šećerom i vanilin šećerom te dodati otopljenu smjesu od čokolade i margarina. Umućenoj smjesi dodati brašno. Gotovu smjesu sipati u kalupe. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 250 C, 7-10 minuta, ali ni mrvicu više. Istresti ih iz kalupa i poslužiti vruće, možete i uz puding od vanilije.

L. T.

Moje zabilješke:

Nacrtaj, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

Proljetna pita

Sastojci:

4 jaja
200 g masti
200 g mljevenog šećera
jedan prašak za pecivo
300 dkg brašna

Napravimo tijesto, jedan dio tijesta stavimo u zamrzivač da se smrzne da bismo poslije mogli naredati na preljev.

Preljev:

3 jogurta
1 vrhnje
korica limuna
6 žlice šećera
2 žlice brašna

Stavimo prvi dio tijesta, nadjev, pa iz zamrzivača naribamo drugi dio tijesta. Sve zajedno pečemo na 180 stupnjeva oko 40 min. Kad se ohladi pospemo sitnim šećerom

B. M.

Moje zabilješke:

Nacrtaј, fotkaj i zalijepi svoj
kulinarski uradak.

RJEČNIK NEPOZNATIH RIJEČI

Dinstati - postupak termičke obrade hrane na višim temperaturama. Dinstati se može na ulju i masti na temperaturama do 100°C. Osim dinstanja postoji i pirjanje namirnica, a razlikuje se u količini tekućine u kojoj se obrađuju namirnice. U pirjanju se koriste sokovi namirnica ili vino, a u dinstanju voda.

Filovati - glagol, a znači puniti, nadijevati npr. papriku

Frigati - pržiti

Izlivača - naziv jela, koji se miješa u jednoj zdjeli i samo izlije u posudu za pečenje

Izremfati ili izrendati, srendati - sve su to sinonimi za izribati nešto na ribež, kao npr. jabuke, mrkva...

Jufke - male okruglice od tijesta, koje se naprave nakon što smo umijesili tijesto za pizzu, burek, savijaču i podijelili je na nekoliko komada, ostavili da još malo odstojе

Kašika - žlica pribor s kojim se jede juha, variva....

Mokri sastojci - svi sastojci (sol, brašno, šećer, kakao....)

Namašćen - nešto (zdjela, posuda) što se namaže masnoćom

Ploškice - kolutići, šnitice - narezati npr. krumpir, rajčica...

Pouljenu - namazati nešto uljem (posudu, zdjelu, namirnicu...)

Razvaljati - valjati, razvaljati znači razvući tijesto na veličinu koja nam je potrebna, ili koliko samo tijesto dozvoljava

Tepsija - plitka posuda za pečenje

Zarolati - zamotati, tijesto, savijaču....

Literatura:

- Rosić, V (2007) Domska pedagogija, Zadar
Škola za medicinske sestre Mlinarska (2001). U kontekstu jednog stoljeća, Škola za medicinske sestre Mlinarska, Zagreb
- Vokić, K. (2018). Uloga zdravstvenog voditelja u radu učeničkog doma (Diplomski rad). Zagreb:
Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:716155>
- Internet izvori:
Jezikoslovac, <https://jezikoslovac.com/word/13y4>
World Health Organization,
<https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
Republika Hrvatska Državni pedagoški standard NN 63/2008, NN 121/2003.,
https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2130.html

ZAHVALA

U sklopu Regionalnog centra kompetentnosti Mlinarska, projekt *Hrana i zdravlje* uspješno smo priveli kraju. Zahvaljujemo se svima, koji su na bilo koji način pomogli u realizaciji. Učenice Učeničkog doma *Škole za medicinske sestre Mlinarska*, koje su aktivno sudjelovale u realizaciji projekta na poklon će dobiti za uspomenu jedan primjerak knjige. Bez njih i njihovih mama/baka, ovaj pisani uradak još uvijek bi bila samo ideja u našim glavama. Željele bih se zahvaliti na pomoći i podršci ravnateljici škole dr. med. Asji Jelaković, prof. Kristini Benko, kao i voditelju projekta Nenadu Petrović.

Jedna drugoj bile smo podrška od ideje, suradnje s učenicama na prikupljanju recepata, snimanju QR kodova, pa sve do uređenja ove nama beskrajno vrijedne *Bilježnice*.

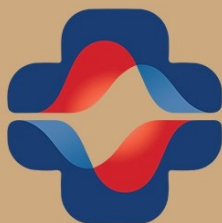
Kristina i Sanja

Kazalo

Predgovor	3	Kolač od jogurta	40
Uvod.....	4	Cheesecake	41
Zdrava prehrana.....	6	Torta od sira	43
O Bilježnici recepata.....	7	Muffini	45
SLANA JELA	9	Muffini	47
Bolonjez	11	Američke palačinke	48
Bosanska razljevuša s tikvicama	13	Baklava	49
Krumpir piroške.....	15	Halva.....	51
Mahune na slavonski način ...	17	Knedle sa šljivama.....	53
Mini pizza 50 kom.....	19	Limun raspuncanci	55
Pizza – tijesto.....	21	Mađarica.....	57
Pileća salata	22	Mađarica.....	58
Dizane kiflice.....	24	Mađarica.....	59
Izlivača / razlivača	25	Pijesak torta.....	60
Izlivača	27	Princes krafne.....	62
Tijesto s pire krumpirom i prženom slaninom.....	28	Milka kocke s makom.....	64
Pita zeljanica.....	29	Čupavci	66
Slane kiflice 1	31	Vanilin kiflice.....	68
Slane kiflice.....	32	Greta Garbo kolač.....	69
Slane palačinke	33	Recept lava cake	71
Treske na masti.....	34	Proletna pita	72
Recept za tortilje.....	35	RJEČNIK NEPOZNATIH RIJEČI.....	73
Mlinci s piletinom.....	37	Literatura:	74
DESERTI.....	39	ZAHVALA	75
		Kazalo	76

OVA KNJIGA IZRAĐENA JE U OKVIRU PROJEKTA
REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA
UP.03.3.1.04.0020

KORISNIK PROJEKTA:
ŠKOLA ZA MEDICINSKE SESTRE MLINARSKA
MLINARSKA CESTA 34, 10 000 ZAGREB
TEL: +385 (0)1 4668 079
E-MAIL: MLINARSKA@MLINARSKA.HR
WEB: WWW.MLINARSKA.HR



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



**ZA VIŠE INFORMACIJA O EU FONDovima POSJETITE MREŽNU STRANICU
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI
WWW.STRUKTURNIFONDOVI.HR.**



Škola za medicinske
sestre Mlinarska

ISBN 978-953-96841-4-1



9 789539 684141