KREMNA BROKOLIJEVA JUHA

Recept

ZDRAVO! MOJE IME JE TOMAŽ. PO POKLICU SEM KUHAR. DANES BI TE RAD NAUČIL PRIPRAVITI KREMNO BROKOLIJEVO JUHO. SKRBNO UPOŠTEVAJ MOJE NASVETE IN SKUHAL BOŠ OKUSNO JUHO.

POZORNO PREBERI SEZNAM SESTAVIN. OB POSAMEZNIH SESTAVINAH SO KVADRATKI. V KVADRATEK NARIŠI KLJUKICO, KO BOŠ NAŠEL TO SESTAVINO.

SESTAVINE ZA 4 KROŽNIKE JUHE:

- ☐ 350 GRAMOV BROKOLIJA
- ☐ 50 GRAMOV KORENJA
- ☐ 3 MANJŠI KROMPIRJI
- ☐ 40 GRAMOV PORA
- ☐ 1,5 LITRA VODE
- ☐ 1 ŽLICA MASLA
- ☐ SOL
- ☐ POPER
- ☐ MUŠKATNI OREŠČEK
- ☐ 1 ŽLICA MOKE
- ☐ PEST PETERŠILJA
- ☐ 2 ŽLICI KISLE SMETANE (PO ŽELJI)

ODLIČNO, ZDAJ IMAMO VSE SESTAVINE. POZORNO PREBERI ŠE SEZNAM PRIPOMOČKOV. OB POSAMEZNIH PRIPOMOČKIH SO KVADRATKI. V KVADRATEK NARIŠI KLJUKICO, KO BOŠ NAŠEL TA PRIPOMOČEK.

PRIPOMOČKI:

- ☐ LONEC ZA KUHANJE
- ☐ KUHINJSKA TEHTNICA
- ☐ PLASTIČNA POSODA
- ☐ CEDILO
- ☐ KUHALNICA
- ☐ PALIČNI MEŠALNIK
- ☐ ŠTEDILNIK
- ☐ URA

POZORNO PREBERI SEZNAM SESTAVIN. OB POSAMEZNIH SESTAVINAH SO KVADRATKI. V KVADRATEK NARIŠI KLJUKICO, KO BOŠ NAŠEL TO SESTAVINO.

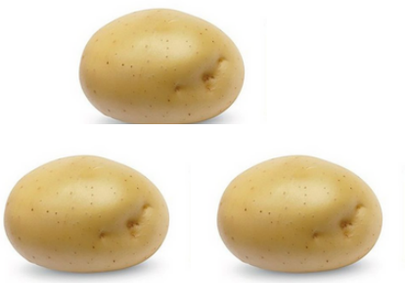
SESTAVINE ZA 4 KROŽNIKE JUHE:

350 GRAMOV BROKOLIJA

☐

50 GRAMOV KORENJA

☐



3 MANJŠI KROMPIRJI

☐

40 GRAMOV PORA

☐

1,5 LITRA VODE

☐

1 ŽLICA MASLA

☐

SOL

☐

POPER

☐

MUŠKATNI OREŠČEK

☐

1 ŽLICA MOKE

PEST PETERŠILJA

KISLA SMETANA

ODLIČNO, ZDAJ IMAMO VSE SESTAVINE. ZATE IMAM ŠE ENO NALOGO. NAJDI VSE PRIPOMOČKE S SEZNAMA. OB PRIPOMOČKIH SO KVADRATKI. KO NAJDEŠ PRIPOMOČEK, V KVADRATEK NARIŠI KLJUKICO.

PRIPOMOČKI:

LONEC

TEHTNICA

KUHALNICA

URA

CEDILO

POSODA

ŠTEDILNIK

IMAMO VSE POTREBNE SESTAVINE IN PRIPOMOČKE. ZDAJ SE LAHKO LOTIMO PRIPRAVE JUHE. ZATE SEM ZAPISAL RECEPT PO KORAKIH.
POZORNO PREBERI VSAK KORAK. OB KORAKIH IMAŠ KVADRATKE. KO OPRAVIŠ KORAK, V KVADRATEK NARIŠI KLJUKICO IN NADALJUJ Z NASLEDNJIM.

POSTOPEK PRIPRAVE:

- [ ] 1. VODO NALIJ V LONEC. LONEC POSTAVI NA ŠTEDILNIK.
- [ ] 2. V VODO DAJ ŠČEPEC SOLI.
- [ ] 3. POČAKAJ, DA VODA ZAVRE. *KAKO VEŠ, DA VODA VRE? KAJ OPAZIŠ?*
- [ ] 4. OPERI BROKOLI.
- [ ] 5. BROKOLI NAREŽI NA MANJŠE KOŠČKE.
- [ ] 6. OPERI KORENJE.
- [ ] 7. KORENJE NAREŽI NA MANJŠE KOŠČKE.

TAKOLE JAZ RAZREŽEM OPRAN BROKOLI.

- [ ] 8. KROMPIR OLUPI.
- [ ] 9. KROMPIR NAREŽI NA MANJŠE KOSE.
- [ ] 10. KO VODA ZAVRE, VANJO STRESI NAREZANO ZELENJAVO (BROKOLI, KORENJE IN KROMPIR).
- [ ] 11. ZELENJAVO NA ZMERNEM OGNJU KUHAJ 25 MINUT.

MED KUHANJEM ZELENJAVO VEČKRAT PREMEŠAJ.

- [ ] 12. UMIJ POR.
- [ ] 13. POR RAZREŽI NA MANJŠE KOSE.
- [ ] 14. POR STRESI V POSODO.

- [ ] 15. KO JE ZELENJAVA KUHANA, JO PRECEDI.
- [ ] 16. VODO, KI SI JO UPORABIL ZA KUHANJE ZELENJAVE, OHRANI.
- [ ] 17. PREBERI IN IZVEDI NASVET KUHARJA TOMAŽA.

VZEMI POSODO. NAD POSODO DAJ CEDILO, V KATERO BOŠ ULOVIL ZELENJAVO. PRECEJENA VODA BO ODTEKLA V POSODO.

- [ ] 18. LONEC POSTAVI NA ŠTEDILNIK.
- [ ] 19. ŠTEDILNIK PRIŽGI. OGENJ NAJ BO SREDNJI.
- [ ] 20. V LONEC DAJ MASLO IN GA STOPI.
- [ ] 21. V LONEC DAJ NAREZAN POR.
- [ ] 22. POR PREPRAŽI.

- [ ] 23. PORU DODAJ ŽLICO MOKE.
- [ ] 24. ZALIJ Z VODO, V KATERI SE JE KUHALA ZELENJAVA.
- [ ] 25. PREMEŠAJ IN DODAJ KUHANO ZELENJAVO.
- [ ] 26. VSE SKUPAJ PRETLAČI S PALIČNIM MEŠALNIKOM.
- [ ] 27. DODAJ ŠČEPEC SOLI IN ŠČEPEC POPRA.
- [ ] 28. V JUHO NARIBAJ MALO MUŠKATNEGA OREŠČKA.
- [ ] 29. PETERŠILJ OPERI.
- [ ] 30. PETERŠILJ NA DROBNO NAREŽI.
- [ ] 31. PETERŠILJ DODAJ JUHI.
- [ ] 32. JUHO KUHAJ ŠE 5 MINUT IN VSESKOZI MEŠAJ.

ČE ŽELIŠ, LAHKO V JUHO VMEŠAŠ ŠE 2 ŽLICI KISLE SMETANE

JUHU! KREMNA BROKOLIJEVA JUHA JE PRIPRAVLJENA. JUHO NADEVAJ V GLOBOKE KROŽNIKE. JUHO POSTREŽI ŠE TOPLO.

UPAM, DA JE BILO KUHANJE ZABAVNO.

Dober tek!

Mangove lučke

SLADICA

Za pripravo potrebuješ:

Sestavine:

1 svež mango
100 ml ananasovega soka
200 ml kokosovega mleka
3 žlice manj mastnega jogurta
2 žlici sladkorja
2 žlici vode

Pripomočki:

Mešalnik
Posoda za mešanje
Žlica
Merilna posoda
Posodice za lučke
Lesene palčke

Mangove lučke

SLADICA

Za pripravo potrebuješ:

Sestavine:

1 svež mango

100 ml ananasovega soka

200 ml kokosovega mleka

3 žlice manj mastnega jogurta

2 žlici sladkorja

2 žlici vode

Pripomočki:

Mešalnik (multipraktik ali palični mešalnik)

Posoda za mešanje

Žlica

Merilna posoda

Posodice za lučke

Palčke za lučke

Ko imaš pripravljene vse sestavine in pripomočke, lahko začneš s kuhanjem.

Pred tabo je postopek priprave. Pozorno preberi korake. Ko posamezni korak izvedeš, v kvadratek ob koraku nariši kljukico. ✔ Tako boš lažje sledil postopku priprave.

Postopek priprave:

- [ ] 1. Mango olupi.
- [ ] 2. Mango razreži na manjše koščke.
- [ ] 3. Narezan mango daj v posodo za mešanje.
- [ ] 4. Mango zmiksaj z mešalnikom.
- [ ] 5. Zmiksanemu mangu dodaj ananasov sok.
- [ ] 6. V drugi posodi zmešaj:

  kokosovo mleko,

  jogurt,

  sladkor,

  vodo.
- [ ] 7. Vzemi posodice za lučke. Z mangovo maso jih napolni do polovice.
- [ ] 8. Posodice z mangom daj v zamrzovalnik in jih tam pusti vsaj 15 minut.
- [ ] 9. Posodice vzemi iz zamrzovalnika.
- [ ] 10. Posodice za lučke napolni do vrha z zmesjo iz kokosovega mleka, jogurta, sladkorja in vode.
- [ ] 11. V maso nalito v posodicah, zapiči leseno palčko.
- [ ] 12. Posodice z maso daj v zamrzovalnik in počakaj 4 ure.

Korenčkova juha

Pripomočki:

Nož

Deska

Kuhalnica

Lonec

Palični mešalnik

Potrebuješ:

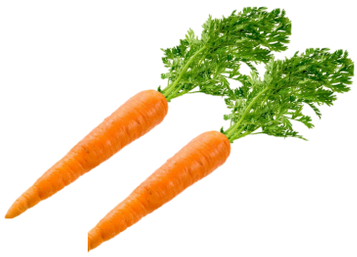
- nož
- deska
- kuhalnica
- lonec
- palični mešalnik

Korenčkova juha

Sestavine:

- 1/2 čebule
- 2 korenčka
- sol
- poper
- pšenični zdrob
- olje
- 1/2 L vode

1/2 čebule



2 korenčka

sol

poper

pšenični zdrob

olje

1/2 litra vode

Priprava:

1/2 čebule nareži na majhne koščke.
2 korenčka nareži na kolobarje.
V lonec vlij nekaj kapljic olja.
Narezano čebulo prepraži - previdno jo daj v lonec in počakaj, da postane svetlo rjava. Vmes čebulo premešaj.
V lonec dodaj korenček in premešaj.
Dolij 1/2 L vode.
V vodo daj 1 žlico soli in 1 ščepec popra.
S paličnim mešalnikom previdno zmiksaj korenček. Pri tem pazi, da se ne opečeš!

Kuhaj še 10 minut.

Če želiš, da je juha bolj gosta, lahko dodaš 1 žlico pšeničnega zdroba.

Marmorni kolač

Sestavine

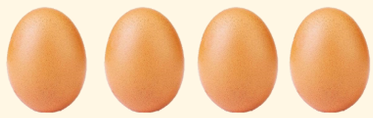
- 4 jajca
- 2 jogurtova lončka sladkorja
- 2 vanilijeva sladkorja
- naribana limonina lupinica
- 1 jogurtov lonček mleka
- 1 jogurtov lonček olja
- 3 jogurtovi lončki moke
- 1/2 pecilnega praška
- 3 žlice kakava

Pripomočki

- prazen jogurtov lonček
- žlica
- mešalnik
- pekač

Marmorni kolač

Za pripravo potrebuješ:



4 jajca

x

2 jogurtova lončka sladkorja

2 vanilijeva sladkorja

x

1 jogurtov lonček mleka

Marmorni kolač

Za pripravo potrebuješ:

x

1 jogurtov lonček olja

x

3 jogurtovi lončki moke

1/2 pecilnega praška

x

3 žlice kakava

Postopek

Zmešaj jajca, sladkor vanilijev sladkor in naribano limonino lupino.
V zmes počasi vlij mleko in olje.
Zmes premešaj. Pekač premaži z maslom.
V pekač vlij polovico zmesi.
V drugo polovico testa zmešaj kakav.
Zmes vlij v pekač čez prvo plast.

Pečeš pri 200 °C približno 45 minut.
Pri delu s pečico naj ti pomagajo starši!

Ko je kolač pečen, ga lahko po želji posuješ s sladkorjem v prahu.

Piščančja obara

za 4 osebe

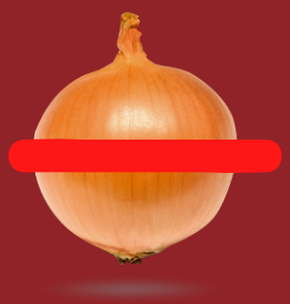
čas priprave: 1 ura

KAJ POTREBUJEM?

- lonec za kuhanje
- nož
- desko za rezanje
- lupilec
- kuhalnico

Ko pripomoček pripraviš, v krogec poleg njega nariši kljukico.

SESTAVINE

- 1/2 čebule 
- 1/2 cvetače
- 1 velik korenček
- 3 krompirji
- 2 ščepca suhega peteršilja

Ko sestavino pripraviš, v krogec poleg nje nariši kljukico.

SESTAVINE

- 150 g piščančjega mesa (prsi)

- 2 čajni žlički olja

- voda
- 2 čajni žlički soli

- 1 ščepec popra

Ko sestavino pripraviš, v krogec poleg nje nariši kljukico.

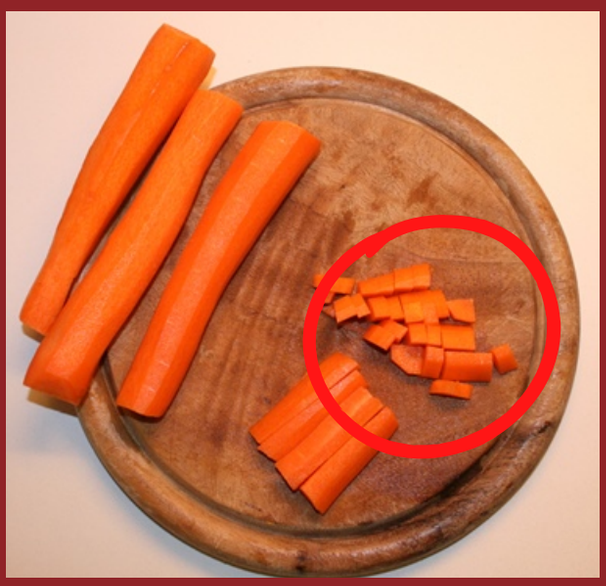
PRIPRAVA

Ko posamezen korak opraviš, v krogec poleg njega nariši kljukico.

1. Na zelo majhne koščke nareži čebulo.

2. Olupi korenje in krompir.

3. Korenje in krompir nareži na majhne kocke.



4. Cvetačo nareži na manjše dele.

5. Korenje, krompir in cvetačo operi z vodo.

6. Na kocke nareži piščančje meso.

7. Na olju prepraži čebulo.

8. Čebuli dodaj meso.

9. Praži toliko časa, da meso postane bele barve.

8. Dodaj korenje in cvetačo.

9. Praži in mešaj približno 1 minuto.

10. Dolij vode do vrha posode.

11. Dodaj krompir, sol, poper in peteršilj.

12. Ko zavre, zmanjšaj temperaturo.

13. Pusti vreti še vsaj pol ure.

14. Poskusi, če je dovolj slano. Po potrebi dodaj sol.

15. Premešaj.

16. Postreži še toplo v globokem krožniku.

Piščančja obara je pripravljena!

Dober tek!

Čokoladna pena

ZA 2 OSEBI

Čas priprave: 30 minut

SESTAVINE

Ob vsaki sestavini imaš kvadratek. Ko si sestavino pripraviš, v kvadratku označi s kljukico.

100 GRAMOV ČOKOLADE

2,5 DECILITRA SMETANE ZA STEPANJE

PRIPOMOČKI

Ob vsakem pripomočku imaš kvadratek. Ko si pripomoček pripraviš, v kvadratku označi s kljukico.

LONEC ZA KUHANJE

SKODELICA

METLICA ZA STEPANJE

ELEKTRIČNI MEŠALNIK

KOZARCI

POSODA ZA STEPANJE

PRIPRAVA

Ob vsakem koraku imaš kvadratek. Ko korak opraviš, v kvadratku označi s kljukico.

1. ČOKOLADO NADROBI NA MAJHNE KOŠČKE.
2. ČOKOLADO DAJ V SKODELICO.
3. 1 DECILITER SMETANE SEGREJ NA ŠTEDILNIKU. SMETANA NE SME ZAVRETI.
4. SEGRETO SMETANO POLIJ ČEZ ČOKOLADO.

5. ČOKOLADO IN SMETANO DOBRO PREMEŠAJ Z METLICO, DA SE ČOKOLADA STOPI.

6. MEŠANICO PUSTI NEKAJ MINUT, DA SE OHLADI.

7. PREOSTALO SMETANO STEPI Z ELEKTRIČNIM MEŠALNIKOM.

8. MEŠANICO SMETANE IN ČOKOLADE POSTOPOMA DODAJ K STEPENI SMETANI. MEŠAJ Z METLICO.

9. VSE SKUPAJ PREMEŠAJ Z ELEKTRIČNIM MEŠALNIKOM.

10. NADEVAJ V KOZARCE.

11. ČE ŽELIŠ, LAHKO ČOKOLADNO PENO PUSTIŠ V HLADILNIKU 2 URI.

ČOKOLADNA PENA JE PRIPRAVLJENA!

DOBER TEK!