

## 5. KVALIFIKACIJSKI DIO „Hladna jela od povrća“

### Radni listovi

#### Radnilist 1 - Salate od povrća

##### Zelena salata „Mimoza“

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	zelena salata	2 glavice
2.	jaja	4 kom
3.	limun	1 kom
4.	majoneza	0,01g
5.	sol	0,005g
6.	ulje	0,1 l

Gotovljenje:

1. Skuhati jaja (tvrdo).
2. Salatu nasjeckati na rezance.
3. Razmutiti ulje, limunov sok, majonezu i malo soli.
4. Nasjeckati 2 jaja.
5. Sve izmiješati.
6. Odozgo naribati 2 jaja.



## Salata od mahuna

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	mahune	0,5 kg
2.	kopar	vezica
3.	ulje	0,05 l
4.	limun	1 kom

### Gotovljenje:

1. Mahune nasjeckati na manje komade i skuhati u slanoj vodi.
2. Ocijediti mahune.
3. Dodati nasjeckani kopar, ulje i limunov sok.



## Salata od graha

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	grah	0,5 kg
2.	crveni luk	0,3 kg
3.	ocat	0,1l
4.	papar	0,001g
5.	sol	0,005g
6.	ulje	0,1l

### Gotovljenje:

1. U zdjelu za salatu istresti grah iz konzerve.
2. Narezati luk na ploške, i staviti ga na grah.
3. Ocat razrijediti vodom.
4. Začiniti paprom, solju i octom.
5. Promiješati i ohladiti.
6. Prije posluživanja prelići uljem.



## Salata od blitve

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	blitva	0,5 kg
2.	krumpir	0,5 kg
3.	češnjak	1 češanj
4.	papar	0,001g
5.	sol	0,005g
6.	ulje	0,1l

### Gotovljenje:

1. Blitvu oprati i očistiti oštećene listove.
2. Krumpir očistiti i narezati na srednje velike kocke.
3. Krumpir kuhati u posoljenoj vodi, a pred kraj dodati blitvu.
4. Ocjediti povrće i dodati nasjeckani češnjak.
5. Salatu popapriti i pouljiti.



## Salata od celera

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	zelena salata	0,25g
2.	kiselo vrhnje	0,1l
3.	limun(sok)	1kom
4.	majoneza	0,1l
5.	sol	0,01g
6.	celer korijen	0,75kg
7.	crne masline	0,05kg
8.	peršin u listu	0,05g
9.	papar	0,001kg

### Gotovljenje:

1. Korijen celera oguliti, oprati i isjeći na fine rezance.
2. Začiniti vrhnje, majonezom, limunovim sokom, paprom i solju.
3. Pažljivo izmiješati i ohladiti.
4. Poslužiti na listu zelene salate.
5. Ukrasiti grančicom peršina i crnim maslinama.



## Salata od cikle

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	cikla	0,3 kg
2.	majoneza	0,03 l
3.	limun (sok)	1kom
4.	jogurt	0,2 l
5.	jabuke	0,5 kg
6.	sol	0,005 g
7.	šećer	0,1g
8.	crveni luk	0,1 kg

### Gotovljenje :

1. Ciklu i jabuke oguliti i krupnije naribati.
2. Luk sitno nasjeckati.
3. Napraviti preljev od jogurta, soli, šećera, limunova soka i majoneze.
4. Sve pomiješati i staviti u hladnjak.





## Mediteranska salata

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	cvjetača	0,5 kg
2.	hren	0,15 kg
3.	limun	1kom
4.	jabuka	0,1kg
5.	sol	0,005kg
6.	maslinovo ulje	0,1 l
7.	mrkva	0,2 kg

### Gotovljenje:

1. Oguliti mrkvu i jabuke i krupnije naribati.
2. Hren oguliti i sitnije naribati.
3. Cvjetaču razdvojiti na cvjetice i skuhati.
4. Lagano promiješati i ohladiti.
5. Prije posluživanja salatu posoliti, dodati ulje i limunov sok.



## Radnilist 2 - Marinirano povrće

### Marinirane paprike

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	6 paprika (2c+2ž+2z)	1
2.	češnjak	0,1
3.	ocat	0,1
4.	bijeli papar	0,01
5.	sol	0,005
6.	maslinovo ulje	0,2
7.	origano	0,001
8.	Slane srdele	8 fileta

Gotovljenje:

1. Paprike prerežite na pola i očistite sjemenke i stabljiku.
2. Pecite u pećnici na 200 C dok se koža ne smežura.
3. Ogulite paprike, izrežite na 3 cm širine.
4. Izmrvite filete srdela, dodajte češnjak, sol, papar, origano.
5. Poredajte u zdjelu red paprike, red mješavine sa srdelama dok ne potrošite sve sastojke.
6. Marinirajte na hladnom 2 sata prije posluživanja.





## Marinirani šampinjoni

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	šampinjoni	0,75 kg
2.	temeljac od povrća	2,5 dl
3.	Limun (ploške)	1
4.	korjenasto začinsko povrće	0,06 kg
5.	češnjak	1 češanj
6.	sol	0,005g
7.	ulje	0,1 l
8.	lovorov list	2 kom

### Gotovljenje:

1. U temeljac od povrća dodati sječeno korjenasto začinsko povrće, češnjak, list lovora, ploške limuna, zgnječena zrna papra i sol .
2. Marinadu kuhati pola sata.
3. Klobuke gljiva kuhati u marinadi.
4. Kad omekšaju skinuti s vatre i ohladiti u marinadi
5. Poslužiti u staklenoj zdjeli s dijelom ohlađene marinade.



## Marinirani patlidžani i tikvice

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	patlidžani	1
2.	tikvice	1
3.	češnjak	0,1
4.	sol	0,005
5.	ulje	0,1
6.	vinski ocat	0,2
7.	paprika crvena ljuta	2 kom
8.	bosiljak svježi	2 kom
9.	vegeta	0,01
10.	feta sir	0,25

### Gotovljenje:

1. Tikvice i patlidžane očistiti i izrezati na pola cm debele ploške.
2. Posoliti patlidžane i tikvice.
3. Osušiti patlidžane i tikvice upijajućim papirom ( ubrusom).
4. Češnjak izrezati na ploškice, a papriku na kolutiće.
5. Nauljiti pleh, poslagati tikvice i patlidžane, pouljiti ih i staviti peći oko 10 minuta.
6. Prokuhati ocat, 1,5 dl vode, papričicu i Vegetu.
7. Pečene patlidžane i tikvice poslagati u zdjelu, a svaki red posuti češnjakom.

Preliti prokuhanom marinadom od octa, pospite listićima bosiljka i ohladite.



## Radnilist 3 – Namazi od povrća

### Namaz od patlidžana

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	patlidžan	1
2.	češnjak	0,1
3.	ocat	0,1
4.	bijeli papar	0,01
5.	sol	0,005
6.	maslinovo ulje	0,02
7.	kiselo vrhnje	0,4

#### Gotovljenje:

1. Patlidžane prepoloviti, očistiti, namazati uljem i peći u pećnici.
2. Patlidžanima izdubiti i miksati štapnim mikserom sa češnjakom, octom, soli, paprom i malo ulja.
3. Dodati vrhnje i izmiješati.
4. Namazati na prepečenac.



## Namaz od graha

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	Grah kuhani	0,45 kg
2.	češnjak	1 češanj
3.	ocat	0,1 l
4.	senf	0,01 l
5.	sol	0,005kg
6.	maslinovo ulje	0,2 l
7.	limun sok	1 kom

Gotovljenje:

1. Sve sastojke usitnite štapnim mikserom.
2. Poslužite na prepečencu.

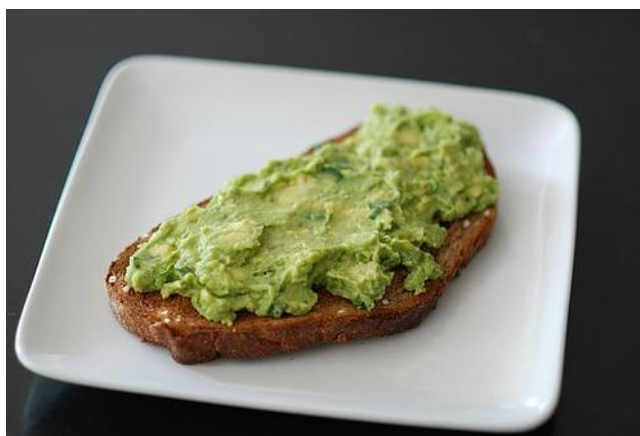


## Namaz od avokada

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	avokado	0,35 kg
2.	češnjak	1 češanj
3.	peršin svježi	0,01kg
4.	papar bijeli	0,01kg
5.	sol	0,005kg
6.	maslinovo ulje	0,2 l
7.	limun sok	1kom
8.	francuski kruh	3 kom
	Mini rajčica	4 kom

### Gotovljenje:

1. Avokado razrežite po dužini, odstranite košticu i žlicom izvadite mesnati dio.
2. Od njega napravite pire i umiješajte limunov sok, maslinovo ulje, protisnuti češnjak, sol, papar i peršin.
3. Namaz servirajte u ljusci avokada ili na prepečenom kruhu.
4. Ukrasite mini rajčicama.



## Radnilist4 - Kokteli od povrća

### Zeleni smoothi

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	jabuka	1 kom
2.	banana	1 kom
3.	Blitva ili špinat	2 list
4.	krastavac	1 kom
5.	limun (sok)	1kom

Gotovljenje:

1. Voće očistiti i izrezati na manje komade.
2. Usitniti u blenderu s malo vode.
3. Poslužiti u čašama.





## Crveni smoothi

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	jabuka	0,2kg
2.	cikla	0,1kg
3.	naranča	0,2kg
4.	kelj	0,1g
5.	limun	1 kom
6.	med	0,1 kg
7.	mrkva	0,2kg

Gotovljenje:

1. Voće očistiti i izrezati na manje komade.
2. Usitniti u blenderu s malo vode.
3. Poslužiti u čašama.

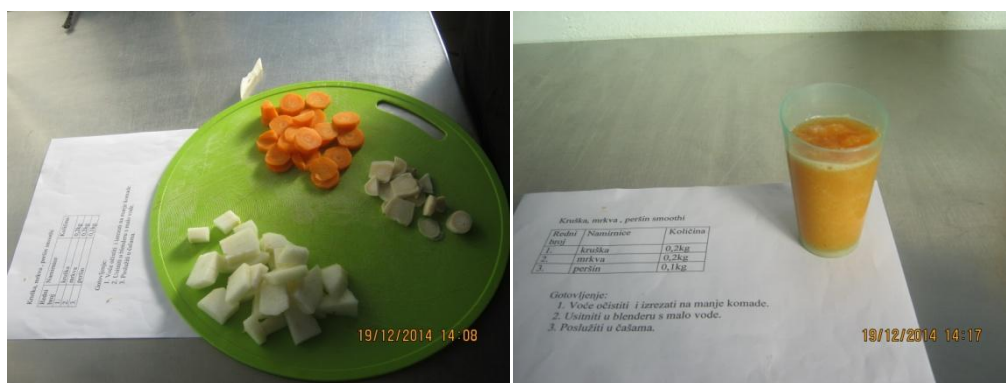


## Kruška, mrkva , peršin smoothi

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	kruška	0,2kg
2.	mrkva	0,2kg
3.	peršin	0,1kg

### Gotovljenje:

1. Voće očistiti i izrezati na manje komade.
2. Usitniti u blenderu s malo vode.
3. Poslužiti u čašama.



## Radni list 5 – Punjeno povrće

Rajčice punjene sirom

Redni broj	Namirnice	Količina
1.	sir (kozji)	0,2kg
2.	rajčice šeri	0,5kg
3.	malinovo ulje	0,01 l
4.	zelene masline	0,1 kg
5.	češnjak	1 češanj
6.	sol	0,006
7.	papar	0,001
7.	bosiljak	

Gotovljenje:

1. Izdubiti rajčice.
2. Napraviti smjesu od sira i začina.
3. Napuniti rajčice smjesom i ukasiti maslinama i bosiljkom.



## Punjeni krastavci

Redni broj	Namirnice	Količina kg
1.	Krastavci	6 komada
2.	mrkva	0.2
3.	kupus	0,2
4.	Kukuruz šećerac	0,2
5.	majoneza	0,1
6.	Kiselohrhnje	0,10l
7.	sol	prstohvat
Ukupno		

Gotovljenje:

1. Mrkvu i kupus krupnije naribati, pomiješati i posoliti.
2. Dodati kiselohrhnje i majonezu.
3. Krastavce oguliti , prerezati uzduž i izdubiti.
4. Puniti prethodno napravljenom smjesom



## Punjene paprike

Redni broj	Namirnice	Količina kg
1.	Paprika zelena	5 kom
2.	Paprika crvena	1 kom
3.	Sir svježi	0,2
4.	bosiljak	0
5.	krastavac	0,2
6.	Kiselo vrhnje	0,2 l
7.	sol	prstohvat
	luk	0,1
Ukupno		

Gotovljenje:

1. Četiri paprike oprati, prepoloviti i očistiti.
2. Razmutiti sir i vrhnje i dodati sitno nasjeckanu jednu crvenu i jednu zelenu papriku, nasjeckani krastavac i nasjeckani luk.
3. Posoliti i dodati malo bosiljka.
4. Smjesom napuniti polovice paprika.



## Radni list 6 – Jela od batata

Napomena:

U većini recepata koristi se pire od batata (narančastog mesa) koji se priprema na slijedeći način: batat u kori prečemo na 170°C sat vremena. Nakon hlađenja ogulimo batat te pasiramo. Od ovako pripremljenog pirea prgotovljavamo gotovo sva jela s popisa.

### Krempita od batata

Redni broj	Namirnice	količina kg
1.	Pire od batata s narančastim mesom	0,72
2.	Mlijeko	2l
3.	Vanilin šećer	2
4.	Šećer	0,2
5.	Pudingaod vanilije	2
6.	gustin	0,2
7.	Listići bezbojne želatine	2
8.	Šlag	2,5 dl
9.	Kore zakrempitu	

*Postupak:*

Kuhane batate propasirati. Želatinu namočiti u hladnoj vodi.

U većem loncu zakuhati mlijeko, šećer, vanilin šećer i pire od batata te dobro promiješati.

Kad zakipi, kuhati još 2-3 min, stalno miješajući.

Umutiti puding prema uputama proizvođača s dodatkom gustina. Dodati puding u mlijeko s ostalim sastojcima. Kad zakipi, kuhati još 4-5 min stalno miješajući. Skloniti s vatre pa dodati želatinu i ostaviti da se ohladi. Umutiti čvrst šlag pa dodati u ohlađenu kremu.



Kremu isipati na koru za krempitu, poklopiti drugom korom i posipati šećerom u prahu. Također, možete na kremu staviti šlag te čokoladnu glazuru.



## Krema od batata i naranče

Redni broj	Namirnice	Količina kg
1.	Pire od batata	1
2.	Sok od naranče	0,2 l
3.	Voda	0,3 l
4.	Šećer	0,3
5.	Štapići cimeta	2
6.	Žumanjka	4
7.	Nar	0,05
8.	Nariban narančina kora	1 žličica
9.	Ekstrakt vanilija	1 žličica

### Postupak:

U srednje velikoj posudi pomiješati sok naranče, vodu, šećer i cimet. Kad prokuha smanjiti temperaturu i kuhati dok se smjesa ne počne hvatati za žlicu, oko 7 minuta. Maknuti s vatre i maknuti štapiće cimeta.

U veliku posudu postepeno umiješati sirup od soka naranče u pire od batata. Kuhati na srednjoj vatri dok se smjesa ne počne odvajati od posude. Oko 100 g ove smjese mikasati sa žumanjcima pa sve zajedno pomiješati sa smjesom u posudi. Dodati ostale sastojke i kuhati, miješajući, još 5 min. Žlicom staviti u posude za serviranje deserta.



## Krekeri

Redni broj	Namirnice	Količina kg
1.	Brašno	1,25
2.	Prašak za pecivo	1 čajna žlica
3.	Maslac	3 žlice
4.	Pire od batata	1 Šalice
5.	Mljevani cimet	¼ Žličice
6.	Muškatni oraščić	1/8 Žličice
7.	sol	1 Žličice
8.	Mlijeko	¼ Šalice

### *Postupak:*

1. u većoj posudi za miksanje spojite brašno, prašak za pecivo i sol. Urezati maslac i nagrubo povezati.
2. Umiksati batat i začine. Uliti mlijeko i umiješati žlicom dok se smjesa ne sjedini. Mijesiti na lagano pobrašnjenoj površini.
3. Razvaljati i praviti keksiće.
4. Pećina papiru za pečenje 12 min na 230 °C ili dok ne postanu zlatno žuti.

## Hladna salata od batata

Redni broj	Namirnice	Količina kg
1.	Batata	0,3-0,4
2.	Celer	0,12
3.	jabuke	0,26
4.	Limunov sok	0,5 ml

## Preljev

Redni broj	Namirnice	Količina kg
1.	Kiselo vrhnje	0,2 l
2.	majoneza	0,1
3.	Ribani parmezan	2 EL
4.	Senf	½žličica
5.	Crni papar	prstohvat
6.	<i>Vegeta</i>	1 žličica
7.	Sol	prstohvat
8.	Nasjeckani orasi	0,1

## Pripremanje

1. Oguljeni batat naribajte, prelijte hladnom vodom i zajedno s vodom stavite u hladnjak stajati oko 15 minuta.
2. Za to vrijeme naribajte korijen celera, jabuku i prelijte limunovim sokom.
3. Nakon toga naribani batat ocijedite pa ga pomiješajte s pripremljenim jabukama i celerom.
4. Kiselo vrhnje pomiješajte s majonezom, parmezanom, senfom, paprom i Vegetom pikant
5. Dodajte još grubo narezane orahe, malo papra i po potrebi još posolite.
6. Ovim preljevom prelijte naribani batat, jabuke i celer, lagano izmiješajte i poslužite.

