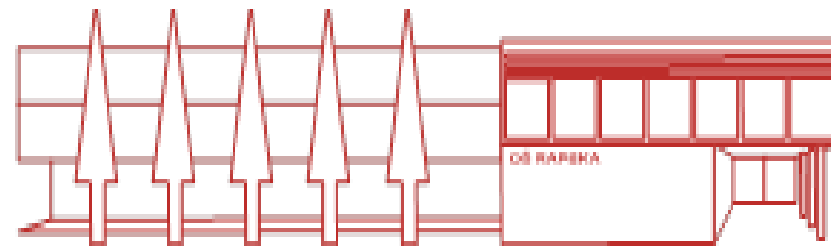


Knjiga receptata zdrave prehrane

Voditeljica projekta:

Mirjana Savičić, prof. biologije





**Knjiga
receptata
zdrave
prehrane**

7. a

OSNOVNA ŠKOLA RAPSKA, ZAGREB

RATATOUILLE

NAMIRNICE I SASTAV

NAMIRNICE	SASTAV
RAJČICA	KALIJ, VITAMIN B6
ČEŠNJAK	VODA, MASTI, PROTEINI
LUK	PROTEINI, MASTI
PAPRIKA	VODA, BJELANČEVINE, MASTI
TIKVICE	VITAMIN C, VLAKNA
MASLINOVO VLJE	NEZASIĆENE MASNE KISELINE
SOL	MINERALI
PAPAR	KALCIJ, MAGNEZIJ, VITAMIN A
PATLIDŽAN	VITAMIN C, K, B6, MAGNEZIJ
UMAK OD RAJČICE	SOL, UGLJIKOHIDRATI



PRIPREMA:



NIKOL GRGIČEVIĆ, t.a.

ŠPINAT S KRUMPIROM



Mornar Brijuni

NAMIRNICE	SASTAV
špinat	vitamin A i C, lutein i beta karoten
krumpir	masti, ugljikohidrati, vlakna i bjelančevine
voda	vodik i kisik
sol	minerali
maslinovo ulje	nezasićene masne kiseline



PRIPREMA

1. Špinat se opere, očisti i stavi se u vrelu vodu kuhati
2. Krumpir se očisti i izreže na kockice i stavi se kuhati
3. Kad se škuha iscijedimo, dodamo maslinovo ulje i gnječilicom izgnječimo
4. Na kraju se sve posoli

KARLA KADVIĆ 7.A



LOSOS S BATATOM I POVRĆEM



NAMIRNICE	SASTAV
- losos	omega-3 masne kiseline, proteini, vitamin D, vitamin B
- batat	vitamini A, B, C, proteini, ugljikohidrati, šećer
- paprika	kalij, fosfor, željezo, vitamini B, E
- mrkva	vitamin A, ugljikohidrati
- zelena salata	vitamini A, B, E, K, proteini, vlakna
- sol	natrij, klorid, minerali
- papar	magnezij, mangan, željezo, kalij, vitamini A, C i K
maslinovo ulje	vitamin E, nezasićene masne kiseline
kopar	vitamini A, C, kalij, fosfor, magnezij
limun	pektin, folna kiselina, vitamini C, A, B1, B6, kalij, kalcij, magnezij



PRIPREMA:

- 1.) Zagrijati pećnicu na 180°C
- 2.) U manjoj posudi izmješamo maslinovo ulje, koru od limuna i kopar
- 3.) Sastojke dobro promiješati i s dobivenom smjesom premazati losos
- 4.) Batat, mrkvu i papriku narezati na manje komadiće i rasporediti u prohanu, obloženim papirom za pečenje
- 5.) Na sredinu položiti losos i sve skupa začiniti sa soli te prekriti folijom
- 6.) Sve to gurnuti u pećnicu na 25 min. 5 min prije kraja, uklonimo foliju kako bi losos dobio hrskavu koru

HOBOTNICA S KRUMPIROM - KAO ISPOD PEKE



1. NAMIRNICE

2. SASTAV

3. PRIPREMA

- 1,5-2 kg hobotnice
- 1 veća glavica crvenog luka
- 2 vešnja češnjaka
- 1 dl maslinovog ulja
- prstohvat soli
- 1/2 dl sunokretovog ulja
- 2 kg krumpira
- 2 grančice ružmarina
- stručak peršina
- 1 dl crnog vina

- Bjelančevine, proteini, vitamin C, vitamin B, vitamin A, željezo (Fe), Magnezij (Mg), fosfor (P), kalcij (Ca), kalij (K), Natrij (Na), selen (Se)
- Ugljikohidrati, vitamin C, kalij (K), kalcij (Ca), fosfor (P), magnezij (Mg)
- Ugljikohidrati, vitamin C, kalcij (Ca), kalij (K), fosfor (P), magnezij (Mg), selen (Se)
- Nezasićene masne kiseline, vitamin K, vitamin E
- minerali
- Masti, zasićene masne kiseline, vitamin E
- Škrob - ugljikohidrati, vitamin C, kalij (K), kalcij (Ca), fosfor (P), magnezij (Mg)
- Ugljikohidrati, vlakna, vitamin A, vitamin C, kalij (K), kalcij (Ca), fosfor (P), magnezij (Mg)
- Vitamin C, vitamin A, vitamin K, kalij (K), kalcij (Ca), fosfor (P), magnezij (Mg)
- Kalij (K), magnezij (Mg), kalcij (Ca), fosfor (P), voda

1. Hobotnica treba biti očišćena i oprana. Preporuča se da je prethodno zamrznete.
2. Krumpir očistite i poravnajte u duge ploške, začinite ga solju i posujte sunokretovim uljem te raspoređite u lim za pecenje. Pećite u posudi s poklopcem, a ako je nemate za pokrivanje koristite aluminijsku foliju.
3. Na krumpir stavite odmrznutu i opranu hobotnicu.
4. U posebnoj zdjeli umiješajte sjekanu glavicu luka, sjekani češnjak, maslinovo ulje, sjekani peršin, grančice ružmarina i crno vino. Tako umiješane sastojke raspoređite preko hobotnice i krumpira - utrnite rukama da se sastojci ravnomjerno rasporede.
5. Zagrijte pećnicu na 150°C. Pećite 1,5 sat.
6. Pripremljenu posudu stavite u pećnicu. Poklopite za 20 min.
7. Poklopljeno pecite 1 sat. hobotnicu jednom okrenite.
8. Posljednjih 10-15 min. dignite poklopac i pustite da se zapeče. Slobodno posušite na 180°C.
9. Poslužite uz zelenu salatu i vino.

DOBAR TEK!



KUHANA PILETINA UMAK OD RAJČICE

PIRE KRUMPIR



NAMJERNICE	SASTOJCI
Pile	Cink, Vitamin B6, B2, B12 i željezo
Rajčica (pasirana)	Vitamin C i B, željezo, kalij
Brašno	Ugljikohidrati
2 češnje češnjaka	Vitamin C i B6
3 grančice persina	Željezo, Vitamin C, B6, A, E, K
8 velikih krumpira	Vitamin C i B6
Mlijeko	Kalcij, protein, Vitamin A i D
Vrhnje	Vitamin B, A, E, D
Suncokretovo ulje	Vitamin E

1. Posoljena pile stavite u vodu s korijenastim povrćem da se kuva, kad zavrije smanjite vatru i ostavite da se kuva 60 min.

2. Oguliti krumpire i staviti u posoljenu i skuhala vodu, kuhati ih 20 min.

3. Kada se krumpiri skuhaaju, ocijediti vodu, zdrobiti krumpire, uliti malo mlijeka te dodati 1 žličicu volja, te promješati.

4. 1 žlicu brašna i sitno zeceni češnjak, popržiti na malo ulja. Kad brašno dobije zlatnu boju, dodati pasiranu rajčicu, začiniti i prokuhati.

5. Pile izvaditi iz vode i izrezati na tanjur

6. Poslužiti dok je još toplo.



Njam!



TORTA OD SKUTE, ZOBENIH MAKSLINA

Kiaša
Todorović
7.a



NAHRNICE I SASTAV:

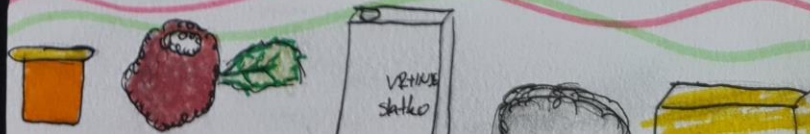
NAHRNICE	SASTAV
1. 250 g zdrobljenih zobnih keksa	vlakna, ugljikohidrati
2. 75 g maslaca	bjelančevine, vitamini, minerali, soli
3. 3 žlice meda od akacije	ugljikohidrat
4. 600 g skute	bjelančevine
5. 400 g malina	Vitamin C, kalci
6. 2 1/2 dl slatkog vrhnja	mlječna mast
7. 6 žlica meda	ugljikohidrat
8. 6 grančica suježe metvice	mentol

PRIPREMA:

1 Kalup za tortu, promjera 20cm, sa zglobnim zatvaračem premažite maslacem. Na laganoj vatri rastopite zajedno maslac i med, a zatim, miješajući, dodajte zobene kekse. Smjesu izručite u kalup za tortu, stlačite je pomoću žlice i pustite da se hladi jedan sat da se smjesa učvrsti.

2 Dobro umutite skutu u posebnoj zdjeli dok ne postane mekana. Istucite vrhnje u čvrst snijeg, zatim ga umješajte u skutu i med. Zagnječite 250 g malina, a preostalih 50g sačuvajte za ukras. Umješajte zgnječene maline u smjesu sa skutom, da dobijete jednoličnu kremu.

3 Kremu premažite preko osnove od zobnih keksa i stavite u hladnjak 3-4 sata da se smjesa učvrsti. Tortu izvadite iz kalupa i ukrasite preostalim malinama i grančicama metvice.



ZDRAVI ZOBENI KEKSI

<u>NAMIRNICE</u>	<u>SASTAV</u>
1 šalica zobnih pahuljica	ugljikohidrati, proteini i vitamini A i B
3/4 šalice integralnog brašna	ugljikohidrati, proteini, vlakna, vitamin B6
1 žličica zdravog praška za pecivo	soda bikarbona, vinska kiselina
1/4 žličice soli	natrijev klorid
2 žličice cimeta	ugljikohidrati, vitamini B3 i C

PRIPREMA

1. U jednoj posudi pomiješajte sve suhe sastojke - brašno, zobene pahuljice, prašak za pecivo, sol i začine.
2. U drugoj posudi zamutite jaja i dodajte kokosovo ulje i med. Kad ste to promiješali dodajte suhe sastojke te naribanu jabuku i brusnice.
3. Smjesu stavite u frižider na 30 min. Zagrijte pećnicu na 180°C te smjesu oblikujte rukama u kugle. Pecite ih 12-15 min.

