

Zdrav jedilnik

Ime obroka	Ura	Hrana	Pijača	Katere vrste živil vsebuje?	Kakšen izvor hrane vsebuje?	Kakšen je način priprave hrane?
ZAJTRK	8.00	1 KOS POLNOZRNATEGA KRUHA TUNINA V LASNEM SOKU	SADNO ZELENJAVNI NAPITEK	OGLJIKOVI HIDRATI, BELJAKOVINE, SADJE, ZELENJAVA	RASTLINSKI, ŽIVALSKI	NAPITEK JE IZ SVEŽEGA SADJA IN ZELENJAVE
MALICA	11.00	JOGURT Z MANJ MAŠČOBE IN ŽLICA KOSMIČEV	VODA	OGLJIKOVI HIDRATI, BELJAKOVINE	RASTLINSKI, ŽIVALSKI	/
KOSILO	13.30	RIŽ Z ZELENJAVO, KOS PEČENIH PIŠČANČJIH PRSI, RDEČA PESA	LIMONADA	OGLJIKOVI HIDRATI, SADJE, ZELENJAVA, BELJAKOVINE	RASTLINSKI, ŽIVALSKI	DUŠENJE, PEČENJE
MALICA	16.30	POMARANČA, PEST OREŠČKOV	ČAJ Z ŽLIČKO MEDU	SADJE, SLADKOR, BELJAKOVINE	RASTLINSKI	/
VEČERJA	19.00	MEŠANA SOLATA	VODA	ZELENJAVA	RASTLINSKI	SVEŽA ZELENJAVA

Skuhaj si tudi ti!

IME RECEPTA:	RIŽ Z ZELENJAVO
ČAS PRIPRAVE	30 minut
ŠTEVILO OSEB	4
ZAHTEVNOST PRIPRAVE	enostavno
SESTAVINE	<ul style="list-style-type: none">• 250 g riža• Čebula• 4 pesti narezane mešane zelenjave (korenje, fižol, bučke, paradižnik, koruza, paprika, grah, por ...)• 2 žlici olivnega olja• Ščepec soli• Začimbe (origano, poper, bazilika, majaron, peteršilj)
NAVODILO ZA PRIPRAVO	<ul style="list-style-type: none">• Nasekljamo čebulo• Na zmeren ogenj pristavimo posodo• Vanjo damo dve žlici olja in seseklano čebulo• Pripravimo 4 pesti zelenjave (jo operemo, narežemo)• Ko čebula rata zlato rumena ji dodamo zelenjavo• To prepražimo približno 3 minute• Zelenjavi primešamo riž in začimbe

- Potem vse skupaj med mešanjem pražimo še 2 minuti, da riž postekleni
- Riž in zelenjavo zalijemo z zajemalko vroče vode Med mešanjem počasi kuhamo na nizkem ognju, da riž vpije vso tekočino
- Prilijemo naslednjo zajemalko tekočine
- Postopek ponavljamo toliko časa, da riž skuhamo.

Želim ti dober tek!