

# Petak

02.02.2018.



1310 kcal

25 DANA  
IZAZOV

## Doručak

kcal

302

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli  
160 ml obranog mlijeka

### Priprema:

cca 10 jušnih žlica mueslia prelići sa zagrijanim mlijekom

## Međuobrok

kcal

cca 130

Meki posni sir s voćem

### Priprema:

100 g posnog sira pomiješati s oguljenim i nasjeckanim mangom, oko 100 g (ili nekim drugim sličnim voćem) i sa štapnim mikserom izmiksati u kremu.

## Ručak

kcal

458

### Oslić s krumpirom i pireom od graška

130 g fileta oslića  
1 žlica limunovog soka  
1 žlica maslinovog ulja  
1 žličica sjeckanog peršina  
Sol, papar  
10 g bućinih golica  
2 srednja do veća krumpira (200 g)  
100 g zelenog graška (smrznutog)  
1 žličica kiselog vrhnja (12% masti)  
10 g maslaca  
Mješavina suhih začina

### Priprema:

Promiješati maslinovo ulje, sok od limuna, sol i papar pa premazati riblje filete. Pustiti da odstoji najmanje pol sata (u hladnjaku). Krumpir u kori dobro oprati i napola skuhati (cca 15 min, 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 Vegetu Natur ili drugi začim po želji te naliti 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.

Bućine golicе lagano uz miješanje tostirati na suhoj tavici. Čim zamirišu maknuti ih s vatre.

Kad je riba gotova posipati je sjeckanim peršinom i bućinim golicama te poslužiti s pireom od graška i krumpirom.

## Međuobrok

kcal

cca 100

HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom + 5 badema



NAŠA  
PREPORUKA!

## Večera

kcal

320

### Salata od avokada

½ zrelog avokada narezanog na kockice (avokado mora biti mekan na dodir)  
3 cherry rajčice (prerezane na pola)  
30 g krastavaca narezanog na kockice  
50 g sira škripavca narezanog na kockice (može dimljeni)  
Par listova zelene salate narezane na trakice  
Žličica sjeckanog peršina  
Za preljev:  
½ režnja 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 i neposredno prije serviranja prelići preljevom. Poželjno je od druge polovice avokada odmah napraviti namaz. Recept pogledajte pod Doručak za subotu.

(ukoliko vam avokado nije dostupan, zamijenite ovaj obrok s nekom od predhodnih večera, a pri tome obratite pozornost na vrijednost kcal)

**Namirnice za petak:** HiPP hrskavi ili voćni muesli, mlijeko, meki sir, mango, filet oslića, krumpir, bućine golicе, limun, zamrznuti grašak, maslac, vrhnje, HiPPiS Smoothie – Breskva i jabuka s bananom, peršin, bademi, avokado, cherry rajčice, krastavac, sir škripavac, zelena salata, češnjak

**Napitci:** voda, mineralna voda (umjereno), čajevi, umjereno kava bez šećera, HiPP sok s izvorskom vodom (100ml=15kcal)