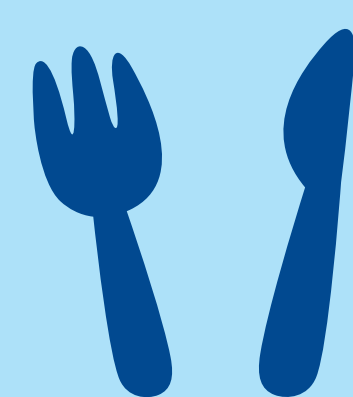




Petak

26.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1390 kcal

Doručak

kcal
350

Proljetni omljet

1 cijelo jaje + 2 bjelanjka
150 g mladog luka
200 g tikvica
1 žlica ulja
3 cherry rajčice

Priprema:

Na žličici ulja popirjati bijeli dio mladog luka narezanog na kolutiće, dodati tikvice narezane na manje kockice, rajčice narezane na četvrtine te prema potrebi podliti vodom. Posoliti, popapriti. Kad povrće omekša, dodati nasjeckani zeleni dio mladog luka te odmah zatim 1 cijelo jaje i 2 bjelanjka (koje prethodno zajedno razmutimo). Ispeći na laganoj vatri s obje strane.

Međuobrok

kcal
94

HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom



više na hipp.hr

Ručak

kcal
cca 500

Juha od povrća i pečeni inćuni

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
520 g inćuna ili srdela	130 g inćuna ili srdela
600 g krumpira	150 g krumpira
120 g luka	30 g luka
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
4 žličice repičinog ulja	1 žličica repičinog ulja
600 - 800 g brokule ili cvjetače	150 - 200 g brokule ili cvjetače
4 češnja češnjaka	1 češanj češnjaka
4 žlice vrhnja za kuhanje	1 žlica vrhnja za kuhanje
4 žlice jabučnog octa	1 žlica jabučnog octa

Priprema:

Oprati krumpir i staviti ga kuhati u kori. Inćune očistiti i dobro osušiti kuhinjskim papirom. Složiti ih u zdjelu i pošpricati žličicom maslinovog ulja. Promiješati i ostaviti sa strane.

Kad je krumpir dovoljno mekan da ga lako probodemo vilicom, ocijediti ga i oguliti. Luk narezati na tanje kriške, staviti u zdjelicu za salatu. Još topli krumpir narezati na kriške i staviti u zdjelu s lukom s tim da dvije do tri kriške krumpira ostavite sa strane za juhu. Pomiješati ocat s 4 žlice vode, malo soli i žličicom repičinog ulja. Promiješati i prelići preko krumpira. Popapriti i lagano promiješati salatu.

Brokulu (ili cvjetaču) dobro oprati i staviti kuhati u malo posoljene vode. Kad postane mekana, odmaknuti s vatre, dodati jedan režanj češnjaka protisnutog kroz drobilicu i sve izmiksati štapnim mikserom u kremastu kašu. Par kriški krumpira koje ste ostavili od salate, zgnječiti vilicom i dodati u juhu. Dodati vode do željene gustoće. Juhu vratiti na vatru, još malo posoliti ako treba, popapriti i neposredno prije gašenja vatre dodati vrhnje za kuhanje.

Zagrijati grill tavu ili ako imate preklopni toster s nastavkom za grill. Posložiti inćune i kratko peći (5-7min). Ako koristite preklopni toster nije ih potrebno okretati, a na grill tavici ih okrenuti čim se s donje strane dovoljno ispeku da se mogu odvojiti od tavice. Posoliti.

Međuobrok

kcal
140

Meki sir s bučnim sjemenkama

100 g mekog sira
(možete ga mikserom smiksati u kremu)
10 g bučinih sjemenke

Priprema:

Bučine sjemenke tostirati na suhoj tavici te čim počnu mirisati i pucketati maknuti s vatre. Pomiješati sa sirom. Možete si pripremiti veću količinu sjemenki pa spremati u teglicu za kasnije.

Večera

kcal
310

Tortilja s tunom i povrćem

Sastojci za 4 osobe	Sastojci za 1 osobu
4 kukuruzne tortilje (promjera 20 cm)	1 kukuruzna tortilja (promjera 20 cm)
320 g tune iz salamure	80 g tune iz salamure
200 g kukuruza šećerca (konzerva)	50 g kukuruza šećerca (konzerva)
200 g rajčica	50 g rajčica
4 žličice maslinovog ulja	1 žličica maslinovog ulja
80 g otkošćenih crnih maslina	20 g otkošćenih crnih maslina

Priprema:

Rajčicu i masline narezati na kockice, tunu natrgati na manje komade zatim pomiješati sve sastojke, dodati žličicu ulja i promiješati. Kratko zagrijati tortilju na tavi te ju napuniti s pripremljenom smjesom.

Namirnice za petak:

jaja, mladi luk, tikvice, cherry rajčice, HiPPiS Smoothie – Jabuka i kruška s borovnicom, inćuni ili srdele, krumpir, brokula ili cvjetača, vrhnje za kuhanje, meki sir po izboru, bučine sjemenke, kukuruzne tortilje, tuna iz salamure, kukuruz šećerac (konzerva), rajčice, masline

Napitci:

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