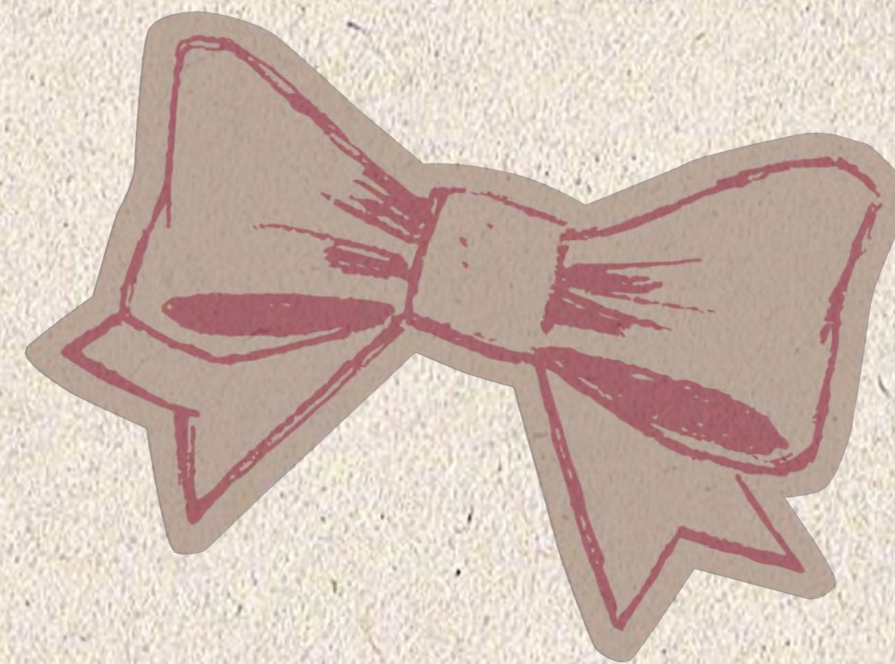




Božićno izdanje mini

ZERO WASTE

kuharice



V SADRŽAJ



POVRJNI KREM NAMAZ
#1



CRISPY LJUSKA
#2



BOŽIĆNI PESTO
#3



ZIMSKI CURRY
#4



FRITTATA
IZNENAĐENJA
#5



ZERO-WASTE
ROLICE
#6



BOŽIĆNI MUFFIN
#7



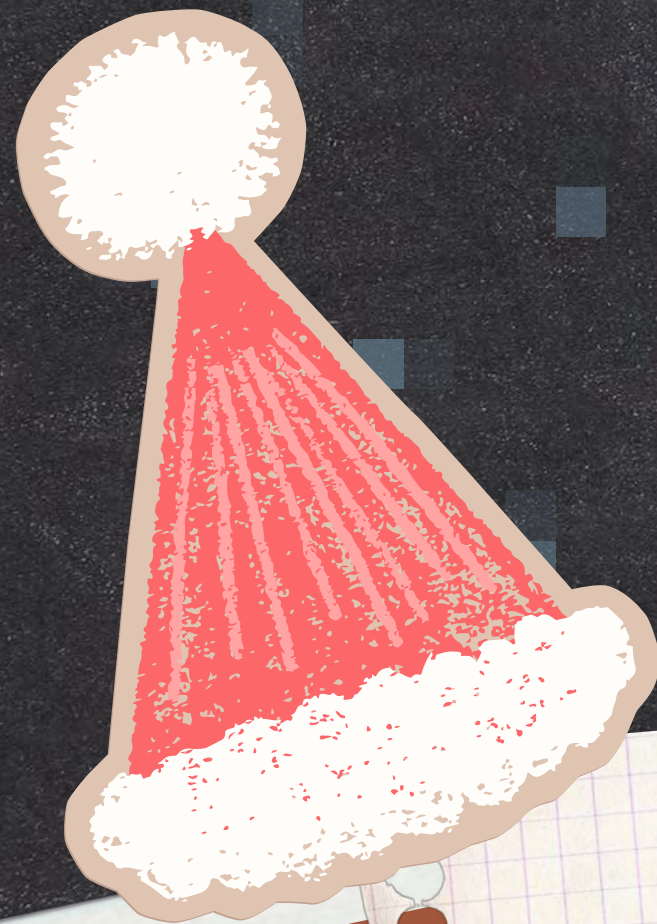
SPAŠENI KOMPOT
#8



KARAMEL KRUŠČIĆI
#9



BOŽIĆNI PUNČ
#10



PREDJELA



POVRTNI KREM NAMAZ

Dajemo novu priliku ostacima povrća

- 1 Oguljenu (opranu) koru mrkve, bundeve i celera kuhati 8–10 minuta, dok ne omekšaju.
- 2 Ostavi manju količinu pečenog povrća od prethodnog obroka – savršeno će poslužiti kao baza za ovaj namaz.
- 3 U blender stavi: kuhane kore, ostatke pečenog povrća, maslinovo ulje, češnjak, sol, papar i limunov sok.
- 4 Dodaj vodu ukoliko je potrebno sve dok se ne dobije kremasta tekstura.
- 5 Za dodatnu kremastu teksturu dodaj žlicu jogurta ili tahinija.

**Poslužiti na tostiranom starom kruhu
(kriške starog kruha narezati, dodati maslinovo
ulje i tostirati 5 min u pećnici – savršeno hrskavo!)**



SASTOJCI

Kora povrća	1 šalica
Ostaci pečenog povrća	1 šalica
Maslinovo ulje	1 žlica
Češnjak (režanj)	1
Sol	½ žličice
Papar	½ žličice
Limunov sok	1 žličica
Začini (timijan, paprika)	prstohvat

ENJOY!

CRISPY LJUSKA

SASTOJCI

Kora krumpira	4-5
Maslinovo ulje	1-2 žlice
Sol	¼ žličice
Papar	prstohvat
Dimljena paprika	½ žličice
Češnjak u prahu	¼ žličice
Začini (timijan, ružmarin)	prstohvat



Krumpirova kora - super izvor zdravih nutrijenata

- 1 Zagrij pećnicu (200°C) ili fritezu na vrući zrak (180–190°C).
- 2 Oguli krumpir tako da ljuske ostanu što veće. Odmah ih isperi vodom kako bi uklonio škrob i nečistoće.
- 3 Raširi ljuske na kuhinjski papir i dobro ih prosuši. Ovo je ključno kako bi kasnije postale hrskave.
U posudi pomiješaj ljuske s 1–2 žlice maslinovog ulja.
- 4 Dodaj sol, papar, dimljenu papriku i malo češnjaka u prahu (timijan i ružmarin).
- 5 Peći 10–12 minuta (u fritezi 6–8 minuta), dok ne dobiju zlatnu boju i postanu hrskave.
- 6 Izvadi čips iz pećnice i kratko ohladi. Bit će još hrskaviji.

**Poslužiti samostalno, uz jogurt-dip, humus
ili kao dekorativni hrskavi dodatak juhama
i salatama.**

LET'S EAT!

BOŽIĆNI PESTO

Spasi listove povrća za
aromatični pesto

- 1 Listove operi i odvoji stabljike (listovi cikle- zemljasta aroma; rotkvice - pikantnija aroma).
- 2 Orahe tostirati, 2-3 min.
- 3 U blender ubaciti sastojke: listove, orahe, ulje, limun, polovicu maslinovog ulja i začine.
- 4 Blendaj dok smjesa ne postane grubo kremasta.
Dodaj parmezan i preostalo maslinovo ulje te kratko
- 5 blendaj još 5–10 sekundi, samo da se poveže — ne blendaj predugo.

Poslužiti uz krekere, tostirani kruh.

koristi za pripremu bruschetta, tjestenine ili kao punilo.



SASTOJCI

Listovi mrkve, cikle ili rotkvice	2 šake
Oraši	40 g
Češnjak (režanj)	1
Maslinovo ulje	4 žlice
Sok limuna	½ ploda limuna
Parmezan (naribani)	2 žlice
Sol, papar	¼ žličica
Začini (crvena paprika, chilli)	prstohvat

DELICIOUS!





GLAVNO JELO



ZIMSKI CURRY

I stabljike mogu biti novo jelo!

1 Stabljike operi i nareži na sitne kockice.

2 U velikoj tavi ili loncu zagrij ulje. Dodaj luk i pirjaj 3–4 minute. Dodaj češnjak i đumbir pa pirjaj još 1 minutu.

3 Umiješaj curry pastu ili curry prah. Kratko poprži 30 sekundi da se začini “otvore” i puste miris.

4 Ubaci sve narezane stabljike. Promiješaj i pirjaj 3–4 minute da malo omekšaju.

5 Dodaj kokosovo mlijeko i promiješaj. Ako želiš gušći curry, dodaj i jednu sitno narezanu mrkvu ili krumpir.

6 Kuhaj 10–15 minuta, dok se stabljike potpuno ne omekšaju i umak ne postane mirisan i kremast.

7 Dodaj sol, papar i limunov sok. Po potrebi dodaš još curry začine.

SASTOJCI

Stabljike brokule, cvjetače i blitve	2 šalice
Luk	1
Češnjak	2 režnja
Đumbir (nariban)	1-2 cm
Curry pasta	½ žlice
Kokosovo mlijeko	400 mL
Maslinovo ulje	1 žlica
Sol	½ žličica
Sok limuna	½ ploda
Mrkva, krumpir (opcionarno)	1
Svježi korijandar (serviranje)	

ENJOY!

FRITTATA

IZNENAĐENJA

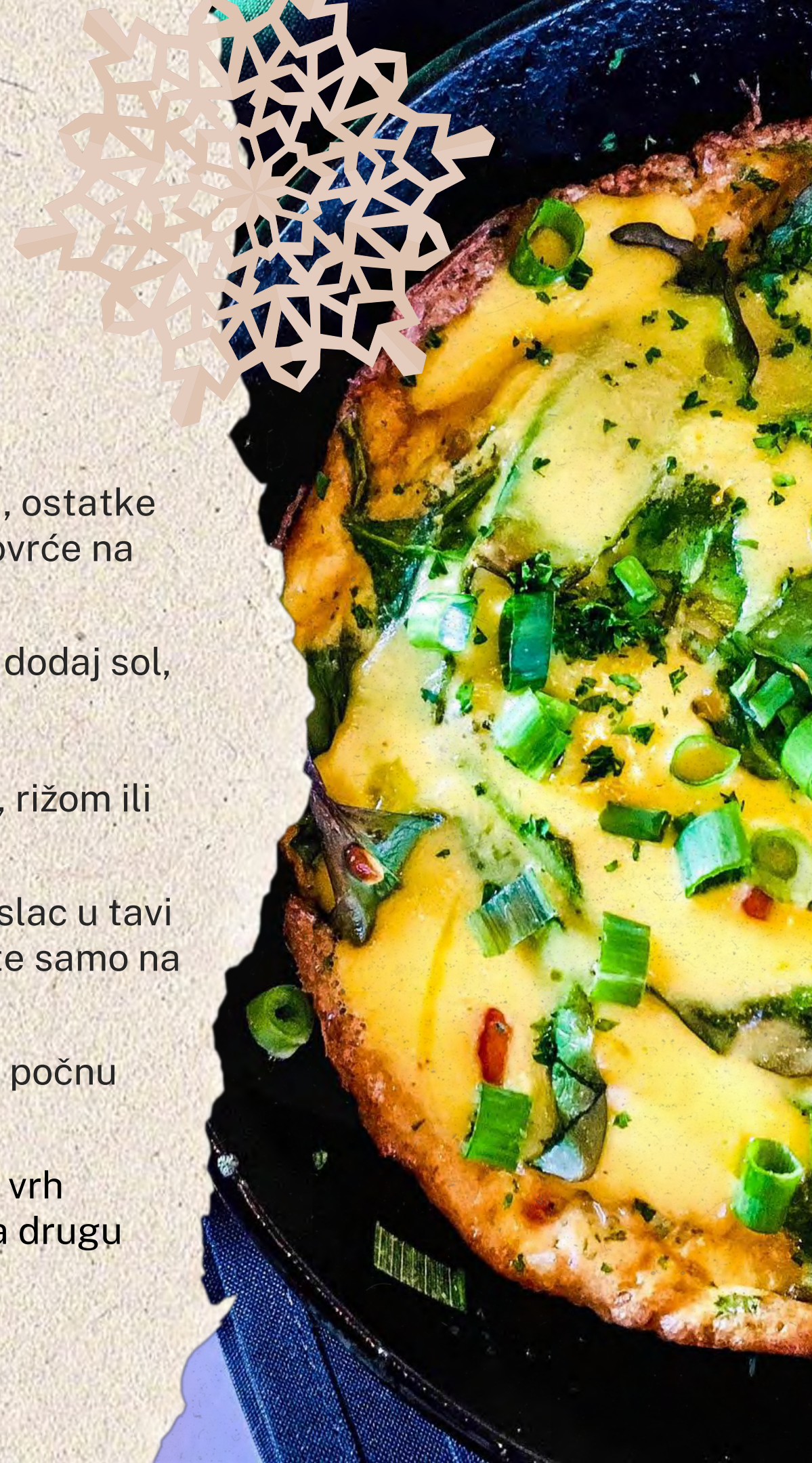
SASTOJCI

Ostaci povrća	2 šalice
Kuhana riža i tjestenina	1 šalica
Jaja	4-5
Mlijeko/vrhnje	2 žlice
Maslinovo ulje/maslac	1 šalica
Papar	prstohvat
Naribani sir	2 žlice
Origano ili timijan	½ žličice

LET'S EAT! LET'S EAT!

“očisti hladnjak” jelo

- 1 Izvadi sve ostatke povrća iz hladnjaka (prokuhaj), ostatke riže i tjestenine od prethodnog obroka. Nareži povrće na manje komade.
- 2 U posebnoj zdjeli umuti jaja s mlijekom/vrhnjem, dodaj sol, papar i začine po izboru.
- 3 U velikoj zdjeli pomiješaj jaja s ostacima povrća, rižom ili tjesteninom. Dodaj naribani sir.
- 4 Na srednje jakoj vatri zagrij maslinovo ulje ili maslac u tavi koja može ići u pećnicu (ili obična tava ako pečete samo na štednjaku).
- 5 Ulij smjesu u tavu, peci 5-7 minuta dok rubovi ne počnu zlatno rumeniti.
- 6 Stavi tavu u pećnicu na 180 °C 5–8 minuta da se vrh zapeče. Ako ne koristiš pećnicu, okreni fritatu na drugu stranu pomoću poklopca i peci još 3–5 minuta.



ZERO-WASTE ROLICE

što kad ostane višak mesa...

1 Ispeci palačinke.

2 Za nadjev: zagrij maslac ili ulje na tavi. Dodaj sitno sjeckani luk i pirjaj 3–4 minute, dok ne omekša. Dodaj sitno nasjeckane ostatke mesa, gljiva ili tofua.

3 Dodaj vrhnje, sol, papar i začine. Po želji umiješaj češnjak ili peršin. Kratko kuhaj 1 minutu dok se smjesa ne zgusne. Makni s vatre i pusti da se nadjev malo prohladi.

4 Za svaku palačinku stavi 2–3 žlice nadjeva. Zarolaj ih kao rollice ili ih presavij u „paketiće“.

5 Posloži palačinke u vatrostalnu posudu. Pospij naribanim sirom. Zapeći 8–10 minuta na 180°C, dok sir ne postane zlatan i hrskav.

Poslužiti toplo, uz zelenu salatu, jogurt umak ili blagdanski umak od brusnice.



SASTOJCI

Palačinke	6
Mesni ostaci (puretina/piletina/svinjetina)	1 - 1½ šalice
Luk	1
Ulje/maslac	1 žlica
Vrhnje za kuhanje/kiselo vrhnje	1-2 žlice
Sol	½ žličica
Sušeni timijan/origano	½ žličica
Naribani sir	50 g
Papar	prstohvat

DELICIOUS!
DELICIOUS!



DESERT



BOŽIČNI MUFFIN

Ne bacaj ostatke kolača s
božićnog stola

- 1 U zdjeli vilicom zgnječi 2 prezrele banane. Dodaj jaja, ulje (ili maslac), šećer i vaniliju. Dobro izmiješaj pjenjačom.
- 2 U posebnoj posudi pomiješaj brašno, prašak za pecivo, sol i cimet. Suhe sastojke umiješaj u mokru smjesu, nemoj previše miješati.
- 3 Umiješaj mrvice suhih kolača ili keksa — oni daju teksturu i “božićni duh”. Po želji dodaj orahe, čokoladu ili suho voće.
- 4 Zagrij pećnicu na 180 °C. Papirnate košarice napuni do 2/3 visine.
- 5 Peci 18–22 minute, dok *muffini* ne porumene.



SASTOJCI

Banane (prezrele)	2
Jaja	2
Ulje (otopljeni maslac)	80 mL
Šećer (smeđi)	120 g
Vanilija aroma	1 žličica
Glatko brašno	180 g
Prašak za pecivo	1 vrećica
Ostatci kolača ili keksa (usitnjeni)	1 šalica
Cimet	½ žličice (po želji)
Sol	prstohvat



SPAŠENI KOMPOT

Topao, mirisan i zdrav

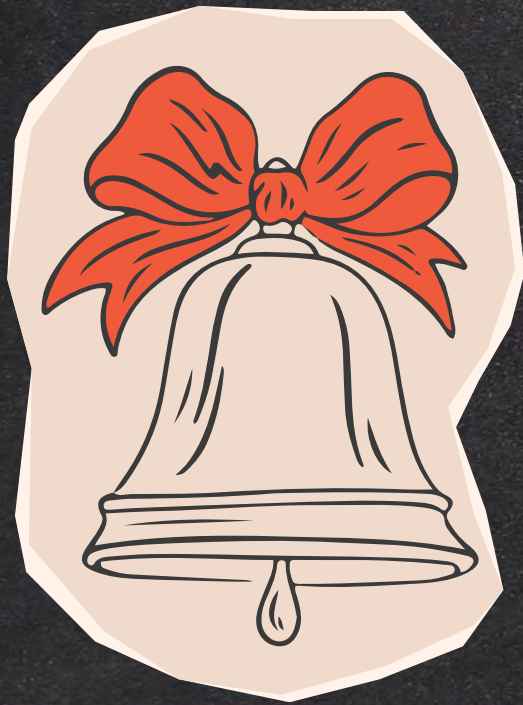
- 1 Operi prezrele jabuke i kruške. Oguli jabuke (ako ih guliš) i sačuvaj kore. Voće nareži na manje komade.
- 2 U lonac stavi vodu, jabukine kore, cimet i klinčiće. Zakuhaj i kuhaj 5 minuta (da se puste mirisi).
- 3 Dodaj narezane jabuke i kruške. Kuhaj 10–15 minuta, dok voće potpuno ne omekša.
- 4 Makni lonac s vatre i dodaj med (ili šećer). Promiješaj da se otopi. Po želji dodaj malo limunovog soka radi svježine.

SASTOJCI

Prezrele jabuke	3-4
Prezrele kruške	2
Voda	1L
Med (šećer)	1-2 žlice
Cimet (štapić)	2
Klinčić	5
Sok limuna	Po želji

SERVE
AND
ENJOY





KARAMEL KRUŠČIĆI

SASTOJCI

Kora kruha	4-5 kriški
Maslac	2 žlice
Šećer (bijeli ili smeđi)	2 žlice
Tamna čokolada	80 g
Sol	prstohvat
Kakao	1 žličica
Začini (kardamom/cimet)	po želji



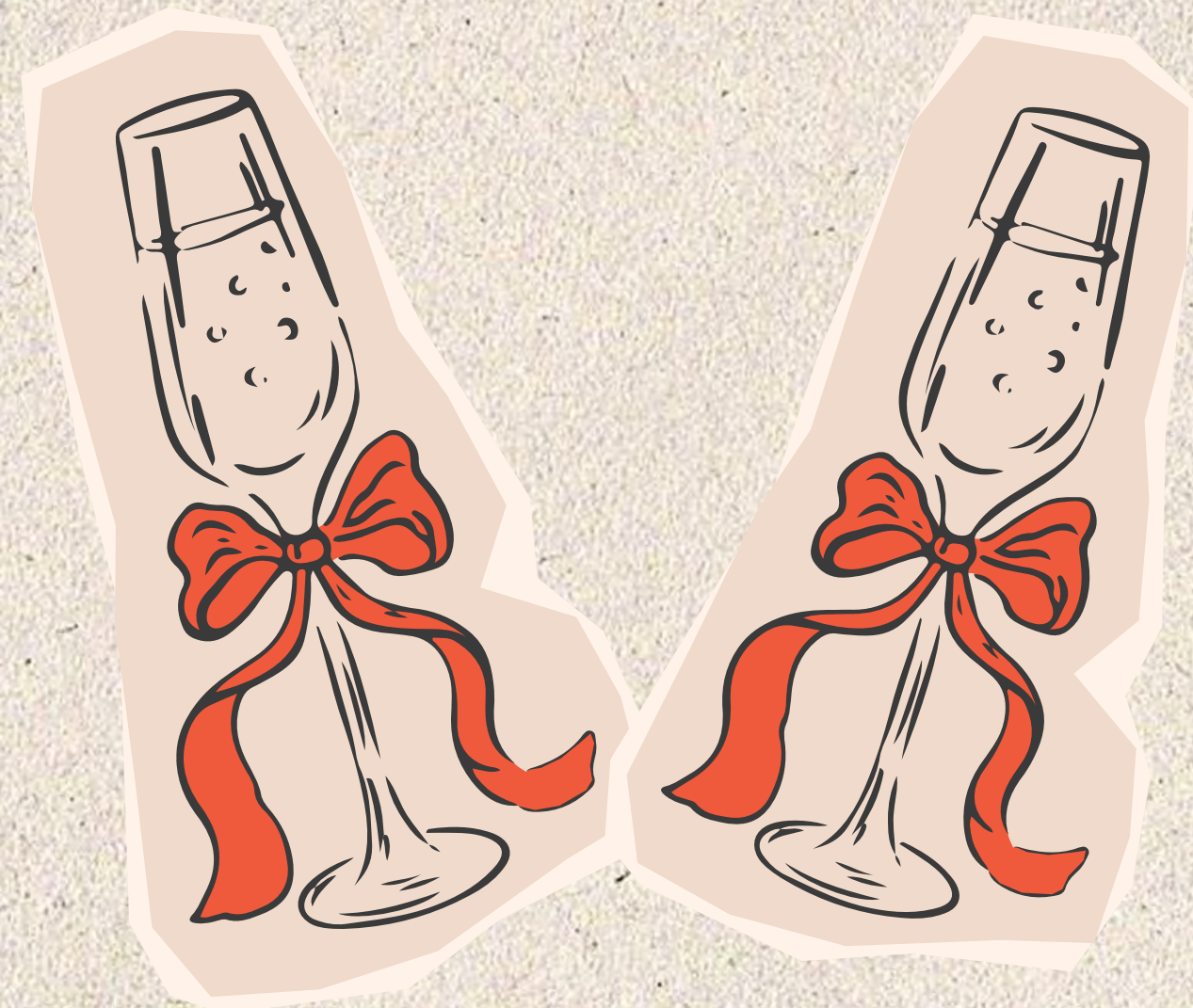
Pretvori stari kruh u
ukusni desert

- 1 Koru nareži na manje trake ili kocke (ovisno kakav oblik želiš).
- 2 U tavi otopi maslac na srednje jakoj vatri. Dodaj korice kruha i lagano ih tostiraj 2–3 minute, dok ne postanu hrskave.
- 3 Dodaj šećer preko korica. Miješaj 2–3 minute dok se šećer ne otopi i korice ne dobiju zlatnu karamel boju. Dodaj prstohvat soli (i malo cimeta ako želiš dodatnu aromu).
- 4 U manjoj posudi otopi čokoladu (na pari ili u mikrovalnoj). Prelij otopljenu čokoladu po vrućim koricama i lagano sjedini. Po želji pospi malo kakaa ili dodaj začine (kardamom/cimet).
- 5 Rasporedi smjesu na papir za pečenje i ostavi da se stvrdne 10–15 minuta.
- 6 Razlomi na nepravilne komadiće i posluži.





NADITAK



BOŽIĆNI PUNČ

osvježavajući twist kore citrusa

- 1 U veliki lonac stavi prezrelo voće, dodaj vodu i zagrijavaj do vrenja.
- 2 Dodaj cimet, klinčiće, đumbir i citrusne kore.
- 3 Kuhaj na laganoj vatri 20 minuta kako bi se razvile sve arome.
- 4 Dodaj med ili šećer po ukusu. Ako želiš verziju za odrasle — sada možeš dodati malo ruma.
- 5 Procijedi punč i posluži topao u šalicama. Možeš ukrasiti kriškom prezrele naranče ili štapićem cimeta.

SASTOJCI

Narezana prezrela naranča	2
Narezana prezrela jabuka ili kruška	1
Kora naranče/mandarine	2
Cimet (štapić)	2
Klinčić	4-5
Đumbir (komad)	2-3 cm
Med (šećer)	1 žlica

UŽIVAJ U BLAGDANIMA I TOP ZERO-WASTE IDEJAMA



#Hrana nije otpad



Ova je kuharica pripremljena za Zagrebačku županiju kao dio inicijative „Pojedi, podijeli – hrana nije otpad“, s ciljem poticanja odgovornog postupanja s hranom.

Izv. prof. dr. sc. Jana Šic Žlabur
Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet