

Recepti zdravih školskih marendi

10. Susret školskih marendi



Integralni sendvič

PRIPREMA

Na kriške kruha namazati hummus. Na jednu krišku staviti narezani kiseli krastavac, zatim pureću šunku i sir, rajčicu i zelenu salatu, pa preklopiti drugom kriškom kruha. Poslužiti uz šalicu voćnog čaja po želji zaslađenog medom.

SASTOJCI (za 1 sendvič)

- 2 kriške (50–80 g) integralnog kruha
- 2 fete (20–30g) šunke od purećih prsa
- 1 feta (15 g) sira Gouda/Edamer
- 2 čajne žličice (10–15 g) namaza od slanutka (hummus)
- 1 list (15–20 g) zelene salate
- 2 kriške (40 g) rajčice
- 1 (25 g) kiseli krastavac



Tortilja s piletinom

PRIPREMA

Pomiješati zrnati sir s mediteranskim začinima, pa namazati na tortilju. Konzervirani kukuruz ocijediti od naljeva, svježe povrće oprati te mrkvu i kupus naribati. Zatim dodati povrće i piletinu na tortilju te na kraju zelenu salatu, pa zamotati i prerezati tortilju na pola. Poslužiti uz čašu limunade po želji zaslađene medom.



SASTOJCI (za 1 tortilju)

- 1 integralna tortilja (60 g)
- 40 g pečena piletina
- 30 g svježi zrnati sir
- prstohvat mediteranskog začinskog bilja
- 30 g svježeg naribanog kupusa
- 30 g konzerviranog kukuruza šećerca
- 20 g naribane mrkve
- 1 list (15–20 g) zelene salate

Slane kocke

PRIPREMA

Jaja, jogurt i začine pjenasto umutiti. Dodati brašno i prašak za pecivo pa miješati dok se ne dobije jednolična smjesa. Tikvicu prethodno naribati i pustiti da ostoji, ocijediti višak tekućine prije dodavanja u smjesu. Špinat usitniti (ukoliko je bio smrznut, prethodno ga odmrznuti i ocijediti višak tekućine), a papriku nasjeckati na kockice prije dodavanja u smjesu. U smjesu dodati povrće i sir, te sve dobro promiješati. Pripremljenu smjesu izliti u odgovarajuće kalupe, posuti sjemenkama i peći 15-20 min na 200 °C u prethodno zagrijanoj pećnici.

SASTOJCI

- 4 jaja
- 100 g kukuruznog brašna
- 300 mL jogurta
- 50 g špinata
- 100 g tikvice
- 50 g paprike
- 200 g ribanog sira
Gouda/Edamer/Mozzarella
- 1 prašak za pecivo (12 g)
- sol, papar, mediteransko
začinsko bilje
- 20 g sjemenki sezama/lana za
posipanje



Tortilja s jajima, povrćem i namazom od slanutka

PRIPREMA

Na tortilju namazati hummus. Skuhati jaje. Konzervirani kukuruz ocijediti od naljeva, svježe povrće oprati te mrkvu i kupus naribati. Zatim dodati povrće i nasjeckano kuhano jaje na tortilju te na kraju zelenu salatu, pa zamotati i prerezati tortilju na pola.



SASTOJCI (za 1 tortilju)

- 1 integralna tortilja
- 2 čajne žličice (10–15 g) hummusa (namaza od slanutka)
- 1 tvrdo kuhano jaje
- 1 list (15–20 g) zelene salate
- 30 g naribane mrkve
- 30 g svježeg naribanog kupusa
- 30 g konzerviranog kukuruza šećerca

Voćni kolač s jogurtom bez šećera

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 °C i postavite rešetku u srednji položaj. Obložite kalup za pečenje papirom za pečenje. Pomiješajte jaja i šećer/med, zatim dodajte ulje, koricu limuna, ekstrakt vanilije i ponovno promiješajte. Dodajte jogurt (ne jako hladan) i miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Zatim umutite brašno, prašak za pecivo i prstohvat soli te dodajte mokroj smjesi, i miješajte dok se ne sjedini. U smjesu umiješati bobičasto voće (odmrznuto i ocijeđeno od viška tekućine ako je prethodno bilo smrznuto). Smjesu istresite u pripremljeni kalup za kruh i poravnajte vrh. Pecite oko 35-40 minuta, dok čačkalica umetnuta u sredinu kolača ne izađe čista. Kada je kolač pečen, izvadite ga iz pećnice i stavite na rešetku da se ohladi.

SASTOJCI

- 1 šalica (250 g) običnog jogurta
- 2 ravne šalice (250 g) višenamjenskog brašna
- 1/2 šalice (100 g) bijelog ili nerafiniranog šećera od trske ili meda
- 1/2 šalice (otprilike 80 g) maslinovog ulja
- 2 jaja
- 2 žličice praška za pecivo
- 1/2 žličice ekstrakta vanilije
- naribana korica 1-2 limuna
- prstohvat soli
- 1 šalica (250 g) smrznutog bobičastog voća



Popečci od povrća i ribe s umakom od jogurta

PRIPREMA

Grašak i krumpir kuhati na pari dok ne omekšaju, a file oslića ispeći na tavi ili u pećnici na plehu obloženom papirom za pečenje. Kuhani grašak i krumpir zgnječiti u zdjeli vilicom ili gnječilicom za krumpir. Dodati ribu, naribani sir i zobene pahuljice, po želji začiniti solju i paprom te dobro promiješati. Smjesu oblikovati u kuglaste štapiće i poredati na pleh za pečenje. Peći 20–25 minuta ili dok ne porumene u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C.

Za umak, naribati mrkvu na sitni ribež. U zdjeli pomiješati grčki jogurt i limunov sok. Dodati naribanu mrkvu i peršin, te začiniti solju i paprom. Ohladiti u hladnjaku 15–30 minuta prije posluživanja. Poslužiti kao prilog uz popečke.



SASTOJCI

za popečke

- 250 g krumpira
- 100 g smrznutog graška
- 40 g ribanog sira
- 2 jušne žlice sitno mljevenih zobnih pahuljica
- 100 g filea oslića
- sol, papar

za umak

- 200 g grčkog jogurta
- 1 g morske soli
- prstohvat mljevenog papra
- 80–100 g mrkve
- 5 g sitno nasjeckanog svježeg peršina ili sušenog peršina
- 15 mL svježe iscijeđenog limunovog soka

Pizza od palente

PRIPREMA

Skuhati gustu palentu u vodi prema uputama na ambalaži. U kuhanu i vruću palentu umiješati mljevene lanene sjemenke, pa izliti u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje. Rasporediti palentu ravnomjerno po posudi za pečenje u obliku po želji. Ostaviti da se palenta ohladi na sobnu temperaturu, pa zapeći u zagrijanoj pećnici na 230 °C 15 minuta. Podlogu od palente izvaditi iz pećnice i dodati pasiranu rajčicu, biljne začine i prstohvat soli na površinu. Zatim ravnomjerno rasporediti šunku od pilećih/purećih prsa i posuti naribanim sirom. Dodati tikvicu i papriku. Vratiti pizzu u pećnicu i nepokriveno peći dok sastojci nadjeva ne budu pečeni (10–15 minuta).

SASTOJCI (za 1 srednju pizzu)

za koru

- 150 g suhe palente
- 15 g mljevenih lanenih sjemenki
- morska sol (po želji)
- voda
- 150 mL pasirane rajčice
- 2 g sušenih biljnih začina (mažuran, timijan, ružmarin, origano)
- prstohvat morske soli
- 150 g tikvice tanko narezane na fete
- 100 g paprike tanko narezane na kolutove
- 150 g šunke od purećih/pilećih prsa
- 150 g ribanog sira
Gouda/Edamer/Mozzarella



Tortilja s tunjevinom

PRIPREMA

Na tortilju namazati ABC svježi krem sir i ravnomjerno posuti mediteranskim začinskim biljem. Tunjevinu i kukuruz ocijediti od naljeva, svježe povrće oprati te mrkvu naribati, a krastavac narezati na tanke ploške. Zatim dodati na tortilju tunjevinu, povrće i na kraju zelenu salatu, pa zamotati i prerezati tortilju na pola.



SASTOJCI (za tortilju)

- 1 integralna tortilja (60 g)
- 40 g konzervirana tunjevina u vlastitom soku ili slanoj vodi
- 30 g svježi krem sir
- prstohvat mediteranskog začinskog bilja
- 30 g svježeg krastavca
- 30 g konzerviranog kukuruza šećerca
- 20 g naribane mrkve
- 1 list (15–20 g) zelene salate

Energetski kolač

PRIPREMA

Namočite datulje u vodi. Zagrijte pećnicu na 180 °C. Obložite kalup za pečenje papirom za pečenje. Ocijedite namočene i omekšale datulje, a zatim ih miksajte sa svježim sirom i jajima dok smjesa ne postane glatka, te dodajte ekstrakt vanilije i prstohvat soli. Umiješajte u tu smjesu brašno, prašak za pecivo i kakao, te na kraju sjeckane orahe. Pecite 35–40 minuta.

SASTOJCI

- 225 g svježeg zrnatog posnog sira
- 85 g zobnih pahuljica ili zobenog brašna
- 15 g kakaa u prahu
- 170 g datulja bez koštica
- 2 jaja
- 5 g praška za pecivo
- 50 g sjeckanih oraha
- prstohvat soli
- 5 g ekstrakta vanilije



Šarena salata u čaši

PRIPREMA

Prvo pripremite umak za salatu tako da pomiješajte sve sastojke za umak u jednoličnu smjesu i stavite u hladnjak do upotrebe. Kuhanu/pečenu piletinu, kisele krastavce, mrkvu i paprika nasjeckajte i naribajte sir. Skuhajte tjesteninu i ostavite da se ohladi. U veliku zdjelu dodajte kuhanu tjesteninu, povrće i piletinu. Preljev prelijte preko sadržaja zdjele i lagano promiješajte. Umiješajte ribani sir, te začinite. Tako pripremljenu salatu od tjestenine stavite u hladnjak do posluživanja. 20-30 minuta prije posluživanja izvadite salatu iz hladnjaka na sobnu temperaturu.



SASTOJCI

- 450 g suhe tjestenine (ne špageti)
- 300 g nasjeckane ili usitnjene kuhane piletine
- 200 g graška
- 150 g nasjeckanih kiselih krastavca
- 150 g kuhanog kukuruza
- 150 g naribane mrkve
- 150 g nasjeckane crvene paprika
- 100 g naribanog sira Gouda/Edamer

za umak

- 200 g grčkog jogurta
- 80 g majoneze smanjenog udjela masti
- 30 ml maslinovog ulja
- 15 mL limunovog soka
- 10 mL jabučnog octa
- 15 g nasjeckanog svježeg peršina
- 15 g nasjeckanog svježeg vlasca (ili 10 g sušenog)
- sol, papar