|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 KROGLICE  Potrebuješ:   * 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 NAČRT  2.  USTREZNO DELOVNO MESTO  3.  PRIMERNA ZAŠČITA  4.  PRIPRAVA VSEH PRIPOMOČKOV  5.  PAZI NA ZDRAVJE  6.  DELO ZAČNEMO IN OPRAVIMO PO PRIMERNEM ZAPOREDJU  7.  OČISTIMO IN POSPRAVIMO  8.  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 šola  Frana Erjavca Nova Gorica  FD21932  **MESO, RIBE in**  **STROČNICE**  Priprava beljakovinskih jedi  Za 6. razred  Učiteljica 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. |
|  |  |  |