

## 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

---

### 4. kvalifikacijski dio(komponenta): „Pripremanje toplih jela od povrća“

#### **Radni listovi:**

Set radnih listića u privitku sadrži jednostavne kao i komplicirane primjere pojedinih jela od povrća pripremljenih od različitih vrsta povrća.

Cjelina listova s normama sadrži izračun količina namirnica i radnih postupaka prilikom pripremanja toplih jela od povrća. Kod pripremanja se koriste različiti postupci toplinske obrade koje bi učenici trebali svladati bez specijalne pripreme: kuhanje, pečenje, pirjanje, popržiti, zapeći.

#### **Popis listova s normama:**

##### 1. Jela od povrća na moderan način

1. kokošja juha s mješavinom povrća
2. punjeni šampinjoni
3. šparoge u umaku od vrhnja
4. punjeni slatki krumpir
5. odrezak od krumpira s punjenjem od gljiva
6. tikva s mascarponeom u čaši
7. kolačići brownies od čokolade i cikle
8. fitnes-kolač od oraha i mrkve
9. pire od krumpira i graška
10. čips od povrća
11. kroketi od brokule

##### 2. Tradicionalna slovačka jela:

- a. smoothie od mrkve i jagode
- b. topli namaz od tikvica
- c. žute rajčice punjenje kuskusom
- d. varivo od graha iz Turieca
- e. popečci od tikvica sa sirom i rajčicama
- f. valjušci od sira bryndze
- g. čupavo tijesto s kupusom
- h. krumpir na seljački način
- i. lasanje od patlidžana s mozzarellom
- j. pire od graška s metvicom i kremom od bijelih šparoga

Na radionicama su učenici pripremali jela na moderan način i tradicionalna slovačkajela. Jela se pripremaju kao zdravi deserti za sportaše i za zdravu prehranu.

#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 1

##### **Kokošja juha s mješavinom povrća:**

Broj	Namirnica	Količina
1.	kokošja juha	3300g
2.	mrkva	300g
3.	bijeli kupus	300g
4.	crvena paprika	200g
5.	cherry rajčica	100g

Pripremanje :

- Mrkvu, kupus, papriku narezati na Julienne način.
- Preliti povrće vrućom juhom i dodati cherry rajčice.



#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 2

##### **Punjeni šampinjoni:**

Broj	Namirnica	Količina
1.	svježi šampinjoni	1125g
2.	luk	150g
3.	ulje	115g
4.	sol	15g
5.	sir - syrokrém	230g
6.	kiselo vrhnje	230g
7.	smrznuto miješano povrće	230g
8.	naribani sir	100g

Pripremanje :

- Očistiti šampinjone, peteljke narezati na kockice.
- Narezati luk, popržiti ga na ulju, dodati povrće i narezane šampinjone.
- Zgusnuti sirom syrokrém, pustiti da zakuha i začiniti.
- Puniti klobuke šampinjona i staviti na pečenje. Pri kraju pečenja preliti kiselim vrhnjem i posuti sirom.



#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 3

##### **Šparoge s umakom od vrhnja:**

Broj	Namirnica	Količina
1.	šparoge	600g
2.	jaja	3 kom.
3.	bijelo vino	144g
4.	glatko brašno	200g
5.	maslac	40g
6.	muškatni oraščić	0,04g
7.	kristal šećer	8g
8.	ulje	80g
9.	kiselo vrhnje	200g
10.	tatarski umak	20g
11.	limun	40g
12.	mljeveni papar	0,04g
13.	sol	8g

Pripremanje :

- Oguliti šparoge i pustiti da kuhaju u litri vode 8-12 minuta.
- Ocijediti ih i ohladiti.
- Pomiješati žumanjke s vinom, brašnom, rastopljenim maslacem, soli, šećerom i muškatnim oraščićem.
- Na kraju u tijesto dodati snijeg od bjelanjaka. Panirati šparoge u brašnu i tijestu te peći na vrućem ulju.
- Pomiješati sastojke za pripremu umaka i dodati začine.



#### 4. kvalifikacijska komponenta : „Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 4

##### **Punjeni slatki krumpir:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	slatki krumpir (batat)	4 kom.
2.	slanina	4 kriške
3.	luk	2 kom.
4.	češnjak	4 češnja
5.	tikva	½ kom.
6.	brokula	½ kom.
7.	sir - emmentaler	100g
8.	mlijeko	
9.	vrhnje za kuhanje	
10.	sol, papar po ukusu	



Pripremanje :

- Vilicom nabosti oguljeni krumpir i peći ga sat vremena na 180 stupnjeva dok ne omekša.
- Luk i češnjak narezati na sitno, potom naribati brokulu i tikvu.
- Popržiti slaninu narezanu na male kocke, nakon 2 minute dodati luk i popržiti, potom dodati tikvu i brokulu, posoliti i začiniti, te peći 3-4 minute.
- Prepoloviti pečene krumpire, žlicom izvaditi pola mase iz krumpira i dodati ih povrću.
- U tu smjesu umiješati 10 žlica mlijeka, 4 žlice vrhnja, naribani sir.
- Izdubljene krumpire puniti masom od povrća i peći 8 do 10 minuta u pećnici, pri tom ih se još može posuti sirom.

#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 5

##### **Odrezak od krumpira s punjenjem od gljiva:**

Broj	Namirnica	Količina
1.	krumpir	500g
2.	polu-oštro brašno	180g
3.	jaja	80g
4.	sol	30g
5.	ulje	350g
6.	šampinjoni	200g
7.	luk	40g
8.	jaja	80g
9.	kim	15g
10.	mljeveni papar	15g
11.	sol	20g
12.	ulje	100g

Pripremanje :

- Oguliti kuhane krumpire, ohladiti ih i propasirati, dodati jaje, žumanjak, brašno i umijesiti tijesto.
- Na ulju napraviti pjenu od narezanog luka, gljiva, kima, papra i soli te pustiti da se pirja. U masu dodati izmućena jaja, pomiješati i pustiti da odstoji.
- Razvaljati tijesto, narezati ga na kocke i puniti ga masom od gljiva. Svaki komadić tijesta preklopiti, a rubove stisnuti vilicom. Odreske potom peći u vrućem ulju.

#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 6

##### **Tikva s mascarponeom u čaši:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	tikva	750g
2.	sok od jabuka	150ml
3.	kristalni šećer	2 jušne žlice
4.	sok od naranče	3,5 jušne žlice
5.	mascarpone	100g
6.	bijeli jogurt	150g
7.	mljeveni cimet	1 čajna žlica
8.	listići badema	4 jušne žlice

Pripremanje :

- Očišćene tikve narezati na kocke i kuhati ih u soku od jabuka i 1 jušnom žlicom šećera oko 10 minuta na laganoj vatri.
- 2/3 tikve marinirati u 3-4 jušne žlice soka od naranče.
- Ostatak tikve ostaviti da se ohladi i izmiješati s mascarponeom, jogurtom, preostalim šećerom i cimetom.
- Komadiće tikve i kreme raspodijeliti u čaše i servirati s uprženim listićima badema.

#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 7

##### **Kolačići brownies od čokolade i cikle:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	cikla	250g
2.	maslac	60g
3.	gorka čokolada (60-70%)	100g
4.	vanilin šećer	1 vrećica
5.	smeđi šećer	125g
6.	jaja	2 kom.
7.	glatko brašno	50g
8.	kakao	15g
	medovka– matičnjak za dekoraciju	

Pripremanje :

- Ciklu kuhati u ljusci.
- Kuhanu ciklu oguliti i narezati na manje kocke.
- Ciklu skupa s maslacem, čokoladom i vanilin šećerom staviti u mikser i usitniti.
- Šećer i jaja tući pjenasto oko 2 minute.
- Čokoladnu masu pomiješati s tučenim jajima i brašnom te dodati kakao.
- Sve izliti u kalup i peći 25 minuta u pećnici na temperaturi od 180 stupnjeva.



Radni listić 8

**Fitness-kolač od oraha i mrkve:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	jaja	6 kom
2.	šećer u prahu	120g
3.	ulje	150ml
4.	orasi	150g
5.	sjemenke suncokreta	50g
6.	mrkva	300g
7.	grožđice	1 šalica
8.	integralno brašno	300g
9.	prašak za pecivo	1 vrećica
10.	sol	½ čajne žlice
11.	cimet	2 čajne žlice

Pripremanje :

- Jaja sa šećerom pjenasto istući, dodati ulje i umiješati.
- Brašno, prašak za pecivo, cimet i sol pomiješati i dodati tijestu.
- Tome dodati naribanu mrkvu, orahe i sjemenke suncokreta.
- Pomiješati i tijesto izliti na lim obložen papirom za pečenje.
- Peći na temperaturi od 200°C 30 minuta.



#### 4. kvalifikacijska komponenta : „Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 9

##### **Pire od krumpira i graška:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	zeleni grašak	600g
2.	krumpir	350g
3.	slatko vrhnje	120ml
4.	ulje	2 jušne žlice
5.	luk	
6.	maslac	
7.	sol	
8.	mljeveni papar	

Pripremanje :

- Oguljene krumpire narezati na kocke i kuhati dok ne postanu mekani.
- Narezani luk peći na ulju, dodati grašak i pirjati 6 minuta. Grašak preliteri vrhnjem i izmiješati.
- Kuhane krumpire ocijediti i s komadićem maslaca napraviti pire.
- Izgnječene krumpire pomiješati s graškom, te začiniti solju i paprom.
- Pire posuto začinskim biljem se servira uz pečeno meso.



#### 4. kvalifikacijska komponenta : „Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić 10

##### Čips od povrća :

Broj	Namirnice	Količina
1.	veliki krumpir	3 kom.
2.	velike mrkve	3 kom.
3.	veliki slatki krumpir (batat)	3 kom.
4.	velike cikle	2 kom.
5.	maslinovo ulje	
6.	morska sol	

Pripremanje :

- Oguliti povrće i narezati ga na kriške.
- Na limu obloženim papirom za pečenje položiti povrće i svaku krišku poprskati maslinovim uljem.
- Peče se na temperaturi od 130°C, sve dok povrće ne postane hrskavo.
- Pečeni čips od povrća posoliti.



#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

---

Radni listić 11

Kroketi od brokule:

Broj	Namirnice	Količina
1.	brokula	1250g
2.	sir - Niva	500g
3.	jaja	5 kom.
4.	krušne mrvice	150g
5.	ulje	200g

Pripremanje :

- Skuhane brokule izgnječiti vilicom i umiješati naribani sir i jedno jaje.
- Zgusnuti mrvicama, nezačinjeno ostaviti da odstoji neko vrijeme.
- Oblikovati krokete, panirati u mrvicama i peći.



#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić

##### **a. Smoothie od mrkve i jagode**

Broj	Namirnice	Količina
1.	mrkva	1 kom.
2.	jagode	1 čaša
3.	banana	1 kom.
4.	sok od naranče	2 čaše
5.	med	1 jušna žlica
6.	suncokretovo ulje	2 kapi

Pripremanje :

- Naribati mrkvu, dodati jagode, sok od naranče, bananu, med i ulje.
- Sve izmiksati i servirati.



#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić

##### **b. Topli namaz od tikvice:**

Broj	Namirnice	Količina za 12 porcija
1.	male tikvice	6 kom.
2.	crvena slatka paprika	3 kom.
3.	luk	3 kom.
4.	češnjak	6 češnja
5.	tvrdi sir	150g
6.	listovi peršina	
7.	sol	

Pripremanje :

- Oguliti tikvice, izvaditi sredinu i naribati na sitno. Narezati luk i peći, dodati tikvice, posoliti i pirjati.
- Papriku i češnjak narezati na ploške i dodati tikvicama, posoliti, začiniti i pirjati dok ne postane mekano.
- Potom ostaviti da se ohladi i odmah dodati listove peršina i sir. Sve pomiješati. Premazati tost češnjakom i toplim namazom.



#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić

##### **c. Žute rajčice punjene kuskusom:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	žute rajčice srednje veličine	12 kom.
2.	maslinovo ulje	1,5 jušna žlica
3.	češnjak	3 češnja
4.	kuskus	180g
5.	sušene grožđice	60g
6.	salatni krastavci	2 kom.

Pripremanje :

- Oprati rajčice i odsjeći gornji dio, izvaditi unutrašnjost. Na ulju popržiti nasjeckani češnjak, dodati kuskus i preliti s 150ml vode. Kuhati neprestano miješajući.
- Potom dodati grožđice, narezano meso rajčice, te oguljene i narezane krastavce. Posoliti, začiniti i pirjati još 3minute.
- Rajčice puniti srednje ohlađenim kuskusom, na to položiti gornji odrezani dio rajčice. Jede se nepečeno ili se može zapeći u pećnici 20 minuta.



Radni listić

#### **d. Varivo od graha iz Turieca:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	šareni grah	1000g
2.	mlijeko	1300 ml
3.	kiselo vrhnje 12 %	500g
4.	mast	200g
5.	glatko brašno	200g
6.	luk	200g
7.	češnjak	40g
8.	mljevena paprika	40g
9.	ocat	200ml
10.	lovorov list	2g
11.	kristalni šećer	100g
12.	sol	40g
13.	krumpir	1000g
14.	sušena koljenica	1200g

Pripremanje :

- Sušenu koljenicu kuhati skupa s namočenim grahom, lovorovim listom i češnjakom.
- Kuhanu koljenicu narezati na male kocke.
- U juhu dodati narezani krumpir, zgusnuti svijetlom zaprškom u kojoj su pirjani luk i crvena paprika.
- Sve skupa kuhati, dodati mlijeko, kiselo vrhnje i na kraju narezanu koljenicu i začiniti.





#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić

##### **e. Popečci od tikvica sa sirom i rajčicama:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	mlade tikvice	600g
2.	jaja	2 kom
3.	orasi	50g
4.	balkanski sir	200g
5.	polu-oštro brašno	120g
6.	češnjak	1 češanj
7.	mladi luk	2 kom.
8.	sol	
9.	mljeveni papar	
10.	rajčice	2 kom.
11.	ulje za prženje	

Pripremanje :

- Oprane tikvice skupa s korom naribati na sitno. Posoliti, pomiješati i pustiti da odstoji 10 minuta.
- Višak tekućine protisnuti i izliti, u to dodati 2 žumanjka, mljevene orahe, 70g usitnjenog balkanskog sira, luk, istisnuti češnjak, crni papar i brašno.
- Naposljetku lagano umiješati istučeni snijeg od 2 bjelanjka.
- Tavu namastiti uljem i peći male popečke. Pečene popečke posuti preostalim sirom, narezanim rajčicama i mladim lukom.

#### 4. kvalifikacijska komponenta :„Pripremanje toplih jela od povrća“

Radni listić

f. Valjušci od sirabryndze:

Broj	Namirnice	Količina za 20 porcija
1.	oguljeni krumpir	3920g
2.	oštro brašno	1100g
3.	glatko brašno	500g
4.	sol	60g
5.	mast	200g
6.	sir bryndze	1200g
7.	slanina bez kože	600g

Pripremanje :

- Krumpir naribati na sitno, ostaviti da odstoji i odliti jedan dio vode, u to dodati brašno, posoliti i dobro promiješati.
- Valjuške oblikovati tako da se gotovo tijesto protisne kroz sito u posoljenu i kipuću vodu. Nprestano miješajući kuhati 8-10 minuta, izliti i pustiti da se voda iscijedi, te posuti vrućim uljem i pomiješati.
- Valjušcima dodati sir bryndzei servirati s poprženom slaninom i vlascem.



Radni listić

**g. Čupavo tijesto s kupusom:**

Broj	Namirnice	Količina za 10 porcija
1.	oguljeni krumpir	1900g
2.	sol	50g
3.	mljeveni papar	1g
4.	glatko brašno	450g
5.	oštro brašno	500g
6.	mast	100g
7.	luk	100g
8.	kiseli kupus	800g
9.	slanina bez kože	300g

Pripremanje :

- Krumpir naribati na sitno, ostaviti da odstoji, dodati brašno, sol, mljeveni papar i dobro promiješati.
- Valjuške oblikovati tako da se gotovo tijesto protisne kroz sito u posoljenu i kipuću vodu. Neprestano miješajući kuhati 8-10 minuta, izliti i pustiti da se voda iscijedi.
- Sitno sjeckani luk popržiti na masti. Na to dodati narezani kiseli kupus, politi vodom, posoliti i pirjati dok ne postane mekano.
- U pirjani kupus dodati valjuške i pomiješati. Prilikom serviranja svaku porciju posuti poprženom slaninom nasjeckanom na kocke.



Radni listić

**h. Krumpir na seljački način:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	krumpir	12 kom.
2.	slanina iz Orave	400g
3.	luk	2 kom.
4.	češnjak	6 češnja
5.	sir bryndze	500g
6.	kiselo vrhnje	4 jušne žlice
7.	mljeveni kim	
8.	listovi peršina	

Pripremanje :

- Krumpir oprati u ljusci, položiti aluminijsku foliju, posoliti, posuti kimom, dodati 2-3 kriške maslaca i zamotati.
- Peći na temperaturi 200°C oko 1 sat. Nakon pečenja izvaditi iz folije i prepoloviti. Masu iz sredine izdibizi i staviti da se peče u pećnici.
- Na masti popržiti slaninu narezanu na male kocke, tome dodati sitno nasjeckani luk i pirjati. Potom ostaviti da se ohladi.

U posudu dodati sir bryndze, ohlađenu slaninu, protisnuti krumpir, malo kiselog vrhnja, mljeveni kim i lista peršin. I tom masom puniti krumpir, može se posuti i dimljenim sirom, te peći 10-15 minuta.



Radni listić

**i. Lazanje od patlidžana s mozzarellom:**

Broj	Namirnice	Količina
1.	patlidžani	4 kom.
2.	rajčice	4 kom.
3.	mozzarellalight ( 125g)	2 kom.
4.	maslinovo ulje	4 jušne žlice
5.	ketchup	
6.	mrvice od integralnog kruha	
7.	suh origano	
8.	suhibosiljak	
9.	peršinovo lišće	
10.	mljeveni papar	
11.	sol	

Pripremanje :

- Pećnicu prethodno zagrijati na 200°C, a na lim položiti papir za pečenje. Kriške patlidžana staviti u duboku posudu, politi maslinovim uljem i začiniti, dodati papar i sol.
- Tako pripremljene patlidžane popržiti na tavi. Položiti na lim i na svaku krišku postaviti rajčicu i jednu krišku mozzarelle.
- Za svaki komad lazanja koristi se 3 kriške patlidžana. Posljednja kriška se premaže ketchupom, mrvicama i naribanim sirom.
- 25-30 minuta dobro zapeći.



Radni listić

**j. Pire od graška s metvicom i kremom od bijelih šparoga:**

Broj	Namirnice	Količina za 6 porcija
1.	bijele šparoge	1000g
2.	mladi grašak	300g
3.	vrhnje	250ml
4.	svježa metvica	10 listova
5.	mljeveni papar	
6.	sol	

Pripremanje :

- Pripremiti kremu – oprati šparoge i narezati na kocke. Koru staviti u lonac i naliti vodu, posoliti i kuhati 10 minuta. Juhu odliti i dodati vrhnje, posoliti, začiniti i dodati šparoge. Kuhati 15 minuta.
- Potom izmiksati i ostaviti da se ohladi. Grašak kuhati oko 5 minuta u posoljenoj vodi, odliti (ostaviti jedan dio juhe). U grašak dodati metvicu i izmiksati. Po potrebi razblažiti.
- Prilikom serviranja staviti najprije jedan dio pirea od graška, potom kremu od šparoga, ukrasiti listićima metvice i ostaviti da se ohladi.

**Radni listići:**

Set radnih listića u prilogu sadrži jednostavnije kao i nekoliko kompliciranih primjera pojedinih jela od povrća pripravljenih od različitih vrsta povrća.