

## KO PRIPRAVLJAŠ HRANO JE POTREBNO!

1. Recept natančno prebrati.
2. Pogledati ali imate vsa živila doma in jih primerno pripraviti.
3. Delovne pripomočke prinesiti na delovno mizo.
4. Urediti sebe za delo primerno ( speti lase, zavihati rokave, nadeti predpasnik, si umiti roke).
5. Delati po predpisanem zaporedju, ki je naveden v receptu.
6. ZA SEBOJ SPROTI POSPRAVLJATI.

Današnje kosilo naj vsebuje 3. jedi / količino prilagodi glede na število družinskih članov:

### 1. PEČENE PIŠČANČJE KRAČE

Za štiri osebe potrebujemo 8 piščančjih krač. Naredimo marinado iz dveh žlic olivnega olja in ene žlice limoninega soka. Dodamo naribano limonino lupino in žličko suhega timijana. S to zmesjo premažemo nasoljene in po poprane piščančje krače. Zložimo jih v pekač in pokrite mariniramo v hladilniku vsaj 4 ure. Pečemo v pečici 45 minut na 180 stopinj Celzija. Ponudimo s pirejem in solato.



### 2. KROMPIRJEV PIRE (4-6 porcij):

Poznamo različne sorte krompirja, ki so primerne za različne jedi. Za pire in krompirjevo testo se najbolje obnesejo mokaste sorte krompirja. Za pražen krompir pa čvrste, ki obdržijo obliko, ko jih narežemo. Krompirjev pire nikoli ne mešaj z mešalnikom, sicer bo postal lepljiv. Pretlači ga ročno z tlačilko za krompir in premešaj z metlico.

- 500 g krompirja,
- 1 žlica masla,
- 2 dl mleka,
- 2 žlici sladke smetane,
- 1 žlica kisle smetane.



**PRIPRAVA:**

Krompir operi, olupi in nareži. Stresi ga v lonec, prelij z vodo, da je ves pokrit, posoli in kuhaj 15 – 20 minut oziroma toliko časa, da je mehak. Ko je kuhan vodo odcedi in ga pretlači s tlačilko za krompir. Dodaj mleko, obe smetani in maslo ter dobro premešaj.

**3. SEZONSKA SOLATA:**

V tem času že imamo na vrtu domačo zeleno solato. Najbolj hvaležna in ena od najpogostejših vrst solat, ki se znajde v naši posodi je zelena solata. Vsebuje 95 odstotkov vode in pet odstotkov dragocenih hranilnih snovi. To so vlaknine, vitamini, mineralne snovi in beljakovine. Skoraj vse zelene solate v svojem mlečnem soku vsebujejo grenčine, ki delujejo pomirjevalno na živčevje. Pripravi solato, ki jo imaš najraje.

**Nekaj idej.**



Uživaj ob pripravi jedi.

Dober tek!