

HRANOM NA ŽLICU DO ZDRAVLJA JUHE OD POVRČA

KNJIGA RECEPTA



ŠK.G.2023./2024.

OVU KUCHARICU SU OSMISLILI

I JELA ISPROBALI :

1. RADNO OSPOSOBLJAVANJE 2:

IVAN, LARA, LUKA, TEA , ANTEA,

POMOĆNICA VLATKA I UČITELJICA GORDANA

2. RADNO OSPOSOBLJAVANJE 4:

IVAN, SILVIO, LJERKO, MARIJA,

POMOĆNICA RUŽICA I UČITELJICA

ELIZABETA

3. IX. ODGOJNO-OBRAZOVNA SKUPINA:

ZIBA, LUKA, PATRIK, POMOĆNIK IGOR I

UČITELJICA ANTONIJA.

**MI SMO UŽIVALI U PRIPREMANJU I ZAJEDNIČKOM
BLAGOVANJU.**

**NEKA OVA KUCHARICA I VAMA BUDE POTICAJ ZA
ZAJEDNIČKA DRUŽENJA U KUHINJI!**

DOBAR TEK!

JUHA OD BROKULE I MRKVE

	1 LUK
	1 BROKULA
	2 ČEŠNJA ČEŠNJAKA PERŠIN
	3 - 4 MRKVE
	2 ŽLIČICE SOLI
	5 ČAŠA VODE
	5 ŽLICA ULJA

RECEPT:

U LONAC STAVITE ULJE.

ZAGRIJTE I DODAJTE NASJECKANI LUK I
ČEŠNJAK.

DODAJTE PERŠIN , MRKVU, SOL...

KRATKO PIRJAJTE POVRĆE.

DODAJTE 5 ČAŠA VODE.

KADA JE MRKVA KUHANA, DODAJTE BROKULU I
JOŠ VODE.

NEKA SE KUHA 25 MINUTA.

USITNITE ŠTAPNIM MIKSEROM.

JOŠ MALO PROKUHAJTE.



JUHA OD BUNDEVE

	1 LUK
	1 MUŠKATNA TIKVA
	3 MRKVE
	1 BATAT
	2 ŽLIČICE SOLI
	5 ČAŠA VODE
	5 ŽLICA ULJA

RECEPT:

OPERITE, OČISTITE I NAREŽITE POVRĆE.

U LONAC STAVITE ULJE.

ZAGRIJTE I DODAJTE NASJECKANI LUK.

DODAJTE MRKVU, TIKVU I BATAT.

KRATKO PIRJAJTE POVRĆE.

DODAJTE 5 ČAŠA VODE I SOL.

NEKA SE KUHA 25 MINUTA.

USITNITE ŠTAPNIM MIKSEROM.


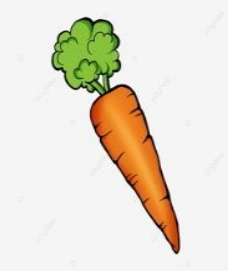
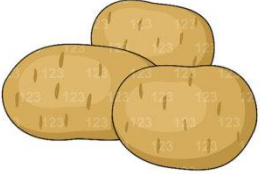



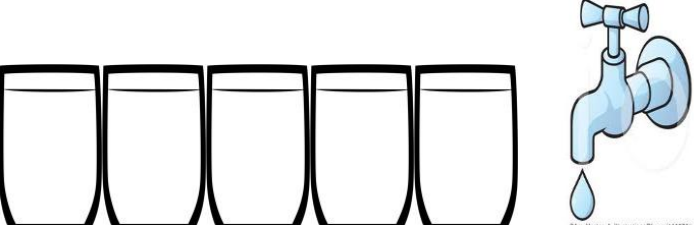
JOŠ MALO PROKUHAJTE.

SERVIRAJTE S KOČKICAMA KRUHA,

SJEMENKAMA BUNDEVE, PERŠINOM...!

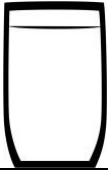


JUHA OD GRAŠKA

	1 LUK	
	1 MRKVA	
		2 KRUMPIRA
	SVJEŽI ILI SMRZNUTI GRAŠAK	
	LIST PERŠINA	
	2 ŽLIČICE SOLI	
	5 ČAŠA VODE	



5 ŽLICA ULJA



VRHNJE ZA
KUHANJE ILI
MLIJEKO

RECEPT:

U LONAC STAVITE ULJE.

ZAGRIJTE I DODAJTE NASJECKANI LUK I MRKVU.

DODAJTE KRUMPIRE I GRAŠAK.

KRATKO PIRJAJTE POVRĆE.


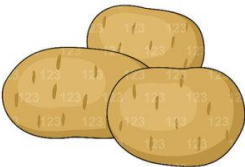
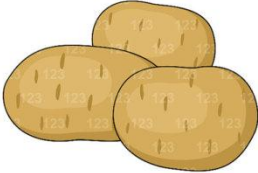

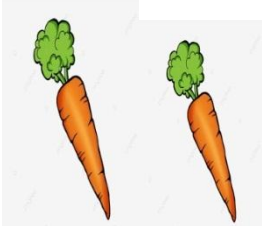






DODAJTE SOL I 5 ČAŠA VODE.

KADA JE POVRĆE KUHAMO, USITNITE ŠTAPNIM
MIKSEROM.

DODAJTE VRHNJE ZA KUHANJE ILI MLIJEKO I
JOŠ MALO PROKUHajte.



JUHA OD KRUMPIRA

	2 LUK	
		6 KRUMPIRA
		PERŠIN
		2 MRKVE
		2 ŽLIČICE SOLI
		5 ČAŠA VODE
		5 ŽLICA ULJA

RECEPT:

U LONAC STAVITE ULJE.

ZAGRIJTE I DODAJTE NASJECKANI LUK .

DODAJTE KRUMPIR , MRKVU, SOL...

KRATKO PIRJAJTE POVRĆE.

DODAJTE 5 ČAŠA VODE.

KADA JE POVRĆE KUHAMO, DODAJTE ZAČINE I
JOŠ VODE.

NEKA SE KUHA 25 MINUTA.






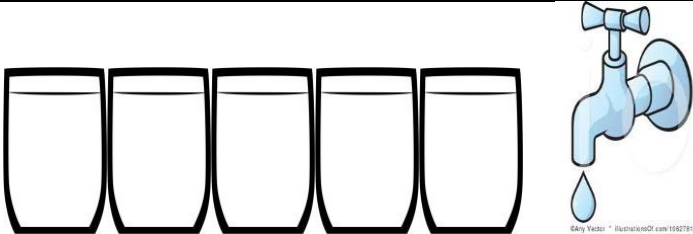

USITNITE ŠTAPNIM MIKSEROM.

JOŠ MALO PROKUHajte.

NA KRAJU, PO ŽELJI DODAJTE MALO VRHNJA ZA
KUHANJE.



JUHA OD PORILUKA

	1 LUK
	2 PORILUKA
	8 KRUMPIRA
	ČEŠNJAK
	2 ŽLIČICE SOLI
	5 ČAŠA VODE
	POLA ŠALICE ULJA

RECEPT:

OPERITE, OČISTITE I NAREŽITE POVRĆE.

U LONAC STAVITE ULJE.

ZAGRIJTE I DODAJTE NASJECKANI LUK.

DODAJTE DODAJTE PORILUK, KRUMPIR I
ČEŠNJAK .

KRATKO PIRJAJTE POVRĆE.

DODAJTE 5 ČAŠA VODE I SOL.

NEKA SE KUHA 25 MINUTA.

USITNITE ŠTAPNIM MIKSEROM.

JOŠ MALO PROKUHAJTE.



PILEĆI UJUŠAK ILI EINGEMACHTES

	PILEĆE MESO
	1 LUK
	2-3 MRKVE
	KORIJEN CELERA
	KORIJEN I LIST PERŠINA
	GRAŠAK

	<p>5 ČAŠA VODE</p>
	<p>BRAŠNO</p>
	<p>JAJE</p>
	<p>2 ŽLIČICE SOLI</p>
	<p>5 ŽLICA ULJA</p>

RECEPT:

U LONAC STAVITE ULJE.

ZAGRIJTE I DODAJTE NASJECKANI LUK

DODAJTE NAREZANO MESO I PIRJAJTE.

DODAJTE NAREZANO POVRĆE I SOL.

KRATKO PIRJAJTE POVRĆE.

DODAJTE 5 ČAŠA VODE.

PROKUHAJTE 20 MINUTA I ZAČINITE.

UKUHAJTE ŽLIČNJAKE.

PROKUHAJTE JOŠ 5 MINUTA I POSLUŽITE.



JUHA OD RAJČICE

 Two white mugs and a box of Passata tomato sauce. The box is blue and yellow, with the brand name 'PODRAVKA' at the top, 'OKUS MEDITERANA' below it, and 'PASSATA' in large letters. It also features an image of tomatoes and the text '100% RAJČICA BEZ DOBRIH SOJE BEZ ADITIVA'.	2 ŠALICE PASIRANE RAJČICE
 A whole yellow onion.	MALO LUKA
 A bunch of fresh green parsley.	MALO PERŠINA
 Eight white mugs arranged in two rows of four, and a glass of water being poured from a faucet.	8 ŠALICA VODE
 A silver spoon and a bottle of Zvezda oil. The bottle is yellow and has the brand name 'ZVJEZDA' on it.	3 ŽLICE ULJA

	<p>1 ŽLICA BRAŠNA</p>
	<p>2 MALE ŽLICE SOLI</p>
	<p>MALO PAPRA</p>
	<p>3 ŽLICE TJESTENINE ZA JUHU</p>

RECEPT:

UKLJUČI ŠTEDNJAK.

STAVI ULJE U LONAC.

NA ULJU MALO PRŽI KOMAD LUKA.

DODAJ BRAŠNO I KRATKO MIJEŠAJ.

ULIJ VODU U LONAC.

ULIJ PASIRANU RAJČICU U LONAC.

OPERI I DODAJ PERŠIN U LONAC.

DODAJ SOL I PAPAN.

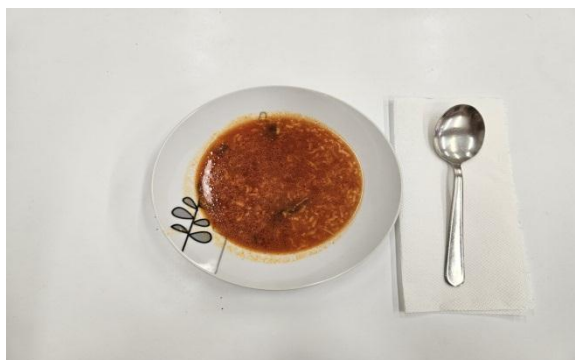
KADA JUHA PROKUHA , DODAJ

TJESTENINU.

PROMIJEŠAJ JUHU.

KUHAJ JUHU JOŠ 20 MINUTA.

ISKLJUČI ŠTEDNJAK.



JUHA OD CVJETAČE I MRKVE

	1 CVJETAČA
	4 MRKVE
	2 KRUMPIRA
	1 ČEŠNJAK
	10 ČAŠA VODE
	2 ŽLIČICE SOLI
	MALO PAPRA
	VRHNJE ZA KUHANJE

RECEPT:

OČISTITI I OPRATI CVJETAČU.

OČISTITI I OPRATI MRKVE.

OČISTITI I OPRATI KRUMPIRE.

OČISTITI ČEŠNJEK.

NAREZATI POVRĆE NA MALE KOMADE.

UKLJUČITI ŠTEDNJAK.

ULITI VODU U LONAC.

STAVITI POVRĆE U LONAC.

STAVITI SOL I PAPAN U LONAC.

KUHATI JUHU 40 MINUTA.

ISKLJUČITI ŠTEDNJAK.

MIKSATI JUHU SA ŠTAPNIM MIKSEROM.

DODATI VRHNJE ZA KUHANJE.



JUHA OD MRKVE

	8 MRKVI
	2 KRUMPIRA
	1 ČEŠNJAK
	10 ČAŠA VODE
	2 ŽLIČICE SOLI
	MALO PAPRA
	VRHNJE ZA KUHANJE

RECEPT:

OČISTITI I OPRATI MRKVE.

OČISTITI I OPRATI KRUMPIRE.

OČISTITI ČEŠNJEK.

NAREZATI POVRĆE NA MALE KOMADE.

UKLJUČITI ŠTEDNJAK.

ULITI VODU U LONAC.

STAVITI POVRĆE U LONAC.

STAVITI SOL I PAPAN U LONAC.

KUHATI JUHU 40 MINUTA.

ISKLJUČITI ŠTEDNJAK.

MIKSATI JUHU SA ŠTAPNIM MIKSEROM.

DODATI VRHNJE ZA KUHANJE.



JUHA OD TIKVICA

	3 TIKVICE
	4 MRKVE
	3 KRUMPIRA
	1 ČEŠNJAK
	10 ČAŠA VODE
	2 ŽLIČICE SOLI
	MALO PAPRA
	VRHNJE ZA KUHANJE

RECEPT:

OČISTITI I OPRATI TIKVICE I MRKVE.

OČISTITI I OPRATI KRUMPIRE.

OČISTITI ČEŠNJEK.

NAREZATI POVRĆE NA MALE KOMADE.

UKLJUČITI ŠTEDNJAK.

ULITI VODU U LONAC.

STAVITI POVRĆE U LONAC.

STAVITI SOL I PAPAN U LONAC.

KUHATI JUHU 40 MINUTA.

ISKLJUČITI ŠTEDNJAK.

MIKSATI JUHU SA ŠTAPNIM MIKSEROM.

DODATI VRHNJE ZA KUHANJE.



JUHA OD KORABICE

	5 KORABICA
	2 KRUMPIRA
	1 ČEŠNJAK
	10 ČAŠA VODE
	2 ŽLIČICE SOLI
	MALO PAPRA
	VRHNJE ZA KUHANJE

RECEPT:

OČISTITI I OPRATI KORABICE.

OČISTITI I OPRATI KRUMPIRE.

OČISTITI ČEŠNJEK.

NAREZATI POVRĆE NA MALE KOMADE.

UKLJUČITI ŠTEDNJAK.

ULITI VODU U LONAC.

STAVITI POVRĆE U LONAC.

STAVITI SOL I PAPAN U LONAC.

KUHATI JUHU 40 MINUTA.

ISKLJUČITI ŠTEDNJAK.

MIKSATI JUHU SA ŠTAPNIM MIKSEROM.

DODATI VRHNJE ZA KUHANJE.

