

RECEPTI IZ KUHARSKEGA TEČAJA
CELJE 12.11.2005

POPEČENI KRUMKI Z BUČKAMI
PIZZA

JABOLČNI ZAVITEK

SLADICA IZ RDEČEGA SADJA

POLŽKI S KOLERABNO PENO

KOKOSOVI POLJUBČKI

BANANINO PECIVO

ŽLIČNIKI

ZELENJAVNA NABODALA

KRUHOVE PALČKE »GRISINI«

ČEBULNO – CURYJEV NAMAZ

NADEVANE HRUŠKE MADAM POINT ART

JAGODN FRAPE

NIKINI KEKSI Z MARMELADO

POROVA POSLASTICA

PEČENE POLNJENE PAPRIKE

FRANČOSKA SOLATA

ZELENJAVNI PONIČNIK

LAZANJA Z GOBAMI IN BUČKAMI

POPEČENI KRUHKI Z BUČKAMI

50g	čebula	17,5 mg Phe
150g	cukini-bučke	96 mg Phe
10g	česen po okusu	21,4 mg Phe
5g	začimbe limona sok po okusu	0,7 mg Phe
	začimba kumina	1,2 mg Phe
	začimba bazilika	0,1 mg Phe
	začimba sol, poper	0,4 mg Phe
3 kos	PKU kruh	108 mg Phe
15 g	paradižnik česnjevcev	3,6 mg Phe
	sveža bazilika	0,1 mg Phe

Skupaj: 249,1 mg Phe

V večjo posodo damo nekaj olivnega olja.

Narežemo bučke in čebulo, sesekljamo česen in vse skupaj prepražimo na olju.

Zmanjšamo temperaturo in pustimo kuhati približno 20 minut.

Kruhke prerežemo po diagonali, da dobimo manjše trikotnike, na obeh straneh premažemo z olivnim oljem in hrustljivo popečemo (8-10 min).

Kuhano zelenjavo damo v multipraktik in le 3-4 krat hitro pritisnemo na stikalo. Zelenjava mora ostati cela. Vrnemo na štedilnik. Dobljeno zmes po okusu pokapamo z limoninim sokom in začinimo. Enakomerno jo porazdelimo po kruhkih, dodamo na polovice narezan paradižnik česnjevcev in okrasimo s svežimi listi bazilike.

Obložene kruhke lahko postrežemo tople ali hladne.

PIZZA

Količina je za manjšo, otroško pizzo. Za odraslega priporočamo dva do trikratno količino.

TESTO:

70g HM moke
17g margarine
4g svežega kvasa
62g vode
4g sladkorja
ščepec soli

PREDLOG OBLOGE

14g Paradižnika
14g Šampijonov v kislu
14g Koruze v slanici
4g slanine

V posodo damo kvas, sladkor, margarino in zelo vročo vodo iz vodovoda in takoj začnemo mešati z električnim mešalnikom. To zmes vlijemo na moko, ki smo ji dodali ščepec soli. Z mešalnikom zmešamo tako, da je testo gladko. Testo je bolj mokro. Posodo za peko namažemo z margarino in vanjo takoj po mešanju damo testo in ga oblikujemo. Tako pripravljeno testo lahko s posodo damo tudi v zamrzovalnik.

Če pizzo pečemo takoj, testo obložimo in posodo pokrijemo s pokrovko, kjer naj počiva 10-15 min. Če pa je ne bomo pekli takoj, naj testo v posodi počiva v hladilniku, lahko tudi obloženo. Pred peko ga damo iz hladilnika za približno 15 min. Pečico segrejemo na 200 st.C, vanjo postavimo pokrito pizzo, ki jo po 8-10 min. odkrijemo in pečemo še nadaljnjih 8-10 min. Ko je pečena, jo pokrijemo za par minut, stehtamo in postrežemo.

JABOLČNI ZAVITEK

Testo:

300g Moka HM
40g Rastlinsko olje
215g Topla voda
2g Sol

Namaz:

285g Naribana jabolka
70g Sladkorja
110g Kisla smetana
Cimet

100g testa vsebuje 11 PHE

100g jabolčnega zavitka vsebuje 39 PHE

Priprava:

V moko damo sol, olje in postopoma dodajamo vodo in sprva z vilico, nato z roko zgnetemo testo, ki mora biti gladko. Testo damo v posodo in ga po vrhu pokapljamo z oljem. Tudi na dno posode nalijemo malo olja, da se testo ne osuši. Posodo pokrijemo in damo v hladilnik, kjer naj počiva več ur, najbolje preko noči. Testo nato razvaljamo na pomokanem prtu, namažemo s kislom smetano (nekaj kisle smetane pustimo za premaz po vrhu zavitka), obložimo z naribanimi jabolki, posladkamo, potresemo s cimetom in zavijemo. Položimo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem.

Pečemo na 180stopinj Celzija 30 minut, nato po vrhu premažemo z ostankom kisle smetane in pečemo še 15-20 minut.

SLADICA IZ RDEČEGA SADJA

Za 8 porcij:

720g (8x90g) Aproten moka za pico in kruh	360 mg Phe
240g (8x30g) Sladkor v prahu	0 mg Phe
400g(8x50g) Robide	128 mg Phe
400g (8x50g) Maline	140 mg Phe
400g (8x50g) Jagode	140 mg Phe
400g (8x50g) Rdeči ribez	140 mg Phe
400g (8x50g) Višenje vložene (odcejenih)	96 mg Phe
400g (8x50g) Borovnic	64 mg Phe
120g (8x15g) Sladki češnjev(višnjev) liker	2,4 mg Phe
400g (8x50g) Margarine Rama Union	0 mg Phe
200g (8x25g) Milupa lp flakes	4 mg Phe

Skupaj:1.074,4 mg Phe

1 porcija vsebuje 134,3 mg PHE.

PEKA:

V naprej ogreti pečici pri 180 stopinjah približno 20 minut.

POSTOPEK:

Zmes 120g moke in sladkorja v prahu posujemo po sadju in rahlo premešamo. Damo v primeren pekač in poštropimo s šerijem, če seveda želimo.

Preostanek moke vsujemo v skledo, vanjo vtremo kosme margarine tako, da testo dobi izgled grobih drobtin.

Flakese rahlo zdrobimo in jih zmešamo v testo, pri tem zdrobimo vse grudice, z dobljeno maso enakomerno prekrijemo sadje v pekaču.

Pekač položimo v prej ogreto pečico in pečemo pri 180 stopinjah C približno 20 minut, da dobimo zlato zapečeno skorjo.

Serviramo lahko toplo ali hladno.

Naredimo lahko tudi več posameznih skledic, ki pa jih pečemo le 15 min.

Če uporabimo zamrznjeno sadje ga moramo dobro odmrzniti in odcediti.

POLŽKI S KOLERABNO PENO

Za 5 porcij

<i>500g(5x100) Izdelki Aproten testenine</i>	<i>150 mg Phe</i>
<i>500g(5x100) Koleraba (olupljena)</i>	<i>225 mg Phe</i>
<i>125g(5x25) Čebula (olupljena)</i>	<i>44 mg Phe</i>
<i>50g (5x10) Maslo</i>	<i>18 mg Phe</i>
<i>75g (5x15) Becel margarina</i>	<i>0 mg Phe</i>
<i>250g(5x50) Smetana sladka (30%maščob)</i>	<i>300 mg Phe</i>
<i>Drobnjak, sol, poper</i>	<i>1 mg Phe</i>
<i>2kocki goveja kocka</i>	<i>4 mg Phe</i>

Skupaj: 737 mg Phe

1 porcija vsebuje 149 PHE.

Na maslu in margarini prepražimo na drobno sesekljano čebulo in ji dodamo na kocke narezano kolerabo. Še malo prepražimo in zalijemo z jušno osnovo (v malo tople vode raztopimo govejo kocko).

Ko je koleraba mehka, z mešalnikom iz mase naredimo prieno in ga pretlačimo skozi sito, da ostane brez vlaken.

Primešamo sladko smetano, solimo, popramo in s toplo kremo oblijemo kuhane testenine.

Posujemo s seseklajnim drobnjakom in postrežemo.

Testenine kuhamo v slanem kropu po navodilih iz embalaže.

KOKOSOVI POLJUBČKI

600g	Moke Hammer Muehle	72 mg Phe
360g	margarine	0 mg Phe
200g	sladkorja v prahu	0 mg Phe
60g	nastrganega kokosa	209,4 mg Phe
4-6	žlice vode (po potrebi)	0 mg Phe

Skupaj: 281,4 mg Phe

Iz zgoraj navedenih sestavin napravimo testo. S pomočjo strojčka za kekse oblikujemo kekse, ki jih pečemo v ogreti pečici 7-10 minut.

BANANINO PECIVO

Za 4 mase::

4x250g = 1000g zelo zrelih banan	340 phe
4x 25g = 100g margarine Rama	0 phe
4x140g = 560g sladkorja	0 phe
4x1,5 žličke = 6 žličk pecilnega praška	0 phe
4x1 vrečka = 4 vrečke vanili sladkorja	0 phe
4x1 ščepec = 4 ščepce soli	0 phe
4x100g = 400g vloženi, izkoščičeni višenj	96 phe
4x140g = 560g HM moke	67,2 phe

Skupaj: 4x125,8 phe = 503,2 phe = 4x10 kosov = 40 kosov
1 kos = 12,8 Phe

Banane dobro pretlačimo. Margarino, sladkor, vanili sladkor, stepemo z mešalcem in dodamo pretlačene banane. Moki dodamo pecilni prašek in počasi stresamo v zmes. Vse skupaj z mešalcem zmešamo tako, da ne nastanejo grudice.

Ko je zmes pripravljena jo vlijemo v podolgovrat pravokotni pekač (za potice) dolžine 30 cm, širine 10 cm (oz. 4 takšne pekače za 4x maso). Po zmesi potrosimo na drobno narezane vložene višnje brez koščic. Pecivo damo peči v pečico na 180 stopinj približno 40 min. Nato pecivo narežemo na 10 kosov (= 4x 10 kosov) in postrežemo.

Pecivo lahko prelijemo s stopljeno PKU čokolado (za 1 porcijo = 300 g PKU čokolade = 240 mg PHE, skupaj je 1 porcija nato 366 mg PHE in 1 kos = 36,6 mg PHE).

ŽLIČNIKI

56g(4x14g) rumnjaka	445 mg Phe
220g(4x55g) HammerMuehle moka	26 mg Phe
220g(4x55g) Aprotin ali SHS mleko pku	22 mg Phe
60g(4x15g) čebula	21 mg Phe
margarina, sol	

Skupaj: 514 mg Phe

(1 porcija) = 128,35 mg Phe

Prve tri sestavine in sol zmešamo v maso, z žlico oblikujemo žličnike in jih pomakamo v vrelo slano vodo, ki vre. Ko so žličniki kuhani jih zabelimo z na margarini ocvrto čebulo, ter prelijemo s stopljeno margarino.

ZELENIJAVNA NABODALA

500g	paradižnik češnjevcev	120 Phe
500g	šampinjonov	370 Phe
200g	čebule	70 Phe
300g	zelene paprike	162 Phe
300g	bučk	168 Phe
	vegeta, sol, poper, origano, peteršilj v prahu	

Skupaj: 890 Phe

Zelenjavo dobro operemo.

Gobam odtrgamo bet- uporabimo le klobuke, bučke narežemo na kolute, čebulo razdelimo v sloje, papriko pa narežemo na kocke.

Gobe, papriko, bučke in čebulo po okusu začinimo z začimbami in malo ustimo stati.

Vso zelenjavo nanizamo na palčko in nato prelijemo z olivnim oljem.

Tako so nabodala pripravljena za peko. Pečemo na zmernem ognju.

1 nabodalo = 59,3 mg PHE.

Zraven jemo PKU kruh ali pečen krompir – preračun!

KRUHOVE PALČKE »GRISINI«

250g	Aproten moka za pico in kruh	125 Phe
3g	Kvas-suhi dr.Oetker ½ zavitka(1čajna žlička)	54 Phe
2g	sol (1/2 čajne žličke)	0 Phe
45g	olje olivno za solato ali kuhanje (3 žlice)	0 Phe

Skupaj: 179 Phe

PEKA:

V poprej ogreti pečici pri 200 stopinjah približno 15 min.

POSTOPEK:

Najprej pomešamo moko, suhi kvas in sol. Nato dodamo približno 15 g (1 žlico) olivnega olja in počasi dadajamo mlačno vodo. Z mešalnikom dobro premešamo (cca.1 minuto) oz. tako dolgo da testo postane gladko. V slašičarsko vrečo ali kaj podobnega damo testo. Luknjica naj bo velika približno 0,5 cm.

Na pomaščen pekač stisnemo približno 20 cm testa. Ne sme biti preveč skupaj.

Vsak grisin premažemo s čopičem z ostankom olivnega olja.

Pekač odložimo na toplo in pustimo testo pokrito vzhajati približno 10-12 minut, da grisini dosežejo nekje dva kratno velikost.

Pečemo jih v prej ogreti pečici približno 15 minut. Grisini morajo biti hrustljavi, predno jih vzamemo iz pečice.

Grisini se ohladijo na rešetki.

Dobimo približno 40 grrisinov.

1 grisin vsebuje 4,4 mg PHE.

ČEBULNO-CURRYJEV NAMAZ

15g	olje olivno (1 žlica)	0 mg Phe
50g	čebula	17,5 mg Phe
5g	začimbe curry (1 čajna žlička)	0,1 mg Phe
60g	majoneze (4 žlice)	40,2mg Phe

Skupaj: 57,8 mg Phe

V manjši ponvi segrejemo olje, dodamo na drobno sesekljano čebulo in curry. Pražimo na majhnem ognju 2-3 minuti, da čebula rahlo porumeni (ne sme se prežgati). Prepraženo čebulo odstavimo in ohladimo. Ko se ohladi jo primešamo majonezi.

Postrežemo kot predjed s kruhovimi grisini.

NADEVANE HRUŠKE MADAM POINT ART

Za 10 hrušk:

630 g	jagod	157,5 mg Phe
150-200g	sladkor v prahu	0 mg Phe
10 žlic =	80g češnjevega likerja	0 mg Phe
180 g	sladka smetana za stepanje	216 mg Phe
750 g	hrušk (10 kosov)	105 mg Phe

Skupaj: 478,50 mg Phe

1 hruška = 47,8 mg Phe

Jagode zmiksamo, damo v skledo in primešamo sladkor v prahu in češnjev liker. Nato še rahlo primešamo stepeno smetano in postavimo na hladno. Na hladno damo tudi hruške. Ohlajeno jagodovo kremo damo v manjše skodelice. Hruške olupimo, poljubno narežemo in dekorativno naložimo na kremo. Takoj serviramo.

Okrasimo lahko z nastrgano PKU čokolado – preračun!!

JAGODNI FRAPE

Za 5 napitkov:

<i>600g</i>	<i>Aproten ali SHS mleko</i>	<i>60 mg Phe</i>
<i>180g</i>	<i>jagod</i>	<i>45 mg Phe</i>
<i>50g</i>	<i>sladkorja</i>	<i>0 mg Phe</i>
	<i>limonin sok po okusu</i>	

Skupaj: 105 mg Phe

1 napitek vsebuje 21 mg PHE.

Vse sestavine zmiksamo v napitek.

NIKINI KEKSI Z MARMELADO

Za 35 kosov

150g	aproten moke	30 mg Phe
100g	margarine	9 mg Phe
50g	sladkorja (lahko v prahu)	0 mg Phe
1	zavitek vanilijevega sladk.	0 mg Phe
	limonina lupina ene limone	0 mg Phe

Za nadev:

2 žlici	marmelade	12 mg Phe
8 g	sladkorja	0 mg Phe

Skupaj: 51 mg Phe

1 kos vsebuje 1,5 mg Phe.

Margarino zdrobimo v moko, dodamo ostale sestavine in pregnetemo v testo.

Iz mase oblikujemo 35 kroglic, v katere naredimo s kuhalnico vdolbine in vanje damo marmelado.

Nato kroglice povaljamo v 8 g sladkorja.

Kroglice pečemo 10-15 minut v pečici na 200 stopinj C.

POROVA POSLASTICA

<i>250g</i>	<i>pora (4srednje veliki)</i>	<i>192,5 mg Phe</i>
<i>12g</i>	<i>česna</i>	<i>25,7 mg Phe</i>
<i>400g</i>	<i>pelatov iz pločevinke</i>	<i>128 mg Phe</i>
<i>100g</i>	<i>belo vino</i>	<i>2 mg Phe</i>
	<i>timijan, peteršilj, sol</i>	

Skupaj: 348,2 mg Phe

V vreli vodi skuhamo na kolobarje narezan por.

V drugi posodi na olju prepražimo sesekljan česen (ne sme se zažgati), dodamo pelate, vino, solimo in začinimo s timijanom in sesekljanim peteršiljem. Kuhamo 15 minut. Na krožniku serviramo odcejeni por, ki ga prelijemo z omakico.

PEČENE POLNJENE PAPRIKE

Za 8 porcij

640g	8 rumenih paprik	346 mg Phe
500g	krompirja	500 mg Phe
60g	čebule	21 mg Phe
8g	česen	17,12 mg Phe
360g	2 kisle smetani	514,8 mg Phe
	sol, poper	0,4 mg Phe

Skupaj: 1.399 mg Phe

1 paprika vsebuje 175 mg PHE.

Paprike operemo in jim odstranimo peščišča.

Krompir narežemo na zelo majhne kockice ali pa ga nastrgamo kot jabolka.

Čebulo nasekljamo, prav tako česen.

Vse te sestavine zmešamo skupaj, dodamo sol, poper in dodamo pol kisle smetane (180 g). Vse dobro premešamo.

Z zmesjo napolnimo paprike in jih zložimo v namaščen pekač, ter pečemo približno eno uro. Med pečenjem paprike obračamo, da se zapečejo z obeh strani. Ponudimo jih lahko kot samostojno jed s preostalo kislom smetano.

FRANCOSKA SOLATA

450g (3x150g) kuhanega krompirja	279 mg Phe
60g (3x20g) vloženi korenčkovi	18,6 mg Phe
90g(3x30g) kislih kumaric	16,2 mg Phe
45g(3x15g) čebule	15,7 mg Phe
sol	0 mg Phe
(3x1) ščepec popra	0 mg Phe
300g(3x100g) majoneze	201 mg Phe
voda, kis po okusu	

Skupaj: 530,5 mg Phe

1 porcija = 177 mg Phe

Na koščke narezanemu, ohlajenemu krompirju dodamo narezan vloženi korenček, kis, kumarice, sesekljano čebulo. Solimo, rahlo popramo in zalijemo z majonezo zmešano z vodo. Solato dobro premešamo in serviramo hladno. Postrežemo kot predjed s kruhovimi grisini.

ZELENI JAVNI PONVIČNIK

Za 6 ponvičnikov:

Sestavine za nadev

120g (6x20g)	paradižnika češnjevca	28,8 mg Phe
60g (6x10g)	vložene koruze	120 mg Phe
30g (6x5g)	zelenih izkoščičenih oliv	14,7 mg Phe
60g (6x10g)	zelene paprike	32,4 mg Phe
42g (6x7g)	čebule (sesekljane na drobno)	14,7 mg Phe
	olivno olje	

Skupaj: 210,6 mg Phe

Sestavine za testo:

360g (6x60g)	sladke smetane za stepanje	432 mg Phe
300g (6x50g)	mrzle vode (ali radenske)	0 mg Phe
150g (6x25g)	moke HM	18 mg Phe
	sol	

6x1/2 = 3 nožev konice pecilnega praška

Skupaj: 660,6 mg Phe

1 ponvičnik ima 110 mg PHE.

Sestavine za testo zmišamo v srednje gosto tekoče testo.

V ponev vlijemo malo olivnega olja, ko se olje segreje (ne preveč), na njem na hitro (največ 1 minuto) popražimo najprej sesekljano čebulo in sesekljano papriko, nato dodamo ostale na koščke narezane sestavine za nadev.

Čez popražene sestavine prelijemo testo za ponvičnik. Popečemo na eni strani, nato ponvičnik obrnemo in popečemo še na drugi strani.

Postrežemo z zeleno solato.

LAZANJA Z GOBAMI IN BUČKAMI

Za 2 porciji:

130g(10 ploščic)	loprofin testo za lazanje	13 mg Phe
150g	šampinjoni	111 mg Phe
30g	čebula	10,4 mg Phe
2g	česen	4,2 mg Phe
200g	bučke	112 mg Phe
	olivno olje, sol poper	0,4 mg Phe
	vegeta	
20g	margarine becel	0 mg Phe
10g	aproten moke za pico	5 mg Phe
200g	mleko SHS ali Aproten	20 mg Phe
	muškati orešek, sol, poper	

Skupaj: 277,6 mg Phe

1 porcija vsebuje 138,8 mg PHE.

Testo skuhamo v slani vodi po navodilih proizvajalca (približno 4 min.)

Položimo ga na suho krpo, da se odcedi.

Na olivnem olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo očiščene, narezane gobe in prepražimo.

Po okusu dodamo česen in vse ostale začimbe.

Bučko dobro operemo in naribamo. Prav tako jo nhitro prepražimo na olivnem olju in začinimo z vegeto.

BEŠAMEL:

V ponvici stopimo margarino, vmešamo moko, po okusu začinimo in zalijemo z mlekom. Med stalnim mešanjem malo pokuhamo.

V manjši pekač pričnemo zlagati sestavine. Na prvo ploščo testa naložimo bučke, enakomerno porazdelimo in prelijemo z manjšo količino bešamela. Nato položimo drugo testo in nanj razporedimo gobice.

Ponovno prekrijemo s testom, nanj pa razporedimo preostanek bučk, prelijemo z bešamelom, dodamo zadnjo plast testa in prelijemo z ostankom bešamela.