

## Goveja juha

za 4 osebe

600 g govejega mesa

ena majhna kost

1 l vode

100 g jušne zelenjave (korenje, peteršiljeve

korenine, košček gomolja zelene, list

ohrovta, košček pora, kolerabe in čebule,

paradižnik)

ščepec drobnjaka ali peteršilja

Meso in kost damo v posodo in prilijemo vodo. Počasi naj vre eno uro, nato dodamo jušno zelenjavo. Pokrijemo in pustimo počasi vreti še dve uri. Kuhana juha naj stoji 10 minut, da se sčisti. Nato jo precedimo skozi gosto cedilo in pustimo čez noč v hladilniku, da se na vrhu zbere vsa maščoba. Maščobo odstranimo. Preden juho serviramo, jo segrejemo in dodamo sesekljan peteršilj ali drobnjak. Za dobro juho pristavimo meso v mrzlo vodo. Čiste goveje juhe lahko pojemo v poljubni količini.

V juho lahko zakuhamo testenine. 20 g testenin je 1 E škrobnega živila.

Govedino narežemo na koščke. 80 g mesa sta 2 E pustega mesa.

E je oznaka za enoto.

## Enolončnica z lečo

za 1 osebo

25 g suhe ali 60 g že kuhane leče

50 g čebule

10 g koruze

25 g korenja

25 g zelene kolerabe

25 g peteršiljeve korenine

25 g zelene

žlica pretlačenega paradižnika

malo soli, poper

15 g repičnega olja

2 dl vode

Lečo skuhamo v ekonom loncu. Na repičnem olju popečemo sesekljano čebulo, dodamo na kocke narezano korenje, kolerabo, peteršiljevo korenino in zeleno. Zalijemo z vodo, solimo in kuhamo do mehkega. Malo pred koncem kuhanja dodamo še paradižnik, kuhano lečo, koruzo in poper.

Jed vsebuje 2 E zelenjave, 1 E stročnic in 3 E maščob.

## Juha iz brokolija

za 1 osebo

100 g brokolija  
80 g krompirja  
žlica sesekljane čebule  
10 g sončničnega olja  
4 dl čiste zelenjavne juhe  
bazilika

Na olju na hitro popražimo sesekljano čebulo, dodamo narezan brokoli, na kocke narezan krompir, dolijemo čisto zelenjavno juho, začinimo z baziliko, solimo in kuhamo pol ure.

Jed vsebuje 1 E zelenjave, 1 E škrobnega živila in 2 E maščob.

## Polnjeni šampinjoni

za 1 osebo

300 g šampinjonov  
2 stroka česna  
peteršilj  
sol, poper

Kupimo šampinjone z večjimi klobuki, da jih lažje polnimo. Šampinjone očistimo, operemo in jim previdno odstranimo bete. Bete sesekljammo, na žlici vode zdušimo, začinimo s sesekljanim česnom, peteršiljem in poprom. Vse skupaj prepražimo, da česen zadiši. Z zmesjo napolnimo klobuke, ki smo jih spekli na žaru oziroma zdušili in nato popekli.

Jed vsebuje 2 E zelenjave.

## Široki rezanci s pestom

za 1 osebo

Omaka pesto:

strok česna, šop bazilike, 6 žlic oljčnega olja, žlica pinjol, sol, ščep rdeče paprike, 2 žlici naribanega ovčjega sira,

40 g širokih rezancev

40 g naribanega parmezana

“Pesto Genovese” lahko kupimo že pripravljenega ali pa ga naredimo sami. Drobno sesekljamo česen, pinjole in baziliko. Sestavine damo v možnar, med mešanjem dodamo sir in ščepec rdeče paprike. Vse skupaj stremo s tolkačem. Kašasto zmes redčimo z oljem. Preden z njo zabelimo rezance, ji dodamo še malo vroče juhe.

Rezance skuhamo v osoljeni vodi. Precejenim dodamo žlico pesta in jih potresemo z naribanim parmezanom.

Jed vsebuje 2 E škrobnega živila, 1 E maščob in 2 E zamenjav za meso z več maščobe.



## Piščanec z zelenjavo, rižem in zeleno solato

za 1 osebo

50 g korenja

75 g paprike

50 g čebule

20 g oljčnega olja

120 g piščančjega fileja brez kože

sol, bazilika, majaron, timijan

60 g neolušččenega riža

100 g zelene solate

sol, kis

10 g olja

česen

Korenje, papriko in čebulo očistimo, narežemo na tanke rezance in popečemo na oljčnem olju. Medtem na rezance narežemo še piščančji file in ga dodamo k še čvrsti zelenjavi, začинimo s soljo, baziliko, majaronom in timijanom ter vse skupaj na hitro zdušimo v pokriti posodi. Zraven ponudimo riž in zeleno solato.

Riž, ki smo ga skuhali v osoljeni vodi, z zajemalko oblikujemo v kepico in dodamo piščanca z zelenjavo.

Solato očistimo, operemo in začинimo s soljo, kisom, česnom in oljem.

Jed vsebuje 2 E zelenjave, 3 E škroba, 3 E mesa in 6 E maščob.

## Tofu na žaru

za 1 osebo

180 g tofuja (sojinega sira)  
nekaj kapljic sojine omake  
16 g popraženih sezamovih semen

Dve tanki rezini sojinega sira na hitro popečemo v posodi za pripravo jedi brez maščobe. Tik pred serviranjem pokapamo s sojino omako in potresemo s sezamom.

Jed vsebuje 2 E zamenjave za meso in 2 E maščobnega živila.

## Krompir z zelišči

za 1 osebo

160 g krompirja  
sol  
20 g oljčnega olja  
poper  
svež timijan  
sveža bazilika  
sivkini listki

Cel krompir skuhamo, ga odcedimo in še vročega olupimo. V ponvi segrejemo oljčno olje, dodamo krompir in zlato zapečemo. Nato primešamo sol, poper, sesekljan timijan, baziliko in sivkine liste ter pogrevamo še 5 minut.

Jed vsebuje 2 E škrobnih živil in 4 E maščob.

## Krompirjeva solata z zeljem

za 1 osebo

160 g krompirja

200 g zelja

žlica sesekljane čebule ali šalotke

kis, sol, poper

5 g olja

18 g majoneze

Zelje očistimo, operemo in narežemo na tanke rezance. Skuhan krompir olupimo, ohladimo in narežemo na tanke rezine. Sestavini zmešamo in dodamo sol, poper, drobno sesekljano čebulo ali šalotko. Prelijemo z mešanico kisa, olja, majoneze in malo vode.

Jed vsebuje 2 E škrobnih živil, 2 E zelenjave in 4 E maščobe.

## Jabolčna kaša

40 g ovsenih kosmičev

3 žlice vode

pol stroka vanilije

150 g kiselkastih jabolk

limonin sok

Jabolka olupimo, razpolovimo, jim odstranimo peščiče in jih narežemo na krhle. Jabolčne krhle damo v posodo, potresemo s cimetom, dodamo vanilijin strok in limonin sok. Vse skupaj zdušimo. Jabolčno kašo zgostimo z ovsenimi kosmiči, ki smo jih prej namočili v vodi.

Jed vsebuje 1 E sadja in 2 E škrobnega živila.

## Češnjev zavitek

Testo:

250 g moko

1 dl mlačne vode

1 žlica olja

Nadev:

1,5 kg izkoščičenih češenj

40 g maščobe

60 g drobtin

cimet, sladkor

Moko presejemo, v sredini naredimo jamico in vanjo vlijemo olje. Prilijemo še mlačno vodo, vse skupaj zmešamo in gnetemo 10 do 15 minut. Iz testa naredimo hlebček, ga položimo na pomokano desko, pomažemo z oljem, pokrijemo in pustimo počivati 30 minut. Na sredino pomokanega prta položimo hlebček, ga potresemo z moko in razvaljamo. Nato ga z naoljenimi rokami razvlečemo. Razvlečeno testo naj se suši 10 minut. Testeno ploskev potresemo z drobtinami, izkoščičenimi češnjami, sladkorjem in cimetom. Robove zavijamo in testo s pomočjo prta zavijemo. Zavitek položimo na pomaščen pekač, premažemo z mlekom in pri 180 °C pečemo približno 45 minut.

Košček zavitka vsebuje približno 2 E sadja, 1 E maščobe, 2 E škrobnega živila in 1 E sladkorja.