



Subota

16.06.2018.



25 DANA
IZAZOV
Jarun

Doručak

60 g voćnih muesli
160 ml obranog mlijeka

Priprema:

cca 10 žlica mueslia preliterati sa zagrijanim mlijekom.

Međuobrok

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

Priprema:

Namočiti 90 g slanutka za kasnije. Namočeni slanetak staviti u hladnjak.

Ručak

Složenac s krumpirom i patlidanima

200 g krumpira
100 g patliđana ili tikvice
1 žlica maslinovog ulja
70 g mljevene junetine-nemasne
1 srednja rajčica
50 g luka
40 ml mlijeka
20 g kiselog vrhnja 12 % m.m.
1 žlica krušnih mrvica
½ jaja
15 g ribanog parmezana
Sol, papar

Priprema:

Patliđane oprati i narezati na kolutove. Gril tavu premazati s par kapi ulja i kratko prepeći ploške patliđana sa svake strane. Na 2/3 žlice ulja popirjati nasjeckani luk te dodati mljeveno meso i nakon par minuta nasjeckanu rajčicu. Ako želite, rajčicu prethodno kratko ubacite u vrelu vodu i ogulite. Oguljeni krumpir narezati na tanke ploške i prokuhati oko 10 min u posoljenoj vodi. Ploške krumpira i patliđana rasporediti u dva dijela. Dno vatrostalne posude premazati s malo ulja, posložiti ploške krumpira, zatim ploške patliđana, rasporediti meso, posipajte s krušnim mrvicama i zatim prekrijte drugom polovicom ploški patliđana i krumpira. Pomiješati jaje, mlijeko i vrhnje te dobivenim umakom zaliti složenac. Pospite parmezanom i pecite oko 35 min u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva. Za vrijeme dok pripremamo ručak stavite kuhati slanetak koji ste ujutro namočili.

Međuobrok

2 nektarine ili breskve

Večera

Salata od slanutka

Oko 110 g kuhanog slanutka (polovica količine koju smo prethodno skuhalo) ili iz konzerve
50 g mrkve
1 žličica repičinog ulja
½ žličice meda
1 suha rajčica
Limunov sok, sol, papar
Žličica sjeckanog peršina
Kumin u prahu (po želji)
Repovi mladog luka (po želji)

Priprema:

Mrkvu krupnije naribati te dodati polovici količine ocijeđenog slanutka. Dodati nasjeckane repove mladog luka i sitno sjeckanu suhu rajčicu. Pomiješati ulje, limunov sok, začine, žlicu vode i med te s tim preliterati salatu. Na kraju posuti žličicom sjeckanog peršina. Ostatak kuhanog slanutka ostaviti u hladnjaku za sutra.

Namirnice za subotu: voćni muesli, mlijeko, mladi polutvrđi bijeli sir, krastavci, krumpir, patliđani, maslinovo ulje, mljevena junetina, luk, rajčica, vrhnje, krušne mrvice, parmezan, jaje, nektarine ili breskve, suhi slanetak ili konzerva, mrkva, repičino ulje, med, suha rajčica, limunov sok, kumin u prahu, repovi mladog luka

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