|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIŠČANČJA OBARA****Potrebuješ:*** 300g piščančjega mesa
* 1 čebulo
* 4 žlice olja
* Sol
* 300g mešane zelenjave (grah, korenček, peteršilj, cvetača)
* 2 žlici moke
* 0,5 l vode

**Priprava:*** 1. Meso in zelenjavo narežemo na manjše kose.
	2. Čebulo drobno sesekljamo.
	3. V kozici segrejemo olje, dodamo čebulo in popražimo.
	4. Ko čebula postekleni, dodamo meso in mešamo nato dodamo še zelenjavo. Popražimo.
	5. Zalijemo z vrelo vodo in solimo. Pokrito dušimo 20 minut
	6. V skodelici zmešamo moko in mrzlo vodo. Prilijemo obari. Vre naj še 10 minut. Začinimo.
	7. Serviramo s kruhom, žganci, …

SOJINE KROGLICEPotrebuješ:* Sojino meso (kosmiče)
* Goveje mleto meso
* Čebulo
* Česen
* Peteršilj
* Jajce
* Kruh, drobtine
* Mleko
* Olje

Priprava: 1. Sojino meso prelijemo z vročo vodo in pustimo stati 10 minut. Nato ga dobro ožmemo.
2. Čebulo in česen sesekljamo. Vse stresemo v posodo in dodamo sol, poper, peteršilj, ožete sojine kosmiče in gov. meso ter dobro premešamo.
3. Dodamo v posodo še jajce, drobtine in nekaj mleka.
4. Oblikujemo kroglice in jih ocvremo na vročem olju.
 | KAKO SE LOTIMO DELA?1. DELOVNI NAČRT2.USTREZNO DELOVNO MESTO3.PRIMERNA ZAŠČITA4.PRIPRAVA VSEH PRIPOMOČKOV5. PAZI NA ZDRAVJE6.DELO ZAČNEMO IN OPRAVIMO PO PRIMERNEM ZAPOREDJU7. OČISTIMO IN POSPRAVIMO8. OVREDNOTIMO OPRAVLJENO DELO**ZREZKI V SMETANOVI OMAKI**Potrebujemo: * Zrezek (puranji, piščančji, goveji ali …)
* Čebula
* Žlica moke
* 2-3 žlice kisle smetane ali smetane za kuhanje
* Vodo ali mleko
* Sol
* Olje
* Začimbe: majaron, rožmarin, česen, peteršilj,..

 Priprava:* 1. Zzrezke potolčemo (preko folije), solimo in začinimo. Čebulo sesekljamo.
	2. V kozici na olju prepražimo čebulo in dodamo zrezke. Ko so pečeni na obeh straneh, jih vzamemo iz kozice.
	3. V kozici prepražimo žlico moke in zalijemo z vodo. (lahko zmešamo vodo in moko v skodelici). Dodamo kislo smetano in pokuhamo.
	4. Poljubno dodamo začimbe in na koncu še pečeno meso.

 Postrežemo z različnimi prilogami: testenine, rezanci, njoki, polenta,……  | Osnovna šolaFrana Erjavca Nova GoricaFD21932 **MESO, RIBE in****STROČNICE** Priprava beljakovinskih jedi Za 6. razredUčiteljica gospodinjstva:Vilma Seražin Brus**RIBJI NAMAZ****Potrebuješ:*** 1 x 80g tunina konzerva
* 40g masla
* 2 trikotnika sirčka
* Česen, čebula, peteršilj, poper
* Rezine kruha ali krekerje

**Priprava**:* 1. Vse sestavine sesekljamo.
	2. V suho posodo stresemo vse sestavine in dobro premešamo.

(Najbolje je uporabiti električni sekljalnik.) * 1. Z namazom namažemo kruhke in jih lahko obložimo še z zelenjavo.
 |
|  |  |  |