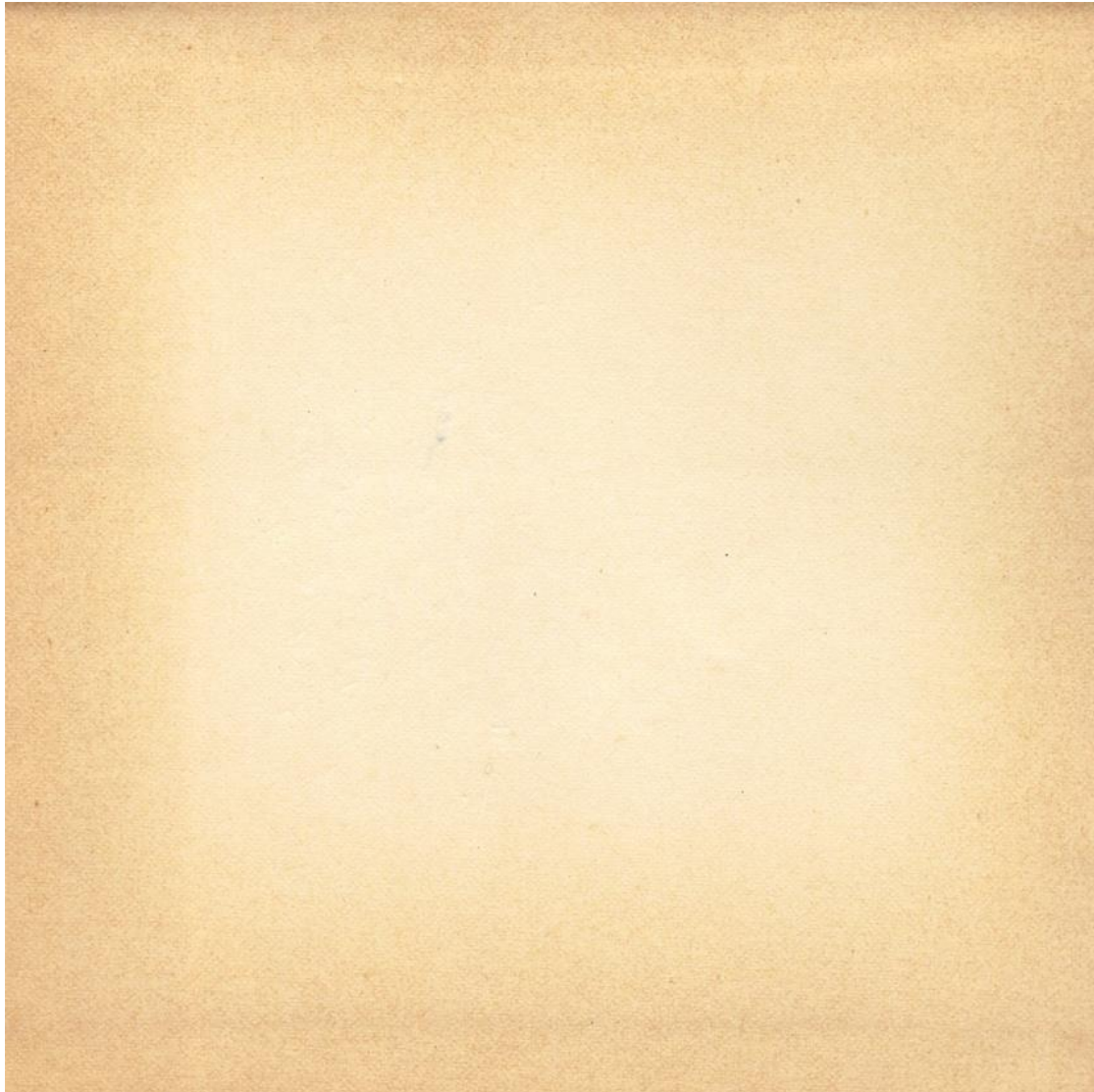




**DANES JEM,
KAR JE
OSTALO**

21 RECEPTOV IZ OSTANKOV HRANE





PREDGOVOR

Draga študentka, dragi študent.

Knjigica receptov je nastala z idejo, da ti olajša delo v tvoji študentski kuhni. Avtorice vemo, kako naporno je lahko na fakulteti in zato ti želimo pomagati. Pogosta dilema se pojavi, ko npr. ješ na bon in naročiš na dom in ti kaj ostane. Morda se vprašaš, kaj storiti. A vržem v kanto al bi še lahko kej skuhu? Tukaj zagato rešijo naši recepti iz študentskih leftoverjev. Pripravile smo nekaj top jedi iz vsakdanjih sestavin. Zavedajmo se, da smo srečneži, da imamo kaj jesti. Zato, draga študentka, dragi študent, z glavo na zabavo in tudi nad hrano. Veselimo se tvojih umetnij v kuhinji.

Pa dober tek!



KAZALO

Riž

1-10

Testenine

11-18

Krompir

19-26

Kruh

27-32

Polenta

33-34

Sladice

35-42





35-40 MINUT



2



1/5

RIŽEV NARASTEK

200 g kuhanega riža

2 veliki jajci

2 žlici sladkorja

1/2 vrečke vanilijevega
sladkorja

1 žlica masla

- Pečico nastavimo na 180°C. V 2 skledi ločimo rumenjake in beljake. V skledo z rumenjaki dodamo sladkor in vanilijev sladkor.

- Beljake penasto umešamo z ročnim mešalnikom, nato penasto umešamo še rumenjake. V skledo z rižem s kuhalnico umešano stepeno rumenjakovo zmes in nato po delih sneg beljakov. Pripravljeno zmes vlijemo v predhodno namaščen pekač. Pečemo 20-25 minut.

- Narastek je pečen, ko na vrhu opazimo zlato /rjavo skorjo.

Nasveti

- Rižev narastek lahko pred serviranjem posujemo s sladkorjem v prahu ali dodamo suho sadje.





15MINUT



1



1/5

RIŽEVA SOLATA

150g kuhanega riža

5 kislih kumaric

2 paradižnika

1 paprika

Tuna iz konzerve

Olivno olje

Soč po okusu

- V posodo z rižem vmešamo na drobno nasekljane kumarice, drobno nasekljan paradižnik, narezano papriko in tuno iz konzerve. Če smo olje odlili stran, riževi solati dodamo še olivno olje.
- Na koncu solimo po okusu.
- Riževo solato postrežemo hladno.

Nasveti

- Namesto kislih kumaric lahko uporabite sveže kumare.
- Namesto velikih paradižnikov lahko uporabimo 5 češnjevih paradižnikov.





20 MINUT



1



1/5

VEGI RIŽEVE KROGLJICE

100g kuhanega riža

50g gob po izbiri

1 korenje

1 strok česna

Svež ingver po okusu

Soč

Popper

Sezamova semena

- Drobnost nasekljan korenj, čese in ingver na srednjem ognju kuhamo dokler se korenje ne zmehta. Dodamo drobnost nasekljane gobe ter pražimo še nekaj minut. Začinimo s soljo, popraom in sezamovimi semeni po okusu. Mešanico odstavimo iz ognja in pretresemo v posodo.

- Riž segrejemo v isti ponvi in pretresemo v posodo z zelenjavno mešanico. Vse skupaj premešamo.

- Riževo mešanico oblikujemo v krogljice v velikosti žogice za namizni tenis. Pri tem si lahko pomagamo s folijo za živila.

- Namesto svežega ingverja lahko uporabite ingver v prahu.

Nasveti





MESNE RIŽEVE KROGLJICE

100g kuhanega riža
2 rezini slanine
50g pora
sol
popper
sezamova semena

- Rezine slanine popečemo v ponvi, da postanejo hrustljave in nasekljamo na drobne koščke. V isti ponvi za 10 sekund prepražimo drobno nasekljan por.
- Riž segrejemo v isti ponvi in dodamo predhodno nasekljano slanino in por. Dodamo sol, popper in sezamova semena po okusu.
- Riževo mešanico oblikujemo v kroglice v velikosti žogice za namizni tenis. Pri tem si lahko pomagamo s folijo za živila.

Nasveti

- Namesto slanine lahko uporabite druge mesne izdelke (hrenavke, salame,...).





NADEVANE PAPRIKE

2 papriki

1 paradižnik

1/3 čebule

100g mletea mesa

100g kuhanega riža

Nariban sir po okusu

Ščepec soli

Popper po okusu

Rdeča paprika v prahu
po okusu

1 steblo peteršilja

1 strok česna

- Pečico nastavimo na 190°C.
- Paprikama odstranimo vrh pri stebelu in semena. Postavimo ju pokončno. V primeru da papriki ne stojita sami, odrežemo tanko rezino na spodnjem delu paprike.
- V posodi združimo nasekljan paradižnik, mleto meso, kuhan riž, sir, drobno nasekljan česen, sol, poper, rdečo papriko v prahu in nasekljan peteršilj. Sestavine dobro premešamo in z njimi napolnimo papriki. Vsako papriko ovijemo v aluminijasto folijo.
- Papriki pečemo 1 uro, nato odstranimo folijo in pečemo še 20 minut.
- Ob koncu pečenja paprikama na vrhu dodamo še malo naribanega sira in nasekljan peteršilj.

Nasveti

- Namesto mletega mesa lahko dodate 100g sveže zelenjave po okusu. V tem primeru pečite papriki 40 minut s folijo in 10 minut brez folije.





ENOLONČNICA S TESTENINAMI

1 žlica olivnega olja
 100g kuhanih testenin
 100g mletega mesa
 1 čebula
 1 strok česna
 1 por
 2 korenja
 50g paradižnikove
 mezge
 sol
 poper
 majaron
 lovorjev list
 50g fižola v pločevinki
 500ml vode

- V loncu segrejemo olje in na njem prepražimo mleto meso, sesekljano čebulo, por in nasekljan česen. Dodajte narezano korenje.
- Enolončnico solimo in popramo, dodamo paradižnikovo mezgo, majaron, lovorjev list in vodo.
- Kuhamo 50 minut, nato dodamo fižol, ter kuhamo še 10 minut. Na koncu dodamo kuhane testenine.

Nasveti

- Namesto testenin lahko uporabite ostanke vlivancev ali ostalih jušnih zakuh.





40 MINUT



1



2/5

GRATINIRANE TESTENINE

100g kuhanih makaronov
 2 žlici olja
 1 čebula
 100g mletega mesa
 1 strok česna
 2 jajci
 1/2 kisle smetane
 sol
 poper
 muškati orešček
 50g naribanega sira

- Pečico segrejemo na 190°C.

- Nasekljamo čebulo in jo pražimo v ponvi, da postekleni, nato dodamo drobno nasekljan česen in mleto meso. Pečemo dokler meso ne porjavi. Na koncu mešanico solimo in popramo po okusu. V ločeni posodi s stepalnikom zmešamo jajci in kisko smetano.

- Globok pekač namastimo z oljem. Vanj stresemo polovico kuhanih makaronov in enakomerno razporedimo. V pekač nato stresemo mešanico mletega mesa in nato preostale makarone. Vse skupaj prelijemo z mešanico jajc in smetane. Po vrhu naribamo sir.

- Pečemo 20-25minut, da se jed na vrhu zlato/rjavo obarva.

Nasveti

- Namesto jajca in smetane, lahko za preliv uporabite bešamel omako.





FRITATA S TESTENINAMI

3 jajca

Šop peteršilja

Kos parmezana

7 kosov salame

100g kuhanih testenin

1 žlica masla

1 žlica olivnega olja

origano

rožmarin

bazilika

- Jajca ubijemo v skledo in jih razžvrkljamo. Zmesi dodamo nariban parmezan, drobno nasekljan peteršilj, narezano salamo, sol in poper ter dobro premešamo. Jajčni mešanici dodamo testenine in še enkrat premešamo.

- V ponvi stopimo maslo in olivno olje. Ko se maslno ne peni več dodamo mešanico jajc in testenin. Fritato pečemo 3-4 minute in jo nato s pomočjo krožnika obrnemo in na drugi strani ponovno pečemo 3-4 minute.

Nasveti

- Namesto salame lahko uporabimo zelenjavo po okusu.





15 MINUT



1



1/5

SOLATA IZ TESTENIN

70g kuhanih testenin

1 paprika

2 trdo kuhani jajci

10 kislih kumaric

800g sira

počebule

2 jedilni žlici koruze

sol

poper

50ml probiotičnega jogurta

1 žlica majoneze

1 žlička gorčice

limonin sok

- Jajca kuhamo v vreli vodi 10minut, da popolnoma zakrknajo.
- Med tem narežite papriko, kisle kumarice, sir in čebulo na drobne koščke ter mešanici dodamo drobno nasekljani jajci.
- Za preliv v posodi zmešamo tekoči jogurt, žlico majoneze, ščepec soli in popra in limonin sok po okusu.
- V servimi posodi zmešamo testenine, mešanico nasekljane zelenjave in jajci ter preliv.

Nasveti

- Solato lahko pred uživanjem ohladimo v hladilniku.





KROMPIRJEVI BUHTLJI

100g pire krompirja

žlica mleka

1/2 žlice kvasa

100ml tople vode

1 žlica sladkorja

1 jajce

ščepec soli

50g masla

150g moke

- Pečico segrejemo na 180°C.

- Z mešalnikom zmešamo pire krompir in mleko. Dodamo kvas, vodo in žlico sladkorja. Dobro šremešamo in pokrijemo s krpo. Mešanico pustimo stati na toplem mestu za 5-10 minut, da se kvas aktivira. Dodamo jajca, sol, in stopljeno maslo, ter dobro premešamo. Po delih dodajamo moko toliko časa, se testo ne lepi več na steno posode.

- Testo premaknemo v namaščeno posodo in pustimo stati 1 uro, da se testo podvoji, nato potolčemo.

- Pripravimo pekač in ga namastimo. 2 žlici testa oblikujemo krogeljico in položimo v pekač. Pustimo stati 1 uro in nato pečemo 25 minut, da se vrh zlato obarva.

- Najlažje preverimo ali so buhtlji pečeni tako, da sredino prepričimo z nožem. Če na nožu ostane testo krompirjevi buhtlji še niso pečeni.

Nasveti





45 MINUT



3



2/5

KROMPIRJEVI MAFINI

1 jajce

2 žlici kisle smetane

100g sira

1 žlica naribanega parmezana

1 žlica drobnjaka

250g pire krompirja

- Pečico nastavimo na 200°C. Luknje v pekaču za mafine premažemo z maslom.
- Razzvrkljamo jajca in primešamo kisko smetano, oba sira in nasekljan drobnjak. Po okusu začiniimo pire krompir s soljo in poprom, ter primešamo ostalim sestavinam.
- Luknje za mafine napolnimo do vrha. Pečemo 25-35 minut do zlato rjavega obarvanja oziramo, ko robovi odstopijo od pekača.

Nasveti

- Mafine lahko postrežemo s kisko smetano.





KROMPIRJEVI VAFLJI

2 žlici olja

80ml pinjenca

2 jajci

2,5 skodelici pire krom-
pirja

1/4 mlade čebule

150g sira

170g moke

1/2 žličke pecilnega
praška

ščepec sode

kisla smetana

- V veliki posodi zmešamo olje, pinjenec in jajci. Vmešamo pire krompir, mlado čebulo in sir.
- V manjši posodi zmešamo moko, pecilni prašek in sodo. Krompirjevo mešanico dodamo mokini mešanici in dobro premešamo
- Zajamemo približno za pol skodelice skupne mešanice in jo enakomerno porazdelimo po pekaču za vafle in zapremo pokrov.
- Postrežemo s kisló smetano in mlado čebulo.

Nasveti

- Namesto vafļjev lahko spečemo palačinke.





25 MINUT



1



1/5

PEČENI KROMPIRJEVI OLUPKI

Olupki

Olivno olje

Sol

Popper

- Pečico segrejemo na 200°C.
- Olupke dobro operemo in jih osušimo s krpo. Po pekaču porazdelimo olupke, ter dodamo polje, sol in poper. Pečemo 15-20 minut, vmes jih enkrat premešamo.
- Olupki so pripravljeni, ko postanejo hrustljavi. Postrezite toplo.

Nasveti

- Olupke lahko postrežemo s sirom ali mlado čebulo.





25 MINUT



2



2/5

KRUHOVA POGAČA Z JAJCEM

2 stari kajzerici/ žemlji
 žlica stopljenega masla
 1 žlička olja
 4 rezine slanine
 1 pest naribanega sira
 2 jajci
 sol
 poper

- Pečico nastavimo na 180°C.
- Žemljam z nožem na vrhu odrežemo "pokrovčke". Spodnje polovice s prsti ali žlico previdno izdolbi.
- Na kuhalnik pristavimo ponev in jo rahlo namastimo z oljem. V namaščeni ponvi na obeh straneh hrustljivo popečemo rezine slanine in narežemo na koščke.
- V kruhove skodelice najprej vlijemo malo masla in nato obložimo s kosi slanine in sira. V vdolbinico kruha previdno ubijemo jajce in začинimo s poprom in soljo.
- Nadevane kruhove skledice pečemo v pečici 15-20minut.

Nasveti

• Poleg jajca lahko žemljino skodelico zapolnimo z različno zelenjavo po izbiri. Naprimer paradižnik, paprika, jajčevci, šparglji....





25 MINUT



2



3/5

KRUHOVI NJOKI

50g kruha

200ml mleka

100g bele moke

20g parmezana

Muškatni orešček

Sol

Popper

Jajce

- V segreto mleko namočimo na koščke narezan kruh in pustimo nekaj ur počivati.
- Mešanico kuha in mleka nato premešamo in kruh rahlo ožememo z rokami. Stresemo ga v ločeno posodo, dodamo jajce, sir, ščepec popra, soli, muškarnega oreščka in toliko poke, da dobimo homogeno maso za njoke.
- V vrelo, osoljeno vodo z žličo stresemo poljubno narezane njoke. Njoki so kuhani, ko priplavajo na površino vode.
- Njoke lahko zabelimo s poljubno mesno ali zelenjavno omako.

Nasveti

- Belo moko lahko zamenjate s katerokoli drugo moko. Naprimer ajdova, pirina, polnozrnata,...





30 MINUT



1



2/5

PIJANI KRUH

Na kose narezan star

kruh

strok česna

konzerva tunine

kisla smetana

1 jajce

20g naribanega sira

sol

popper

100ml belega vina

origano

- Pečico nastavimo na 200°C.
- Star kruh narežemo na kose. Spodnji del na hitr namočimo v belo vino in ga zložimo v pekač.
- V ponvi popražimo česen s tuno in maso razporedimo po kruhu. V drugi posodi zmešamo kisko smetano, jajce, nariban sir, sol, poper in vse skupaj prelijemo čez kruh.
- Po vrhu potrosimo suh origano in baziliko. Pečemo 20 minut.

Nasveti

- Iz starega kruha lahko naredimo: domače drobtine, hrustljave krutone za v juho, navlažimo in ponovno uporabimo, narežemo na palčke - domači grisini





25 MINUT



1



1/5

POLENTA S SIROM

50g instant polente

Žlica zmehčanega
masla

Nariban sir po okusu

1 žlica olivnega olja
ščepec soli

- V loncu zavremo 300ml vode. Solimo in obogatimo z oljem.
- V krop postopoma vmešamo instant polento. Med nenehnim mešanjem polento kuhamo približno 5minut. Ko polenta zavre temperaturo znižamo in polento na nizki temperaturi kuhamo še 15minut. Ko je polenta kuhana vanjo vmešamo maslo in nariban sir.

Nasveti

- V primeru, da imate polento že skuhamo, lahko kos polente le pogrejete in toplo polento potresete z maslom in sirom.





5 MINUT



1



1/5

BANANIN SLADOLED

2 zreli banani

- Banane narežemo na kolobarje, ter jih zamrznemo v zamrzovalniku za vsaj 2 uri ali čez noč.
- Zamrznjene banane stresemo v multipraktik, ter jih zmeljemo do gladke teksture.
- Sladoled lahko pojemo takoj ali pa da ponovno zamrznemo v zamrzovalniku.

Nasveti

- Bananam lahko dodamo še drugo sadje, oreške, arašidovo maslo, kakav, Nutello,...





15 MINUT



2



2/5

BANANINE PALAČINKE

1 zrela banana

2 jajci

- Z vilicami zmečkamo banana, postopoma vmešamo obe jajci ter mešamo toliko časa, da postane homogena zmes.
- Del mase vlijemo na vročo namaščeno ponev, ter pečemo na obeh straneh, do zlatorumene barve.

Nasveti

- Palačinke so lahko poljubnih velikosti, vendar je lažje obrniti manjše palačinke.





JABOLČNA PITA

175g moke

1/2 zavitka pecilnega praška

1/2 zavitka vanilijevega sladkorja

2 žlici medu

75g margarine ali masla

1 rumenjāk

2 žlici kisle smetane

Limonina lupina

- Pečico nastavimo na 180°C.

- Moko in pecilni prašek presejemo na delovno površino. Dodamo maslo ali margarino, med, vanilijev sladkor, rumenjāk in kisko smetano, ter zamesimo testo, ki ga pustimo stati na hladnem nekaj minut.

- Medtem naribamo jabolka, dodamo med, cimet in limonino lupino po okusu.

- V pekač položimo polovico razvaljanega testa, nadevamo z jabolčnim nadevom, ter pokrijemo z drugo plastjo. Pečemo 30 minut, da testo postane rumeno, zlato obarvano.

Nasveti

- Spodnji del testa lahko predhodno malo zapečemo v pečici.

- Če nam ostane testo, ga zavijemo v prozorno folijo za živila in shranimo v zamrzovalniku.





25 MINUT



1



2/5

JAJČNI PUDING

2 jajci

250ml mleka

sladkor po okusu

- Stepemo jajci in segrejemo mleko. Pri tem pazimo, da mleko ne zavre. Stepenima jajcema ob stalnem mešanju počasi dodamo mleko, nato dodamo sladkor po okusu in dobro premešamo. Mešanici iz površine z žlico poberemo peno in na nizki temperaturi kuhamo 12 minut. Posodo med kuhanjem pokrijemo z aluminijasto folijo. Vsake 4 minute dvignemo folijo, da se sproti para.

- Serviramo toplo.

Nasveti

- Puding lahko servirate s sadjem kot so jagode, borovnice, maline, banane, ...

