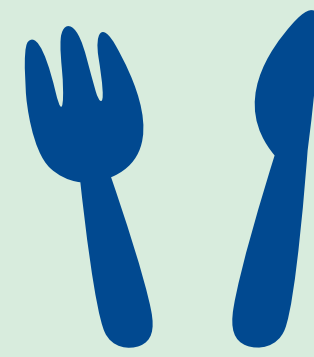




# Nedjelja

03.06.2018.



**25 DANA**  
**IZAZOV**  
*Jarun*

## Doručak

### Palenta s povrćem

60 g mlade mrkve  
100 g kelja  
100 g crvene paprike narezane na kockice  
1 žlica bučinog ulja  
35 g kukuruzne krupice  
Sol, papar  
Palenta:  
35g (cca 3 žlice) kukuruzne krupice  
skuhati s 140 ml vode i prstohvatom soli

#### Priprema:

Na pola žlice ulja popirajti povrće da malo omekša. Umiješati ga u kuhanu palentu i smjesu izliti u kalup za pečenje kojemu ste na dno dodali preostalu žličicu ulja i staviti u pećnicu na 10-tak minuta da porumeni. Namočiti slanutak za večeru.

## Međuobrok

200g jogurta s 1,5% m.m.

## Ručak

### Pohana puretina iz pećnice i brokula sa sjemenkama

150 g purećih prsa bez kože i kostiju  
1 jaje  
1 žlica kukuruzne krupice  
1 žličica maslinovog ulja  
200 g brokule  
1 žličica sezama  
1 kolutić đumbira  
1 žličica maslinovog ulja  
1 češanj češnjaka

#### Priprema:

Zagrijati pećnicu na 190 stupnjeva. Narezati meso na šire trakice i uvaljati ih u brašno, zatim u umućeno jaje te na kraju u kukuruznu krupicu s dodatkom soli i papra. Posložiti na papir za pečenje, poprskati sa žličicom ulja i staviti u pećnicu na otprilike pola sata, dok ne postane hrskavo. Može se koristiti opcija pečenja s ventilatorom. Brokulu očistiti, rastaviti na manje „cvjetice“. Na ulju kratko popržiti sitno nasjeckan češnjak, odmah staviti brokulu, promiješati i podlijevati s malo vode. Pirjati dok brokula ne omekša. Naribati kolut đumbira debljine cca 1 cm te ga prstima stisnuti i iscijediti sok po pirjanoj brokuli. Na kraju posuti prženim sjemenkama sezama. Skuhati slanutak za večeru.

## Međuobrok

100 g trešanja ili 250 g jagoda

## Večera

### Riblja juha

120 g škarpine ili oslića 30 g luka  
1 žličica ulja  
50 g celer- stapke 100 g krumpira  
1 češanj češnjaka

#### Priprema:

Na maslinovom ulju pirjati češnjak i luk te dodati zavrelu vodu, na komade narezanu škarpinu, na štapiće narezan celer i krumpir razrezan na pola. Posoliti, popapriti i kuhati oko 15 min.

**Namirnice za nedjelju:** mrkva, kelj, paprika, bučino ulje, kukuruzna krupica, jogurt, pureća prsa bez kostiju i kože, jaja, maslinovo ulje, brokula, sezam, đumbir, trešnje ili jagode, škarpina ili oslić, luk, stapke celera, krumpir, češnjak

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