

Tema Povečevanje deleža zelenjave in ostalih priporočenih živil pri kosilu.

Kako lahko porabimo oz. vključimo zelenjavo še tekom dneva v obroke/jedi je ogromno možnosti in neskončno kombinacij idej. V tem prispevku vam ponujamo nekaj idej za kosila. **Recepti kombinacij živil za kosilo in načini priprave** (vir: Brigita Ploder Hočevar, NIJZ OE Ravne na Koroškem):



### PIŠČANČJI PAPIKAŠ

Za pripravo jedi *potrebujemo*:

- por, papriko, paradižnik,
- olivno/sončnično olje,
- piščančje prsi,
- mleto rdečo papriko, jodirano sol, poper, peteršilj, kisló smetano.

*Priprava:*

- Operemo zelenjavo, por nasekljamo, paradižnik narežemo na kocke, papriko na rezine.
- Pripravimo piščančje meso (narežemo zrezke).
- Por popražimo na olivnem ali sončničnem olju. Dodamo paradižnik in mleto papriko ter ščepec soli. Ko voda povre, dodamo še papriko, malo popražimo, nato zalijemo z vodo.
- Istočasno v drugi posodi popečemo piščančje zrezke do zlate rumene barve.
- Omako zgostimo z žličko kisle smetane, dodamo zrezke in jih kuhamo v omaki še 10 do 15 minut. - Serviramo in potresemo s peteršiljem.

*Za prilogo pripravimo riž ali polnozrnaté testenine.*



### ZELJNA PITA

Za pripravo jedi *potrebujemo*:

- polnozrnató moko,
- maslo,
- mrzlo vodo,
- jajca,
- sol,
- čebulo, zeljno glavo, paradižnik, korenček, strok česna, peteršilj.

*Priprava:*

- Iz moke, masla, jajca, soli in vode pripravimo testo.
- Čebulo ter česen olupimo in nasekljamo, ostalo zelenjavo operemo, narežemo na kocke, nato čebulo pražimo na maščobi, da postekleni.
- Dodamo ostalo zelenjavo in popražimo, da postekleni, začininimo, nato še dušimo nekaj minut.
- Testo razdelimo na dve polovici in razvaljamo. V pekač damo eno plast, nadevamo z nadevom, v katerega smo vmešali še razžvrkljano jajce in na vrh položimo še drugo plast testa, zgornjo in spodnjo plast testa pa na robovih spojimo. Testo naluknjamo z zobotrebcom in premažemo z jajcem.
- Pečemo v pečici 35 minut na 200 C.



### BLITVINA KREMNA JUHA

Za pripravo jedi *potrebujemo*:

- blitvo, krompir, čebulo, česen,
- kisló smetano, vrelo vodo,
- sol, poper, muškadni orešček, timijan.

*Priprava:*

- Opran krompir olupimo, narežemo na rezine in ga skuhamo v slani vodi. Kuhan krompir odcedimo, pretlačimo in ga zmešamo z vodo, v kateri se je kuhal. Dodamo muškadni orešček in poper.
- Oprano blitvo narežemo na koščke in kuhamo dve minuti. Omehčano dodamo k pretlačenem krompirju. Na malo olja prepražimo čebulo ter česen, toliko da zadisi in ju dodamo juhi. Na koncu dodamo še kisló smetano ter vse skupaj spasiramo s paličnim mešalnikom. Po okusu začininimo.

*Surovo blitvo lahko uporabimo tudi za solato.*