

SREDOZEMSKI DAN

Radi imamo dobro in zdravo hrano, za smo se za en dan preselili na obale Sredozemlja. Okusi sredozemskih jedi so znani po svežini in lahkotnosti. Najdemo jih v ribah, zelenjavi, olivnem olju, stročnicah, oreščkih in aromatičnih zeliščih.

Kuhinja je lahka, a hranljiva.

Privoščili si bomo:

- polnozrnat kruh z mediteranskim namazom,
- sadni smoothi,
- file bele ribe z grško solato in kus kusom,
- grški jogurt s suhim sadjem in oreščki,
- testeninsko solato s svežo zelenjavo in pestom.

Uporabnikom, ki imajo predpisano dieto oz. posebne zdravstvene potrebe glede prehranjevanja, bomo ponudili njim prilagojeno različico jedi.

Za vas smo pripravili osnovne recepte, povzete iz dolgoletne prakse kuharic in kuharjev CUDV, različnih kuharskih priročnikov in osebnih zapiskov ter svetovnega spleta.

Osnovni recepti

Mediterranski namaz na kruhu

Jed je primerna za vegansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 150 g črnih oliv brez koščic,
- 100 g feta sira,
- 2 žlici olivnega olja,
- 1 strok česna,
- Nekaj listov sveže bazilike.

Olive, feto, olje česen in baziliko zmikamo v gladek namaz. Namažemo ga na polnozrnat kruh in postrežemo.

Sadni smoothi

Jed je primerna za vegansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- dve banani,
- dve breskvi,
- 200 ml jogurta,
- 100 ml vode.

Vse sestavine zmiksamo v gladek napitek in postrežemo.

File bele ribe

Jed je primerna za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 4 fileje bele ribe (brancin, orada, oslič), to je cca 600 g,
- 3 žlice olivnega olja,
- sok ene limone,
- 2 vejici rožmarina,
- sol in poper po okusu.

Filete ribe položimo v pekač, začinimo, pokapamo z oljem in limono ter dodamo rožmarin. Pečemo 15 do 20 minut pri 180 °C.

Grška solata

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 2 paradižnika,
- 1 bučke (cca 80 g),
- 1 paprika (cca 80 g),
- 1 rdeča čebula (cca 80 g),
- 150 g feta sira,
- 100 g oliv,
- olivno olje, limonin sok, origano – vse po okusu.

Zelenjavo očistimo, narežemo, dodamo feto in olive, prelijemo z oljem in limono ter posujemo z origanom. Nato prepečemo in zmešamo z že pripravljenim kuskusom.

Kuskus

Jed je primerna za vegansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 320 g kuskusa,
- vodo.

Kuskus pripravimo ga po navodilih na embalaži in zmešamo s popečeno zelenjavo.

Grški jogurt s suhim sadjem in oreščki

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 500 g grškega jogurta,
- 100 g suhega sadja (rozine, fige, marelice),
- 50 g orehov ali mandljev,
- 2 žlici medu.

Jogurt razdelimo v skodelice, dodamo nasekljano suho sadje in oreščke ter pokapljamo z medom.

Testeninska solata s svežo zelenjavo in pestom

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 300 g polnozrnatih testenin,
- 1 bučka,
- 1 paprika,
- 150 g češnjevih paradižnikov,
- 1 šopek bazilike,
- 30 g pinjol – po želji,
- 30 g parmezana,
- 3 žlice olivnega olja, sol in poper po okusu.

Testenine skuhamo. Zelenjavo narežemo in na hitro popečemo na olju,

Za pesto zmikamo baziliko, pinjole, parmezan in olje.

Vse sestavine zmešamo v osvežilno solato.

D O B E R T E K !