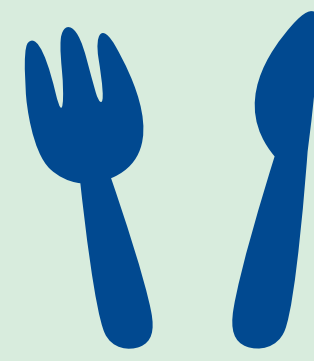




# Utorak

06.02.2018.



1342 kcal

25 DANA  
IZAZOV

## Doručak

kcal  
302

60 g HiPP hrskavih ili voćnih muesli  
160 ml obranog mlijeka

### Priprema:

cca 10 žlica mueslia prelići sa zagrijanim mlijekom.

## Međubrok

kcal  
cca 200

70 g mladog polutvrđog bijelog sira  
200 g krastavaca narezanih na štapiće

## Ručak

kcal  
480

### Brodet od lignji s krumpirom

150 g lignji  
150 g krumpira  
50 g luka  
60 g rajčice  
1 ređanj češnjaka  
1 žličica sjeckanog peršina  
1 žlica ulja  
10 g parmezana  
300 g bundeve (od toga 150 g za večeru)

### Priprema:

Bundevu (hokaido, turkinja ili slična vrsta) oguliti i očistiti od koštica. Narezati na kockice i staviti peći u pećnicu na 190 stupnjeva ili ih posložiti u lonac od inoksa s debelim dnom, naliti malo vode toliko da pokrije dno, poklopiti i staviti na laganu vatru. Peći dok bundeva ne omekša, dok se na dnu malo ne karamelizira. Kod pećenja na štednjaku paziti da ne zagori i ako je potrebno, tijekom pećenja dodati još koju žlicu vode. Dok se bundeva peče, luk narezati na tanke kriške, sitno nasjeckati češnjak i peršin, lignje očistiti i narezati na deblje kolute. Sitno nasjeckati rajčicu ili pelate iz konzerve. Ugrijati ulje na koje stavimo luk, zatim češnjak pa rajčicu, miješati te kratko popirjati, pa dodati lignje i krumpir narezan na ploške. Podliti vodom i pirjati dok krumpir ne omekša. Na kraju popapriti i dodati sjeckani peršin. Prilikom serviranja dodati ribani parmezan. Odvojite polovinu količine pečene bundeve i spremite za kasnije, a preostalu količinu prelići žlicom javorovog sirupa ili žličicom meda te servirati kao desert uz ručak.

## Međubrok

kcal  
cca 130

### Meki posni sir s voćem

100g posnog sira pomiješati s oguljenom i nasjeckanom nektarinom (ili nekim drugim sličnim voćem) i sa štapnim mikserom izmiksati u kremu.

## Večera

kcal  
230

### Juha od bundeve

150 g bundeve  
100 g celera-korijen  
30 g luka  
10 g bućinih sjemenki  
1 žlica ulja  
1 ređanj češnjaka  
200 ml povrtnog temeljca ili vode

### Priprema:

Zagrijati ulje te staviti narezani luk, posoliti pa dodati sitno nasjeckani korijen celera i jedan ređanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu. Podliti s malo vode ili temeljca i pirjati dok povrće ne omekša, zatim dodati pečenu bundevu, pirjati još par minuta te maknuti s vatre i štapnim mikserom napraviti glatku kašu. Dodati temeljac ili vodu do željene gustoće juhe. Bućine sjemenke tostirati na suhoj tavnici, maknuti s vatre čim zamiriše i zapucketaju te posuti po juhi prije serviranja.

**Namirnice za utorak:** HiPP hrskavi ili voćni muesli, mlijeko, polutvrđi bijeli sir, svježi krastavci, lignje, luk, peršin, maslinovo ulje, krumpir, bundeva (hokaido, turkinja ili slična vrsta), parmezan, rajčica, celer, bućine sjemenke, posni sir, nektarine ili slično voće

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