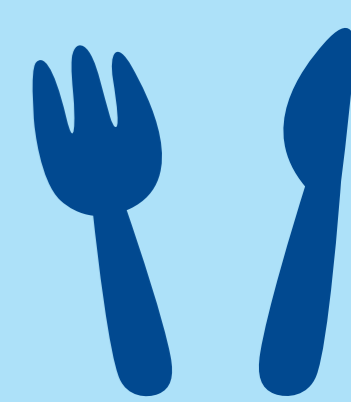




Petak

03.05.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1370 kcal

Doručak

kcal
310

Sir i vrhnje

200 g posnog sira
50 g kiselog vrhnja 12% m.m.
10 g tostiranih bučinih sjemenki
Pola svježe paprike
5 kom (30 g) HIPP BIO dječjih krekeri od riže

Priprema:

Pomiješati sir i vrhnje, dodati bučine sjemenke i papriku narezanu na kockice. Uz to poslužiti par dječjih krekeri od riže.

Međubrok

kcal
cca 130

150 ml svježe cijeđenog soka od naranče+ žlica badema

Ručak

kcal
460

Oslić s krumpirom i pireom od graška

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
520 g fileta oslića	130 g fileta oslića
4 žlice limunovog soka	1 žlica limunovog soka
4 žlice maslinovog ulja	1 žlica maslinovog ulja
4 žličice sjeckanog peršina	1 žličica sjeckanog peršina
Sol, papar	Sol, papar
40 g bučinih sjemenki	10 g bučinih sjemenki
8 srednjih do većih krumpira (200 g)	2 srednja do veća krumpira (200 g)
400 g zelenog graška (smrznutog)	100 g zelenog graška (smrznutog)
4 žličice kiselog vrhnja (12% m.m.)	1 žličica kiselog vrhnja (12% m.m.)
40 g maslaca	10 g maslaca
Mješavina suhih začina	Mješavina suhih začina

Priprema:

Promiješati maslinovo ulje, sok od limuna, sol i papar i premazati riblje filete. Pustiti da odstoji najmanje pola sata (u hladnjaku). Krumpir u kori dobro oprati i napola skuhati (ne smije biti skroz mekan). Složiti filete u vatrostalnu posudu, dodati napola skuhani krumpir narezan na kockice i peći 15 minuta u pećnici zagrijanoj na 200 stupnjeva. U međuvremenu u posudu za kuhanje staviti grašak, maslac, papar i mješavinu nekih drugih začina po želji te dodati hladnu vodu. Staviti kuhati i kad voda prokuha smanjiti na najnižu temperaturu te kuhati oko 20 minuta dok grašak omekša. Kad je grašak kuhan procijediti ga i sačuvati tekućinu u kojoj se kuhao. Staviti grašak u blender i uliti oko žlicu do dvije vode od kuhanja te kratko izmiksati. Dodati vrhnje, posoliti po ukusu i još malo miksati da se grašak i vrhnje dobro sjedine. Bučine sjemenke lagano uz miješanje tostirati na suhoj tavici. Čim zamirišu maknuti ih s vatre. Kad je riba gotova posipati je sjeckanim peršinom i bučnim sjemenkama te poslužiti s pireom od graška i krumpirom.

Međubrok

kcal
cca 150

Jogurt s chia sjemenkama

Priprema:

U 150 g jogurta s 1.5% m.m. dodati žlicu chia sjemenki te ostavimo da odstoji 10 min.

Večera

kcal
320

Salata od avokada

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
2 zrela avokada (mora biti mekan na dodir)	½ zrelog avokada (mora biti mekan na dodir)
12 cherry rajčica	3 cherry rajčice
120 g krastavaca	30 g krastavaca
200 g sira škripavca (može dimljeni)	50 g sira škripavca (može dimljeni)
Nekoliko listova zelene salate	Par listova zelene salate
4 žličice sjeckanog peršina	Žličica sjeckanog peršina

Za preljev (po osobi):

½ češnja češnjaka
1 žličica soka od limuna
½ žlice maslinovog ulja

Priprema:

Za preljev pomiješati protisnuti češnjak s malo soli, sokom od limuna i maslinovim uljem te ostaviti da odstoji. U zdjeli za salatu pomiješati sve sastojke (narezane na kockice) i neposredno prije serviranja prelići preljevom.

Namirnice za petak:

posni sir, kiselo vrhnje, bučine sjemenke, paprika, HIPP BIO dječjih krekeri od riže, naranče (za cijeđeni sok), bademi, file oslića, grašak (svježi ili smrznuti), krumpir, maslac, mješavina suhih začina, jogurt, chia sjemenke, avokado, cherry rajčice, krastavac, sir škripavac (ili dimljeni), zelena salata

Napitci:

voda, mineralna voda (umjereno), čajevi, kava bez šećera (umjereno), HiPP sok s izvorskom vodom